**Тестовые задания**

**Специальность 34.02.01 Сестринское дело**

**ПМ. 01 Проведение профилактических мероприятий**

**МДК. 01.02 Основы профилактики**

1. ИЗБЫТОЧНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕВОДОВ В ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ ПРИВОДИТ

1) к анорексии

2) к повышению работоспособности

3) к повышенной утомляемости

4) к ожирению

2. ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ В КОЛИЧЕСТВЕ

1) 400 г в сутки

2) 300 г в сутки

3) 250 г в сутки

4) 150 г в сутки

3. УЛУЧШАЕТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ

1) острой пищи

2) пюреобразной пищи

3) овощей и фруктов

4) хлебобулочных изделий

4. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ УМСТВЕННАЯ РАБОТА МОЖЕТ ПРИВОДИТ К

1) улучшению восприятия информации

2) снижению устойчивости внимания

3) улучшению запоминания информации

4) повышению сосредоточения внимания

5. ЦЕЛЕВОЙ АУДИТОРИЕЙ, С КОТОРОЙ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ РАБОТУ ПО ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЯВЛЯЮТСЯ

1) здоровые лица с факторами риска развития заболеваний

2) пациенты с хроническими формами заболеваний

3) выздоравливающие после перенесенных острых заболеваний

4) люди из групп риска

6. ПОСЛЕДСТВИЕМ ГИПОДИНАМИИ ЯВЛЯЕТСЯ

1) снижение силы и выносливости мышц

2) повышение тонуса и эластичности мышц

3) снижение частоты сердечных сокращений

4) повышение работоспособности организма

7. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ, СОСТАВЛЯЕТ НЕ МЕНЕЕ

1) 60 минут

2) 15 минут

3) 20 минут

4) 30 минут

8. ЦЕЛЬЮ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ

1) укрепление и сохранение здоровья человека, предупреждение заболеваний

2) достижение длительной и стойкой ремиссии при хроническом заболевании

3) сохранение здоровья у людей из групп риска, подверженных неблагоприятному воздействию факторов риска

4) поддержание качества жизни пациентов

9. САМЫМ ЗДОРОВЫМ СНОМ ЯВЛЯЕТСЯ СОН В ПЕРИОД

1) 00.00 – 04.00.

2) 22.00 – 06.00.

3) 01.00. – 03.00.

4) 03.00 – 06.00.

10. РЕКОМЕНДУЕМЫМ СПОСОБОМ СНЯТИЯ СТРЕССА ЯВЛЯЕТСЯ

1) употребление алкоголя

2) употребление пищи

3) занятие физической культурой

4) табакокурение

11. ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО

1) устойчивость к воздействию низких температур

2) кратковременное воздействие на человека тепловых и холодовых стрессов

3) способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды

4) метод физиотерапии различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами, с целью повышения функциональных резервов организма

12. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ

1) путем проведения обязательной иммунопрофилактики

2) путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья

3) путем информирования о новых достижениях в области лечения заболеваний

4) путем проведения рекламы специализированных видов питания

13. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ НАПРАВЛЕНА НА

1) некурящих людей и людей с факторами риска

2) людей, бросивших курить, для предупреждения рецидива

3) курящих людей для оказания помощи в отказе от курения

4) людей, которые недавно начали курить

14. ТАБАКОКУРЕНИЕ – ЭТО ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ

1) авитаминоза

2) онкологических заболеваний

3) аллергических реакций

4) развития ожирения

15. ФАКТОРОМ, ОБУСЛОВЛИВАЮЩИМ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ, ЯВЛЯЕТСЯ

1) позитивные коммуникации в семье

2) употребление алкоголя членами семьи

3) положительное поведение окружающих сверстников

4) эмоциональная близость к матери

16. ФАКТОРОМ ЗАЩИТЫ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ЯВЛЯЕТСЯ

1) предпочтение мнения сверстников мнению семьи

2) слабый мониторинг со стороны родителей

3) низкий уровень ожидания от будущего

4) высокий уровень взаимопонимания между всеми членами семьи

17. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ОТНОСИТСЯ К

1) вторичной профилактике

2) первичной профилактике

3) медицинской профилактике

4) третичной профилактике

18. ЦЕЛЬЮ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА ЯВЛЯЕТСЯ

1) предупреждение употребления алкоголя

2) предупреждение рецидивов

3) отказ от употребления алкоголя

4) лечение заболеваний

19. ДЕФИЦИТ БЕЛКА В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К

1) снижению общего холестерина в крови

2) авитаминозу

3) повышению работоспособности

4) отекам

20. ОЦЕНКА СТЕПЕНИ СУММАРНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА ПРОВОДИТСЯ ПО

1) шкале SCORE

2) шкале Нортон

3) шкале Ватерлоу

4) госпитальной шкале тревоги и депрессии

21. К АБСОЛЮТНОМУ СУММАРНОМУ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОМУ РИСКУ ОТНОСИТСЯ ВОЗРАСТ

1) 40-65 лет

2) 30-40 лет

3) 35-45 лет

4) 60-75 лет

22. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ВЫЧИСЛЯЕТСЯ ПО ФОРМУЛЕ

1) рост в см минус

2) масса тела в кг разделить на рост в м2 (в квадрате)

3) масса тела в кг разделить на рост в см

4) рост в м минус 100

23. В НОРМЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА СОСТАВЛЯЕТ

1) 35,0 кг/м2 -39,9 кг/м2

2) 25,0 кг/м2 -29,9 кг/м2

3) 30,0 кг/м2 -34,9 кг/м2

4) 18,5 кг/м2 -24,9 кг/м2

24. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОБСЛЕДОВАНИЯ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА СОСТАВЛЯЕТСЯ

1) программа борьбы с вредными привычками

2) индивидуальная программа здорового образа жизни

3) стандартная программа здорового образа жизни

4) план лечения пациента

25. ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА

1) сахарного

2) несахарного

3) почечного

4) фосфатного