

Квалификационный экзамен ПМ 01

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Медицинский техникум № 2»	Рассмотрено ЦМК Председатель _____ « ____ » _____ 20 __ г.	Экзаменационный билет № <u>1</u> Группа <u>215-313</u> Семестр <u>5</u>	У Т В Е Р Ж Д А Ю: Зам. директора по учебной работе _____ Е. А. Ушакова « ____ » _____ 20 __ г.
--	--	---	---

Инструкция:

Внимательно прочитайте задание.

Вы можете воспользоваться методическими указаниями, стендами, планшетами, оснащением.

Время выполнения задания 15 – 20 минут.

Условие:

Иван Федорович, мужчина, 45 лет. Работает сторожем в техникуме. Страдает ожирением, при массе тела=120 кг его рост 165 см. Очень любит обильно питаться: торты, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и так далее. Двигается мало. Живёт на первом этаже, работает рядом с домом. После работы идёт в магазин, и весь день смотрит боевики по телевизору, лёжа на диване. При этом постоянно ест и выпивает. Родители умерли. С женой в разводе, детей нет, живет один. Работа, еда и телевизор-вся его жизнь. Больным себя не считает.

Задание:

(для оценивания ПК 1.1. – Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения)

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Ивана Федоровича.

(для оценивания ПК 1.2. - Проводить санитарно-гигиеническое воспитание (просвещение) населения.

2. Составьте памятку о ЗОЖ (здоровом образе жизни) для Ивана Федоровича.

(для оценивания ПК 1.3. – Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний)

3. Определите ИМТ и объясните его значение.

Преподаватель _____

1. **Факторы риска у Петра Ивановича:**

- нерациональное и несбалансированное питание, обусловленное систематическим перееданием;
- ожирение;
- гиподинамия;
- злоупотребление алкоголем;

2. **Памятка о необходимости вести здоровый образ жизни.**

- Петр Иванович, не соблюдая рацион питания, мало двигаясь, вы каждый день наносите вред своему здоровью.
- Вам необходимо активно двигаться. На физические упражнения следует тратить не меньше 3,5 часов в неделю, то есть, 30 минут в день. Больше ходите, гуляйте в парке.
- Регулярная физическая нагрузка тренирует сердце. Признак здорового сердца и его экономной работы - невысокая частота пульса в состоянии покоя.
- Физические нагрузки должны соответствовать уровню тренированности организма.
- Купите шагомер и считайте пройденные за день километры.
- Заведите собаку. С ней невольно будете гулять и больше двигаться.
- Поставьте перед собой задачу: снизить массу тела.
- Приобретите весы, контролируйте свой вес.
- Питайтесь правильно. В Вашем рационе питания обязательно должны присутствовать овощи, фрукты, продукты из зерна грубого помола, нежирное мясо птицы, нежирная рыба.
- Количество красного мяса, жирной пищи, сладостей необходимо ограничить;
- Ограничьте прием алкоголя.
- Ожирение - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивается риск развития некоторых видов рака, заболеваний пищеварительной системы, органов дыхания и суставов, сахарного диабета 2 типа.
- Ожирение значительно ухудшает качество жизни. Многие пациенты с ожирением страдают от болей, ограничения подвижности.
- Посетите врача. Пройдите обследование. Получите более подробные рекомендации по ЗОЖ.
- Основной целью Вашего образа жизни, уважаемый Петр Иванович, должно быть: снижение массы тела, тем самым Вы продлите свою жизнь и ее качество!

Пирамида питания



ОЖИРЕНИЕ - ФАКТОР РИСКА



3. Определение индекса массы тела и его значение

Индекс массы тела - ИМТ (англ. body mass index (BMI)) - величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения.

Индекс массы тела рассчитывают по формуле:

$$I=m:h^2$$

где:

- m-масса тела в килограммах
- h-рост в метрах и измеряется в кг/м²

$$I=120:1,65^2=120:2,7=44,4$$

Индекс массы тела должен быть не выше 25, а у Вас более 44, что говорит о выраженном ожирении;