



ДИКТАНТ ЗДОРОВЬЯ

Модно быть здоровым!

1. Диспансеризация - это?

Сохранение здоровья людей, увеличение продолжительности жизни и снижение смертности от неинфекционных заболеваний являются приоритетами государственной политики в сфере здравоохранения.

- ✚ Профилактический медицинский осмотр
- ✚ **Профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований**
- ✚ Медицинская экспертиза

2. Цели диспансеризации?

В России существует программа профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. Это комплекс исследований, который можно пройти бесплатно в поликлинике для оценки состояния здоровья.

- ✚ **Профилактика и скрининг факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний**
- ✚ Допуск к работе
- ✚ **Определение групп здоровья**
- ✚ **Выработка рекомендаций для пациентов по лечению хронических неинфекционных заболеваний и коррекции факторов риска**

3. С помощью диспансеризации, какие заболевания можно профилактировать?

Раннее выявление - это главный инструмент в борьбе с определенными заболеваниями, а профилактика - единственная возможность их предотвратить.

- ✚ Сахарный диабет
- ✚ **Заболеваниями онкологического спектра**
- ✚ **Сердечно-сосудистые заболевания**
- ✚ **Болезни органов дыхательной системы**

4. Диспансеризация отличается от профилактического медицинского осмотра?

Профилактический медицинский осмотр - это базовое обследование, диспансеризация - более широкий комплекс мероприятий.

- ✚ **В диспансеризацию входят дополнительные исследования**
- ✚ **Профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно**
- ✚ Места прохождения разные
- ✚ **Диспансеризацию по частоте проходят в соответствии с возрастом**

5. В диспансеризацию входит?

Для прохождения диспансеризации необходимо иметь при себе паспорт и полис ОМС и обратиться в поликлинику, в которой получаете первичную медико-санитарную помощь (к которой прикреплены).

- ✚ 1 этап
- ✚ 2 этапа
- ✚ 3 этапа
- ✚ 4 этапа

6. Что входит в диспансеризацию?

Чтобы пройти обследование, вы можете позвонить в колл-центр поликлиники, записаться на сайте государственных услуг Российской Федерации либо обратиться в регистратуру поликлиники, к которой вы прикреплены.

- ✚ Индивидуальный план обследования
- ✚ Скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний
- ✚ Анкетирование
- ✚ Госпитализация

7. В возрасте от 18 до 39 лет диспансеризацию проходят?

В соответствии со статьей 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации, на время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день с сохранением рабочего места и среднего заработка.

- ✚ Ежегодно
- ✚ 1 раз в 3 года
- ✚ 1 раз в 5 лет

8. По завершении обследования необходимо пройти осмотр (консультацию) врачом-терапевтом, который:

При наличии показаний проводится второй этап диспансеризации или дообследование.

- ✚ Присвоит группу здоровья
- ✚ При необходимости направит на второй этап диспансеризации или дообследование, включая необходимое лечение
- ✚ Проведет профилактическое консультирование в отношении выявленных факторов риска
- ✚ Определит целесообразность прохождения медицинской реабилитации и направления на санаторно-курортное лечение

9. Режим питания определяют следующие показатели:

Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру потребления пищи.

- ✚ Кратность питания

- ✚ Интервалы между приемами пищи
- ✚ Время приема пищи
- ✚ Распределение калорийности по приемам пищи

10. Какое соотношение белков, жиров и углеводов в ежедневном рационе является наиболее правильным?

Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.

- ✚ Белков — 15%, жиров — 30%, углеводов — 55%
- ✚ Белков — 20%, жиров — 30%, углеводов — 50%
- ✚ Белков — 40%, жиров — 20%, углеводов — 40%
- ✚ Белков — 55%, жиров — 30%, углеводов — 15%

11. Сколько часов должен длиться здоровый сон человека?

Как известно, хронический недосып ведет к различным осложнениям. Чтобы сон был здоровым, необходимо следовать простым правилам.

- ✚ 7–9 часов в сутки
- ✚ 4–6 часов в сутки
- ✚ 10–12 часов в сутки

12. «Здоровым значением» индекса массы тела считается показатель:

Чем выше ИМТ, тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, остеоартрита, диабета, некоторых видов рака, преждевременной смерти. ИМТ помогает точнее оценить риски для здоровья, связанные с весом человека.

- ✚ 18,5–24,9
- ✚ 25–29,9
- ✚ 30,0–34,9
- ✚ 35–39,9

13. Сколько граммов свежих овощей и фруктов должен содержать ежедневный рацион человека?

Привычка ежедневно потреблять овощи и фрукты является той привычкой, которая минимизирует риски в отношении здоровья. То есть, если ежедневно потреблять определенное количество овощей и фруктов, то снижается риск инфаркта, инсульта.

- ✚ не менее 400 грамм
- ✚ не менее 1000 грамм
- ✚ не более 200 грамм

14. Какое максимальное количество соли и сахара можно употреблять ежедневно без вреда для здоровья?

Определенное количество соли нужно организму для поддержания водно-минерального баланса, проведения нервных импульсов и работы мышц. Сахара влияет на состояние здоровья, но главное употреблять его в разумных пределах.

- ✚ Соль не более 30 г (1 столовая ложка)/ сахар 10 г (2 чайные ложки)

- ✚ Соль 5 г (1 чайная ложка)/ сахар не более 30 г (6 чайных ложек)
- ✚ Любое количество соли и сахара вредно для здоровья
- ✚ Соль не более 20 г (1 десертная ложка)/ сахар 40 г (8 чайных ложек)

15. Сколько времени желательно необходимо уделять физической активности в неделю?

Регулярная физическая активность приносит значительную пользу физическому и психическому здоровью. У взрослых физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний.

- ✚ Достаточно делать утреннюю гимнастику по 5 минут каждый день
- ✚ **Физической активности умеренной интенсивности следует уделять не менее 150 минут в неделю**
- ✚ Нужно заниматься силовыми упражнениями с отягощением не менее 35 минут в день

16. Какие меры считаются эффективными для решения проблемы табакокурения?

Курящий наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Установлено, что 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и загрязняет ее никотином, смолами и другими вредными веществами.

- ✚ Развитие профессиональных знаний и подготовленности медработников в отношении оказания помощи пациентам по отказу от курения
- ✚ **Распространение специальных буклетов и методических рекомендаций по данному вопросу**
- ✚ Усиление профилактической и пропагандистской работы по формированию здорового образа

17. Назовите верные утверждения о вреде употребления алкоголя:

Организм человека, употребляющего спиртные напитки, изнашивается в несколько раз быстрее, чем организм здорового, не пьющего. Спиртные напитки влияют абсолютно на все системы и органы без исключения, ослабляют иммунитет, приводят к частым заболеваниям.

- ✚ **Алкоголь сокращает продолжительность жизни**
- ✚ **Алкоголь вызывает зависимость**
- ✚ **При длительном употреблении алкоголя меняется психологическое состояние человека**
- ✚ **Употребление алкоголя несет за собой повышение артериального давления, инфаркты, инсульты, и в целом разрушает сердечно-сосудистую систему**

18. Какие проблемы в здоровье вызывает стресс?

Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе, т.е. испытывать так называемый стресс.

- ✚ **Снижение работоспособности, повышение утомляемости**
- ✚ **Ослабление иммунитета**
- ✚ **Обострение соматических заболеваний**
- ✚ **Отравление**

19. Укажите верные утверждения основных требований личной гигиены:

Работники здравоохранения сталкиваются с рядом профессиональных рисков, связанных с инфекциями, небезопасным обращением с пациентами, опасными химическими веществами, психосоциальными рисками, ненадлежащим обеспечением средствами санитарии и гигиены.

- + Одно из важнейших требований к медработникам — это чистота рук**
- + Применение средств индивидуальной защиты помогают уменьшить риск контакта с инфекционными агентами и биологическими материалами**
- + Соблюдение правил асептики и антисептики для медсестер столь же важны, как и для пациентов**
- + Личная гигиена медицинского персонала не может играть критически важную роль в сохранении здоровья**

20. Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ помогает выполнять важные цели и задачи, успешно реализовывать планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками.

- + Отказ от вредных привычек**
- + Профилактика неинфекционных заболеваний**
- + Множество ограничений**
- + Испытывание стресса**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ПОСЛЕДИПЛОМНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ПРОФИЛЯ"

Цель исследования

Оценить информированность медицинских работников о здоровом образе жизни.



Материал и методы

В рамках поддержки национального проекта «Здравоохранение» было проведено анкетирование респондентов на ВКонтakte в группе СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП». Привлечение участников осуществлялось в процессе информационной кампании. Условиями участия являлось наличие персонального компьютера (или смартфона), доступ к сети Интернет и устойчивое Интернет-соединение для перехода по ссылке, содержащий опросник. В социальных сетях походила информационная кампания по продвижению мероприятия, что позволило получить сведения по репрезентативной выборке. Оценочная система представляла собой анализ суммы баллов, максимально возможный из которых 100. Каждый вопрос имеет одинаковую ценность от 1 до 4 баллов. Анкета была анонимной и состояла из вопросов об аспектах здорового образа жизни. Статистический анализ данных осуществлялся с помощью методов описательной статистики. Сравнение показателей в ходе данной работы не было предусмотрено.

Результаты

Количество участников Диктанта — 300 человек. Возраст респондентов не ограничен.

Ранжирование по баллам за участие в Диктante:

— наибольшее количество баллов набрали — 30;

— наименьшее количество баллов — 110;

— среднее количество баллов — 160.

Проанализировав данные, следует отметить, что только 10% участников Диктанта дали больше всего правильных ответов. На вопросы, где чаще требовалось дать несколько правильных ответов, справились 37% отвечающих. Остальные участники преимущественно ответили неверно. Это позволяет предположить, что респонденты имеют недостаточные знания по вопросам здорового образа жизни. Участники Диктанта имеют не совсем правильное представление о диспансеризации и питании. Анализ данных Диктанта показал, что респонденты имеют затруднения в понимании вопросов ЗОЖ. Правильно дать определение ЗОЖ смогли лишь 53% опрошенных. Наибольшую сложность вызвали вопросы - сколько этапов входит в диспансеризацию и как часто она проводится, на них неверно ответили 64% респондентов. При проведении анализа данных Диктанта, касающихся других разделов, наибольшие проблемы у респондентов вызвали вопросы о питании, в то время как на иные темы у более 50% понятие имеется верное.

Вывод

Отмечается низкая информированность по ведению здорового образа жизни среди медицинских работников, что требует необходимости популяризации и осведомленности по вопросам здорового образа жизни, стимулированию к мотивации получения актуальных знаний, формирования положительных привычек и значительное повышение показателей качества здоровья.