**3.2 Пакет для обучающегося**

**3.2.1 Перечень вопросов для подготовки к экзамену по учебной дисциплине ОП.07 Здоровый человек и его окружение. *Специальность*** ***31.02.01*** ***Лечебное дело***

**Раздел 1. Зрелый возраст**

1. Понятия: «здоровье», «образ жизни», «качество жизни».
2. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью.
3. Основные показатели оценки здоровья.
4. Роль сестринского персонала в сохранении и укреплении здоровья, в организации медицинской профилактики.
5. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности и различия мужчин и женщин зрелого возраста.
6. Строение и функции женских половых органов. Физиология женской половой сферы, связь менст­руальной и детородной функции, строение женского таза, его роль в репродукции.
7. Женские половые гормоны, их биологическое действие на организм. Менструальный цикл. Яичниковый цикл.
8. Строение и функции мужских половых орга­нов, понятие о сперматогенезе, потенции.
9. Мужские половые гормоны, их биологическое действие на организм.
10. Выявление проблем, связанных с дефицитом знаний, умений и навыков, в области укрепления здоровья мужчины и женщины. Влияние факторов внешней среды на процесс воспроизводства.
11. Составление рекомендаций по адекватному и рациональному питанию, двигательной активности, правильному режиму дня.
12. Понятие семьи. Типы, этапы жизненного цикла, основные функции семьи. Современные тенденции развития семьи в России и в мире.  Характеристика основных функций семьи.  Права членов семьи. Значение семьи в жизни человека.
13. Возможные медико-социальные проблемы семьи.   Планирование беременности.  Последствия искусственного прерывания беременности.
14. Принципы контрацепции в зрелом возрасте.
15. Обзор современных методов и средств контрацепции, грамотное использование которых позволяет сохранить репродуктивное здоровье женщины и ре­шить проблему нежелательной беременности.
16. Менструальный календарь. Его значение.
17. Гигиена половых органов, менструального цикла.
18. Вычисление плодных дней женщины по менструальному календарю.
19. Оплодотворение и развитие плодного яйца. Понятие об онтогенезе, периоды внутриутробного развития (эмбриональный и плодный). Критические периоды внутриутробной жизни человека, возможность нарушения потребно­стей плода в эти периоды. Влияние вредных факторов окружающей среды на развитие плода.
20. Плодные оболочки: плацента, пуповина. Строение и функциональное значение.
21. Физиологическое течение беременности. Основные проблемы периода беременности
22. Продолжительность физиологической беременности и основные изменения, происходящие в организме беременной; значение этих изменений для нормального развития плода и подготовки к родам.
23. Признаки беременности (предположительные, вероятные, достоверные).
24. Роль медицинских работников, окружения в поддержании качества жизни беременной и развития плода.   Обучение определению признаков беременности.
25. Развитие плода. Плод в различные сроки беременности.
26. Характеристики плода: доношенного, недоношенного.
27. Головка зрелого плода. Размеры, швы, роднички.
28. Определение предполагаемого срока родов.
29. Диагностика ранних и поздних сроков беременности.
30. Составление рекомендаций беременной женщине по режиму дня, питанию; обучение специальным физическим упражнениям.
31. Понятие о родовом акте. Течение родов: периоды родов, их физиологическая сущность, продолжительность; родовые изгоняющие силы - схватки, потуги.
32. Физиологическая сущность послеродового периода.
33. Предвестники родов.
34. Функции молочных желез. Лактация, принципы ее поддержания.
35. Проблемы родильницы, возникающие в первые дни послеродового периода, связанные с лактацией, кормлением новорожденного, с изменениями в репродуктивной системе; роль меди­цинского работника в решении этих проблем.
36. Психологические проблемы, возникающие в семье при появлении новорожденного, связан­ные с отцовством, материнством, изменением ролей в семье.
37. Основные изменения, происходящие в организме женщины, происходящие в послеродовом периоде.  Изучение изменений репродуктивной системы в послеродовом периоде у женщин.  Составление рекомендаций для кормящей матери по уходу за молочными железами, питанием, профилактике маститов.
38. Принципы консультирования родильницы по вопросам питания, гигиены, контрацепции, сохранения грудного вскармливания.  Дискуссионное обсуждение профилактики послеродовых депрессий.
39. Понятия «климакс», «климактерический период», «пременопауза», «менопауза», «постменопауза». Основные представления о климактерическом синдроме, факторах риска развития климактерического син­дрома и возможности его профилактики.
40. Изменения, происходящие в организме женщины и мужчины в климактерическом периоде.   Особенности протекания климактерического периода у женщин и мужчин.

**Раздел 2. Здоровье детей.**

1. Период новорожденности. Его характеристика.
2. Анатомо-физиологические особенности новорожденного. Признаки доношенного новорожденного ребенка. Оценка общего состояния по шкале Апгор.
3. Основные потребности новорожденного, способы их удовлетворения. Адаптация детей к внеутробной жизни.
4. Понятие о недоношенном ребенке. Причины недонашивания беременности.
5. Анатомо-физиологические особенности органов и систем недоношенного ребенка. Признаки недоношенности.
6. Особенности адаптации недоношенного новорожденного к условиям внеутробной жизни. Особенности пограничных состояний.
7. Закономерности физического, нервно-психического и социального развития ребенка.
8. Анатомо-физиологические особенности грудного ребенка.
9. Виды вскармливания. Гипогалактия, её причины, профилактика.
10. Значение режима и воспитания для удовлетворения потребностей ребенка. Значение физического воспитания, закаливания, массаж для здоровья и развития ребенка первого года жизни.
11. Характеристика преддошкольного и дошкольного периода.
12. Анатомо-физиологические особенности органов и систем детей преддошкольного и дошкольного периода.
13. Физическое, нервно-психическое и социальное развитие ребенка преддошкольного и дошкольного периода.
14. Подготовка к поступлению в детское дошкольное учреждение и в школу, факторы риска.
15. Анатомо-физиологические особенности, рост и развитие ребенка младшего школьного возраста.
16. Физическое, нервно-психическое и социальное развитие ребенка младшего школьного возраста.
17. Универсальные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы. Принципы создания безопасной окружающей среды для детей младшего школьного возраста.
18. Анатомо-физиологические особенности органов и систем старшего школьного возраста.
19. Физическое, нервно-психическое, половое и социальное развитие детей старшего школьного возраста.
20. Анатомо-физиологические, психологические и социальные особенности человека юношеского возраста. Основные потребности, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.
21. Организация ухода за новорожденным ребенком. Значение асептики и антисептики в организации ухода, первичный туалет новорожденного.
22. Профилактика детских инфекционных заболеваний у детей периода младенчества. Понятие о вакцинации ребенка первого года жизни.

**Раздел 3.  Здоровье лиц пожилого и старческого возраста.**

1. Анатомо-физиологические изменения органов и систем в пожилом и старческом возрасте.
2. Организация социальной помощи населению старших возрастных групп.
3. Структура гериатрической службы РФ.
4. Психологические особенности лиц пожилого и старческого возраста.
5. Определение и обоснование нуждаемости в социальной помощи престарелых граждан.
6. Организация медицинской помощи населению старших возрастных групп
7. Сестринские услуги лицам пожилого и старческого возраста.
8. Применение сестринского процесса в обучении пациента правильному образу жизни
9. Пути увеличения продолжительности жизни и замедление темпов старения.
10. Особенности геродиететики.
11. Режимы рациональной физической активности пожилого человека.
12. Медико-биологические, философские, религиозные, социально-психологические аспекты смерти.
13. Стадии траура. Проблемы эвтаназии.