

**Компетенция «Лечебная деятельность»**  
**Теоретический тур.**  
**Модуль В. Профилактическая деятельность**

**Задача:**

Продemonстрировать знания о профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни

**Задание:**

Выполнить тестовое задание.

**Критерии оценивания:**

На Чемпионате будет одно задание.

За каждый верный ответ в задании – 2 балла

Количество баллов за Модуль В. Профилактическая деятельность – 10 баллов

**Варианты тестовых заданий для подготовки к Чемпионату:**

**ВАРИАНТ №1. СОПОСТАВЛЕНИЕ**

**Задание:** Соотнесите проблему здоровья с правильным методом профилактики

Инструкция: в левой колонке написаны проблемы со здоровьем, в правой — методы профилактики. Напишите букву правильного ответа рядом с номером.

№	ПРОБЛЕМА	ОТВЕТ	МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ
1.	Ожирение		а) Ежегодная прививка от гриппа в сентябре
2.	Грипп		б) Измерение глюкозы крови 2 раза в неделю и ведение дневника
3.	Повышенное артериальное давление	_____	с) Прогулки 30–40 минут в день, уменьшение соли в питании
4.	Туберкулёз		д) Ежегодная флюорография, избегание контактов с больными
5.	Сахарный диабет		е) Снижение калорийности пищи на 500–700 ккал, ежедневная физическая активность

## ВАРИАНТ №2. МНОЖЕСТВЕННЫЙ ВЫБОР

**Задание:** Выберите 5 правильных ответов.

### 1. Факторы риска хронических заболеваний

Вопрос: Какие факторы **УВЕЛИЧИВАЮТ** риск развития сахарного диабета II типа

Выберите 5 правильных ответов:

- A) Избыточный вес ( $ИМТ > 25 \text{ кг/м}^2$ )
- B) Физическая активность (спорт 4 раза в неделю)
- C) Неправильное питание (много сладкого, жирного)
- D) Наследственность (родители с диабетом)
- E) Достаточный сон (8 часов в сутки)
- F) Хронический стресс и депрессия
- G) Курение

Ответы: .....

### 2. Методы профилактики инфекционных заболеваний

Вопрос: Какие действия помогают **ПРЕДОТВРАТИТЬ** грипп и ОРВИ?

Выберите 5 правильных ответов:

- A) Мытьё рук после улицы и перед едой
- B) Прогулки в парке при температуре воздуха ниже  $0^{\circ}\text{C}$
- C) Прививка от гриппа в сентябре-октябре
- D) Избегание контактов с чихающими и кашляющими людьми
- E) Использование маски при контакте с больным
- F) Избегание скопления людей во время эпидемии

Ответы: .....

## ВАРИАНТ №3. ВЕРНО / НЕВЕРНО

**Задание:** дать оценку утверждению и объяснить свое решение

**Инструкция.** Прочитайте утверждение. Напишите ДА, если оно верно, и НЕТ, если неверно.

№	Утверждение	ДА / НЕТ	Объяснение (если неверно)
1.	Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается как вес в кг, поделённый на рост в метрах в квадрате		
2.	Нормальное артериальное давление для взрослого — это 160/100 мм рт. ст.		
3.	Вакцинация от гриппа нужна один раз в жизни		
4.	Для профилактики остеопороза нужно потреблять продукты с кальцием (молоко, творог, сыр)		
5.	Курение увеличивает риск инсульта и инфаркта		

## ВАРИАНТ №4. ЗАПОЛНИТЕ ПРОПУСК

**Задание:** Прочитайте предложение и заполните пропуск правильным числом или словом.

№	Утверждение
1.	Нормальная частота пульса у взрослого в покое: _____ ударов в минуту
2.	Рекомендуемая физическая активность для взрослого: минимум _____ минут в день быстрой ходьбы
3.	Нормальный уровень глюкозы крови натощак: _____ – _____ ммоль/л
4.	Нормальное артериальное давление: _____ / _____ мм рт. ст. (или менее)
5.	Курильщик с 20-летним стажем (1 пачка в день) имеет _____ раз повышенный риск рака лёгких

## ВАРИАНТ №6. КАРТИНКИ / ОПИСАНИЯ / ВИДЕО

**Задание:** По данному описанию изображения или видео укажите, на профилактику какого заболевания это направлено (выбрать один правильный ответ)

Описание 1:

*Плакат: Пожилая женщина делает прогулку в парке с подругой, держит в руке бутылку воды, улыбается.*

Это профилактика:

- А) Депрессии и ожирения
- В) Туберкулёза
- С) Инфекционных болезней
- Д) Артериальной гипертензии
- Е) Сахарного диабета

Описание 2:

*Плакат: На столе: молоко, творог, сыр, овощи, фрукты, орехи. На стене календарь с зачеркнутыми днями.*

Это профилактика:

- А) Только ОРВИ
- В) Ожирения, гипертонии, диабета, остеопороза
- С) Туберкулёза
- Д) Гриппа
- Е) Онкологических заболеваний

Описание 3:

*Плакат: Человек держит сигарету и делает красный крест (пересечение) над ней.*

Это профилактика:

- A) Гастрита
- B) Анемии
- C) Рака лёгких, инсульта, инфаркта
- D) Диабета
- E) Бронхита

Описание 4:

*Кинофильм, где одна из героинь. Анна, ей 16 лет, произносит: «Я буду есть меньше, чтобы похудеть. Буду пропускать завтрак и обед, есть только ужин. Ещё буду пить только чёрный кофе и чай. Хочу похудеть на 10 кг за месяц».*

Укажите, какая из причин не обосновывает вред такой диеты:

- A) Голодание замедляет метаболизм и вес вернётся
- B) Дефицит питательных веществ ведёт к слабости, бледности, проблемам с волосами/кожей
- C) Опасно для сердца и мозга
- D) В 16 лет такая диета не наносит вред организму
- E) Такое похудение небезопасно; нормальное — 0,5–1 кг в неделю

Описание 5:

*Мужчина 45 лет, водитель, много курит, ест нерегулярно, давление 160/100. Врач говорит: «Вам нужно изменить образ жизни». Но мужчина ответил: «Я не могу, я водитель, я вынужден есть быстро, я не могу заниматься спортом».*

Какой из перечисленных советов ему точно не поможет:

- A) Хотя бы половину сигарет бросить (вместо 20 сигарет — 10)
- B) Брать с собой фрукты, овощи, орехи (вместо фастфуда)
- C) 20–30 минут физической активности до или после работы (прогулка)
- D) Принимать таблетки от давления ежедневно
- E) Заменить курение табачной сигареты на электронную.

Ответы: .....

## ВАРИАНТ №7. СОПОСТАВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И НОРМ

**Задание:** Соотнесите показатель здоровья с его нормальным значением

№	Показатель	ОТВЕТ	Нормальное значение
1.	Индекс массы тела (нормальные значения)		a) 60–100 /мин
2.	Артериальное давление (норма)		b) 18,5–24,9
3.	Частота пульса в покое		c) 120/80 мм рт. ст.
4.	Частота дыхания в покое		d) 16–20 /мин
5.	Сатурация кислорода		e) 98–100%

## ВАРИАНТ №8. МНОЖЕСТВЕННЫЙ ВЫБОР (выберите один ответ)

**Вопрос 1. Что такое первичная профилактика?**

- a) Лечение уже развившегося заболевания
- b) Предотвращение развития болезни у здоровых людей
- c) Выявление болезни на ранней стадии
- d) Реабилитация после болезни
- e) выявление болезни при диспансеризации

**Вопрос 2. Какой размер талии считается повышенным риском для здоровья?**

- a) Больше 70 см
- b) Больше 80 см (для женщин), 94 см (для мужчин)
- c) Больше 100 см
- d) Больше 110 см
- e) Больше 85 см (для женщин), 100 см (для мужчин)

**Вопрос 3. Как часто нужна прививка от гриппа?**

- a) Один раз в жизни
- b) Один раз в 5 лет
- c) Один раз в
- d) Один раз в 10 лет
- e) один раз в 2 года

**Вопрос 4. Что делать, если случайно укололся иглой, использованной пациентом?**

- a) Ничего не делать, это безопасно
- b) Выжать кровь из раны, промыть водой с мылом, сообщить врачу
- c) Сразу применить антибиотики
- d) Наложить повязку и забыть
- e) Обратиться к врачу

**Вопрос 5. Какая физическая активность рекомендуется для профилактики сердечных заболеваний?**

- a) Интенсивный спорт 3 раза в неделю
- b) Быстрая ходьба 30 минут каждый день
- c) Очень интенсивная нагрузка 1 раз в неделю
- d) Только йога
- e) Ежедневные прогулки не менее 20 минут

Ответы: .....