

ГАПОУ ТО  
«Ишимский медицинский колледж»

ЗАНЯТИЕ №8

# Подведем итоги!



Выполнила:  
Трунова Т.О.  
Студентка IV курса  
Отделение лечебное дело

Руководитель:  
Веретенникова С.Ю.

Ишим, 2019

# Тестирование пройденного занятия:

*Выберите правильный ответ*

**1. Кто болеет бронхиальной астмой?**

- А) Дети и подростки
- Б) Пожилые люди
- В) Люди среднего возраста
- Г) Все ответы верны

**2. В каком возрасте у ребенка можно обнаружить бронхиальную астму?**

- А) В любом
- Б) С года
- В) С 6 лет

**3. Жалобы ребенка при повышенном давлении ?**

- А) Головная боль
- Б) Ухудшение памяти
- В) Боли в сердце
- Г) Все ответы верны

**4. Органы мишени в любом возрасте при повышенном давлении ?**

- А) Головной мозг
- Б) Глаза
- В) Сосуды головного мозга
- Г) Все ответы верны

**5. Какие характерные особенности проявления артериальной гипертонии у лиц пожилого возраста ?**

- А) Метафакторы влияют на повышение АД
- Б) Наиболее часто повышается систолическое АД
- В) Чаще развиваются кризы второго порядка.
- Г) Все ответы верны

# План занятия:

1. Применение ингалятора.
2. Рассчитываем индекс массы тела, интенсивность курения и индекс злостного курильщика.
3. Физ. минутка!
4. Проведение метода глубокого дыхания.
5. Повторное тестирование.



# Применение ингалятора:



# Рассчитываем индекс массы тела, интенсивность курения и индекс злостного курильщика

**Интенсивность  
курения**

$$(n:20)*p=N$$

n-число сигарет

P-число лет курения

N-норма не более 10

$$ИМТ = M/P^2$$

где M — масса в кг; P<sup>2</sup> —  
рост в метрах,  
возведенный в квадрат

**Индекс злостного  
курильщика**

$$n*12=N$$

n-количество  
выкуренных сигарет в  
день

N-норма не более 200

# Физ. минутка!



# Проведение метода глубокого дыхания

## *Тренировка:*

- медленный вдох через нос;
- вдох с заполнением воздухом нижних отделов легких, затем с постепенным заполнением средних, а затем верхних отделов легких. Вдох следует проводить плавно, как одно движение;
- на несколько секунд задержать дыхание;
- постепенно выдыхайте через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Расслабьте плечи;
- в конце вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.





# Повторное тестирование

**Инструкция:** Отвечайте, пожалуйста, искренне, это в интересах Вашего здоровья.

Обведите кружком варианты Вашего ответа.

1. Ваш пол:

- А) Муж.
- Б) Жен.

2. Ваш возраст:

- А) до 40
- Б) 41-60
- В) свыше 60

3. Вам известно, что такое бронхиальная астма?

- А) да
- Б) нет

4. Знаете ли Вы цифры Вашего давления?

- А) да
- Б) нет

5. Как давно Вас беспокоит БА?

- А) в течение 5 лет
- Б) от 5 до 15 лет
- В) свыше 15 лет
- Г) не знаю

6. Кто-нибудь из ваших родственников страдает БА?

- А) да
- Б) нет

7. Принимаете ли Вы лекарства от БА?

- А) принимаю систематически
- Б) принимаю по общему состоянию
- В) не принимаю

8. Какой у Вас уровень физической активности?

- А) в основном сижу
- Б) в основном хожу
- В) поднимаю и переносю тяжести
- Г) занимаюсь тяжелой физической работой
- Д) другое \_\_\_\_\_

9. Часто ли Вы употребляете фрукты?

- А) ежедневно
- Б) 1 раз в неделю
- В) 1 раз в месяц
- Г) другое

10. Как часто Вы употребляете овощи?

- А) ежедневно
- Б) 1 раз в неделю
- В) 1 раз в месяц



# Повторное тестирование

11. Курите ли Вы?

А) Да

Б) Нет

12. Если курите, то, сколько сигарет в день.

А) до 10 Штук

Б) более 10

В) 1 пачку

Г) более 1 пачки

Д) затрудняюсь ответить

13. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

А) ежедневно

Б) 1 раз в неделю

В) 1 раз в месяц

Г) не употребляю

14. Часто ли Вы испытываете чувство дискомфорта или раздражения?

А) часто

Б) иногда

В) никогда

Г) затрудняюсь ответить

B  
B  
B  
D  
D  
D  
P  
A  
B  
B  
N  
N  
B  
A  
N  
N  
!

E.P.

