

## Практическая работа 1.

### Глоссарий

ПМ.01.Проведение профилактических мероприятий

МДК 01.02. Основы профилактики

Специальность: 34.02.01.Сестринское дело

**Адинамия** – уменьшение или полное прекращение двигательной активности человека (животного) или отдельного органа.

**Активное закаливание** – это систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых раздражителей, направленных на повышение устойчивости организма к ним.

**Анаэробные упражнения** – это упражнения, выполняемые без использования кислорода, который поступает в организм при дыхании. Это специальная форма упражнения, которая может выполняться при задержке дыхания, (подводное плавание, забег на 100м).

**Аутогенная тренировка** (ауто– сам, генный – производящий) – это тренировка, производимая самостоятельно.

**Аэробные упражнения** требуют кислорода в течение длительного периода времени и, как следствие эта потребность заставляет организм совершенствовать работу тех систем, которые ведают переносом кислорода (сердце и кровеносные сосуды).

**Бальнеотерапия**– совокупность методов лечения, профилактики и реабилитации, основанных на применении минеральных вод, грязей, морских или речных купаний.

**Белки – 13.05.2020г.** сложные азотосодержащие полимеры, мономерами которых служат аминокислоты.

**Биологические ритмы** – важные механизмы регуляции функций организма.

**Болезнь** – это нарушение целостности, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагам живого организма.

**Вакцинация**– метод создания активного иммунитета против инфекционной болезни путем введения вакцины в организм человека или животного.

**Вакцинопрофилактика**- применение вакцин для профилактики инфекционных болезней.

**Вакцинотерапия**– метод лечения инфекционных болезней, основанный на введении больному вакцин, анатоксинов с целью стимуляции иммунитета.

**Валеология** – теория и практика формирования, сохранения и укрепления здоровья индивида с использованием медицинских и парамедицинских технологий.

**Вегетарианство**– общее название систем питания, исключаящих или ограничивающих потребление продуктов животного происхождения. Этот термин происходит от латинского слова "вегетариус" - растительный.

**Витаминами** называются низкомолекулярные соединения органической природы, не обладающие энергетическими и пластическими свойствами, проявляющие биологическое действие в малых дозах.

**Вторичная** профилактика – проведение мер, позволяющих выявлять и лечить заболевания на ранней стадии. Медицинская сестра может выявить факторы риска, которые повышают вероятность заболевания, но могут быть устранены. Особое значение имеют меры, снижающие подверженность заболеванию. Примером вторичной профилактики является массовое обследование по выявлению туберкулеза, само обследование молочной железы.

**Гелиотерапия** – метод лечения общим или местным дозированным солнечным облучением

**Гериатрия** – область клинической медицины, изучающая болезни людей пожилого и старческого возраста, разрабатывающая методы их диагностики, профилактики и лечения. (Греч.: старец + лечение)

**Герогигиена** - раздел геронтологии, изучающий влияние условий и образа жизни на процесс старения человека, разрабатывающий мероприятия, направленные на предупреждение раннего и патологического старения и создание условий, обеспечивающих населению активное долголетие. (Греч.: старец + здоровье).

**Геродиететика** – научно обоснованные рекомендации по рациональному питанию в старости.

**Герокомия** – особый способ омоложения, когда старый человек соединял свою жизнь с молодой девушкой.

**Геронтология** – наука, изучающая процессы старения с позиций биологии, физические и духовные особенности старых людей, а также их социальную значимость. (Греч.: старец + наука).

**Гигиеническое воспитание населения** – закрепления и развитие ведущих элементов первичной профилактики в виде навыков поведения и здорового образа жизни.

**Гиподинамия** – снижение всякой работы, как кинетической, так и статической – этот термин более широк.

**Гипокинезия** – снижение двигательной активности, связанной с перемещением.

**Движение** – это признак полноценной жизни и деятельности человека в любом возрасте, оно необходимо для развития и роста организма.

**Жиры** – вещества, состоящие из глицерина и жирных кислот, соединенных эфирными связями.

**Закаливание** – это система профилактических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям разнообразных факторов.

**Здоровый образ жизни** – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

**Здоровье есть состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия.**

**Иммунизация** – процесс создания иммунитета с помощью искусственных мер.

**Иммунитет** – невосприимчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам. Обеспечивается защитными свойствами хожи и

слизистых оболочек, клетками иммунной системы и тд. Естественный, или врожденный, иммунитет обусловлен наследственно закрепленными особенностями организма.

**Качество жизни** – определяет степень комфортности нашего быта (этот элемент известен немногим).

**Качество пищи** –надлежащий химический состав - оптимальное количество сбалансированных между собой питательных веществ

**Кинезотерапия** – лечение движением.

**Ксенофобия** – болезненный страх всего чужого и незнакомого.

**Лактовегетарианская (лактис – молоко) диета** предусматривает смешанное питание, т.е. кроме растительной пищи, можно употреблять молочные продукты.

**Лекарства для здоровых** – это препараты, обладающие широким, общим и неспецифическим характером действия, нетоксичные и экологически чистые, приготовленные по оригинальной технологии с сохранением биологической активности веществ.

**Лечебное голодание** - это обще оздоровительный метод, направленный на мобилизацию защитных сил организма (нормализация обмена веществ, улучшение пищеварения, кровообращения, очищение организма от конечных продуктов обмена).

**ЛЗК** – лобно – затылочная коррекция.

**Макробиоз** – большая жизнь, связанная с культурой и философией питания.

**Медитация** (в переводе с латинского – размышление) ныне трактуется как состояние углубленной сосредоточенности.

**Медицинская активность** – это область гигиенического обучения, воспитания, образования, психологической установки в отношении здоровья.

**Медицинская активность** подразумевает усилия отдельных лиц, групп, населения в целом, работу органов и служб здравоохранения по обеспечению лечебной и профилактической помощью.

**Метод**– конкретные приемы ведения работы.

**Минеральные вещества** – неорганические соединения, которые служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток, крови и костей, но не обладают энергетической ценностью.

**Обмен веществ (метаболизм)** – совокупность всех видов превращений веществ и энергии в организме, обеспечивающих его развитие, жизнедеятельность и самовоспроизведение, а также его связь с окружающей средой и адаптацию к изменениям внешних условий. Основу обмена веществ составляют взаимосвязанные процессы: анаболизм и катаболизм (синтез и разрушение веществ), направленные на непрерывное обновление живого материала и обеспечение его необходимой для жизнедеятельности энергией. Осуществляются они путем последовательных химических реакций с участием веществ, ускоряющих эти процессы - ферментов. В организме человека происходит гормональная регуляция обмена веществ, координируемая центральной нервной системой. Любое заболевание сопровождается нарушениями обмена веществ; генетически обусловленные служат причиной многих наследственных болезней.

**Образ жизни** – поведение человека в реальной действительности

**Общим** закаливанием считается такое, когда, раздражитель действует на всю поверхность тела, например: души, ванны, купание. При **местном** закаливании раздражитель действует лишь на определенный участок поверхности тела, например: обтирание туловища, ножные ванны, закаливающие процедуры для верхних дыхательных путей.

**Оволактовегетарианская (овум – яйцо)**, диета кроме растительной пищи и молока, предусматривает употребление яиц.

**Относительные противопоказания** - такие состояния, когда по какой-то причине применение метода неблагоприятно и возможно под постоянным контролем врача.

**Первичная** профилактика является, по сути, истинной профилактикой. Её цель – отсрочить заболевание, разработав программу мер, направленных на укрепление физического и психического здоровья, повышение иммунитета. Примером первичной профилактики является поддержание идеальной массы тела, специфическая защита (иммунизация).

**Питание** – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ.

**Пищевой рацион** – суточное количество пищи для одного человека, которое должно покрывать энергетические затраты организма, иметь определенный сбалансированный состав

**Пищевые добавки – ВОЗ понимает** «химические вещества и природные соединения, которые сами по себе не употребляются в пищу, а добавляются в нее для улучшения качества сырья, готовой продукции и условий хранения».

**Правило трёх «С» для того, чтобы быть здоровым:** освободив от грязи, шлаков внутреннюю эндозеологическую среду, мы запускаем механизмы *саморегуляции* и *самовосстановления*, конечно, при проявлении достаточной *самодисциплины*.

**Прогерия** - крайнее выражение ускоренного старения.

**Профилактика**(др.-греч.Prophylaktikos–*предохранительный*) – комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

**Профилактика**в здравоохранении (от греч. prophylacticos – предохранение, предупреждение) – практическая деятельность, посредством которой удается добиться сохранения и улучшения здоровья народонаселения, воспитания здорового молодого поколения, обеспечения высокой трудоспособности и продолжительной активной жизни.

Профилактические мероприятия — важнейшая составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни.

**Профилактика заболеваний (Diseases Prevention)** – система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии **здоровья** и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшения их неблагоприятных последствий.

**Профилактика первичная (Primary prevention)** – комплекс медицинских и немедицинских мероприятий, направленных на предупреждение развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, общих для всего населения,

отдельных региональных, социальных, возрастных, профессиональных и иных групп и индивидуумов.

**Профилактика вторичная (secondary prevention)** – комплекс медицинских, социальных, санитарно-гигиенических, психологических и иных мер, направленных на раннее выявление и предупреждение обострений, осложнений и хронизации заболеваний, ограничений жизнедеятельности, вызывающих дезадаптацию больных в обществе, снижение трудоспособности, в том числе инвалидизации и преждевременной смертности.

**Профилактика третичная – реабилитация (син. восстановление здоровья) (Rehabilitation)** – комплекс медицинских, психологических, педагогических, социальных мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, утраченных функций с целью возможно более полного восстановления социального и профессионального статуса, предупреждения рецидивов и хронизации заболевания.

**Психическая само регуляция** - имеет целью упорядочивание, налаживание отдельных сторон жизни человека, управление своей психикой

**Психическое здоровье** – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

**Психологическая валеология** – наука о психологических причинах здоровья, методах, средствах сохранения и укрепления его.

**Психология здоровья** – междисциплинарная область, объединяющая медицинскую психологию и валеологию.

**Психология здоровья**– предупреждение развития не только психической, но и соматической патологии, главная цель - всестороннее самосовершенствование человека.

**Психопрофилактика** –это система мероприятий, цель которых–предотвращение возникновения психических нарушений человека.

**Пульсирующая температура** - закаливание с помощью проветривания.

**Рациональное питание** (от латинского слова *rationalis* – разумный, целесообразный, обоснованный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и национальных факторов.

**Режим питания** – распределение пищевого рациона по калорийности, составу и массе на протяжении суток.

**Рефлексотерапия**– общее название ряда методов лечения, основанных на раздражении биологически активных точек поверхности тела, воздействие на которые обуславливает рефлекторные реакции различных органов и систем организма. Среди этих методов наиболее известна иглорефлексотерапия, или акупунктура (введение в биологически активные точки тела специальных игл).

**Рефлексы** - реакция организма на раздражение рецепторов. Возникшее возбуждение передается в центральную нервную систему, последнее по двигательным, секреторным и другим нервам поступает к различным органам (мышцам, железам и т.д.). "Все акты сознательной и бессознательной жизни по способу происхождения суть рефлексы" (И.М. Сеченов). Различают врожденные рефлексы - безусловные и вырабатываемые в течение жизни – условны

**Само регуляция** - выступает как средство и как цель сохранения и укрепления психического и физического здоровья, предупреждения психосоматических расстройств или само регуляция - это регуляция активности всех систем организма, (лат. *regulare* – налаживать).

**Санитарное просвещение ставит своей целью** не только дать населению те или иные медицинские и гигиенические знания, но и добиться применения их в повседневной жизни.

**Санология** – наука об общественном здоровье человека, здоровье коллектива, района, города, республики, государства (лат. *sanatos* – "оздоровление"). Санология – учение о выздоровлении, а не наука о здоровье как таковом.

**Семья**– малая группа, основанная на браке или кровном родстве, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью.

**Скрининг** – целенаправленное обследование для выявления лиц с определенной патологией. Скрининг артериальной гипертензии - выявление лиц с артериальной гипертензией при обследовании значительного числа лиц.

**Скрытый голод** – это некачественное питание населения

**Смысл в жизни** – это нечто принципиально недостижимое (движение за горизонт), это сам процесс жизни. Если выпадаешь из процесса, то нет смысла в жизни.

**Старение** – сложный биологический процесс, включающий изменение обменных реакций и сдвиги в нервной и эндокринной регуляции.

**Стиль жизни** – это выработанная поведенческая ориентация, привычка поведения, выработанная система жизни.

**Стресс** – неспецифическая реакция организма на перенапряжение.

**Стресс** – это сильная негативная эмоциональная реакция организма на какие-либо события, обстоятельства жизни.

**Температура тела** - показатель теплового состояния организма. По высоте температуры различают: пониженную (ниже 36оС), нормальную (36о-37оС), субфебрильную (до 38оС), фебрильную (до 39о), высокую (свыше 39оС), чрезмерно высокую (свыше 40оС) и гиперпиретическую (выше 41-42оС).

**Толерантность**— устойчивость.

**Третичная** профилактика направлена на предотвращение осложнений уже развившейся болезни. Примером может служить осуществление программ реабилитации лиц, перенесших инсульт. На сегодняшний день третичная профилактика зачастую является основным направлением здравоохранения.

**Углеводами** называют соединения углерода, водорода и кислорода, причем водород и кислород входят в соотношении 2:1, как в воде, отсюда их название.

**Уровень жизни** – степень удовлетворения человеческих потребностей (определяется материальными возможностями человека). Потребности человека весьма многообразные.

**Усвояемость пищи** – это степень использования содержащихся в ней питательных веществ организмом.

**Фактором риска** считается любая ситуация, привычка, условия окружающей среды, физиологическое состояние или другие факторы, которые усиливают предрасположенность к заболеванию или вероятность несчастного случая.

**Физическая активность** – это совокупность различных моделей поведения; она определяется как «движение тела при помощи мускульной силы, сопровождающееся расходом энергии», и измеряется степенью превышения расхода энергии над основным обменом веществ.

**Фобия**— патологический, необоснованный страх.

**Цель в жизни** – это нечто принципиально достижимое.

**Чувствительность** — способность организма воспринимать раздражения, поступающие из окружающей или внутренней среды, и отвечать на них дифференцированными формами реакций.

**Экоэкология**— наука, которая изучает влияние внешних экологических факторов (космос, магнитосфера, гравитация, солнечная радиация, климат, атмосфера, гидросфера, литосфера) на здоровье человека.

**Экологическая валеология** – это раздел валеологии, изучающий влияние экологических факторов на здоровье человека.

Экологическая валеология разделяется на две составные части: экоэкологию и эндоэкологию (экзо – вне, эндо – внутри).

**Экология** - от греческого "эйкос" – дом, жилище, пещера, место, обитания, родные.

**Экология** – наука, изучающая взаимоотношения животных и растительных организмов между собой и окружающей средой.

**Элементы образа жизни:**

- **качество жизни** – определяет степень комфортности нашего быта (этот элемент известен немногим).

- **стиль жизни** – это выработанная поведенческая ориентация, привычка поведения, выработанная система жизни.

- **уровень жизни** – степень удовлетворения человеческих потребностей (определяется материальными возможностями человека). Потребности человека весьма многообразные.

**Эндоэкология**— наука, занимающаяся проблемами внутренней среды организма, его биоритмов, проблемами концепции "чистого организма".

**Энергетический дисбаланс** в питании, когда поступление энергии с пищей превышает ее затраты.

### **Задания для самоконтроля**

Уважаемый студент! Вам предлагается несколько заданий для самоконтроля, выполнить которые вы можете самостоятельно после изучения вышеизложенного теоретического материала.

*Задание в тестовой форме*

*Выбрать один правильный ответ*

**1. Задача снижения смертности от болезней системы кровообращения до 649,4 случая на 100 тыс. поставлена в документах:**

1) «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» № 598 от 07.05.2012 г.;

2) Программе диспансерных и профилактических осмотров, Приказ МЗ № 1006н от 03.12.2012 г.;

3) ФЗ РФ от 21.11.11 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»).

**2) Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья подкреплён документом:**

1) «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения» № 598 от 07.05.2012 г.;

2) Программой диспансерных и профилактических осмотров, Приказ МЗ № ЮОБн от 03.12.2012 г.;

3) ФЗ РФ от 21.11.11 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»).

### **3. Виды медицинских профилактических мероприятий:**

1) консультирование и медицинские осмотры;

2) иммунизация и диспансеризация;

3) все вышеперечисленное.

### **4. Виды профилактических медицинских осмотров:**

1) первичный, повторный, целевой;

2) при приеме на работу, поступлении в учебное заведение, для раннего выявления заболеваний, осмотры профессиональных групп работников;

3) для экспертизы допуска к профессии, связанной с воздействием вредных и опасных производственных факторов.

*Выбрать все правильные ответы*

**5. Информационное обеспечение проведения программы диспансеризации на уровне поликлиники реализуется с помощью:**

- буклетов;
- листовок;
- стендов и плакатов;
- видеороликов о факторах риска, здоровом образе жизни;
- учебных видеофильмов;
- самообучения при помощи интернет-ресурсов;
- рекомендаций о прохождении диспансеризации;
- профилактических медицинских осмотров;
- индивидуальных бесед с медицинской сестрой;
- комплексного обследования в центре здоровья врачами-специалистами.



*Дополнить*

**6. Назовите тематику известных вам всемирных Дней.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. Всемирный день сердца

5. Всемирный день борьбы со СПИДом

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

7. Найдите соответствие:

Всемирный день (год)	Эмблема
А. Всемирный день борьбы с раком	1. 
Б. Всемирный год борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями	2. 
В. Всемирный день борьбы с болезнью Паркинсона	3. 