

# Практическое занятие. Формы и методы медицинской профилактики.

## Вопросы для обсуждения.

1. Дайте определение понятию «профилактика»
2. Какие направления профилактики Вы знаете?
3. Что включает в себя личная профилактика?
4. Что включает в себя медицинская профилактика?
5. Какие Вы знаете критерии оценки индивидуального здоровья?
6. Что относится к субъективным показателям здоровья?
7. Что относится к объективным показателям здоровья?
8. Что такое здоровье?
9. Что такое здоровый образ жизни
10. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека.

## 1. Измерение окружности талии.

Превышение норматива окружности талии является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Для мужчин нормой считается талия до 102 см, а для женщин – 88 см.

## 2. Определение индекса массы тела.

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} : \text{Рост (м)}^2$$

Выраженный дефицит массы <16,00

Недостаточная масса тела 16,00 - 18,49

НОРМА 18,50 - 24,99

Избыточный вес >25,00 - 29,99

Ожирение первой степени 30,00 - 34,99

Ожирение второй степени 35,00 - 39,99

Ожирение третьей степени >40,00

### **3. Измерение окружности грудной клетки.**

Сантиметровая лента накладывается на спине по нижним углам лопаток, на груди у женщин в месте перехода кожи с грудной клетки на железу, у мужчин – по нижнему краю околососковых кружков.

Окружность измеряется в трех положениях:

- в паузе (человек стоит и дышит спокойно, измерение производится перед вдохом) –
- при максимальном вдохе –
- при максимальном выдохе –

вычисляется экскурсия грудной клетки (разность между значениями при максимальном вдохе и выдохе).

4 и менее см – низкий уровень физического развития

5-9 см – средний уровень

10 и более см – высокий уровень

#### **4. Измерение ширины плеч и их дуги.**

Нащупайте косточки над плечевыми суставами и произведите измерения между ними спереди (на уровне ключиц) – это ширина плеч.

Произведите измерениями между этими точка сзади (по верхним краям лопаток) – это плечевая дуга.

В норме обе длины должны быть равны.

Если плечевая дуга длиннее ширины плеч, то это показатель сутулой осанки.

## **5. Определение типа конституции по Пинье** (индекс Пинье – ИП)

ИП =  $\text{рост (см)} - (\text{вес (кг)} + \text{ОГК в паузе (см)})$

Менее 10 – крепкое телосложение

11-20 – хорошее

21-25 – среднее

26-35 – слабое

36 и более – очень слабое

## **6. Тип телосложения по окружности запястья**

Измеряется окружность запястья рабочей руки.

Менее 16 см – астеничное телосложения

16-18 см – нормостеники

Более 16 - гиперстеники

## 7. Определение подвижности позвоночника.

Тест 1. Встаньте прямо, прямые ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

Тест 2. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки

Тест 3. Встаньте ровно, положите ладони на ягодицы. Наклоняйтесь назад, ладони скользят по задней поверхности бедра, кончики пальцев должны опуститься до уровня коленей.

Тест 4. Наклоняем голову вперед — подбородок должен коснуться груди. Наклоняем голову назад (тело держим вертикально) — взгляд должен быть направлен точно вверх или слегка назад.

Тест 5. Наклоняем голову вбок — верхний край верхнего уха должен находиться на одной прямой с нижним краем другого.

Тест 6. На стене ставим метку на уровне носа. Боком встаем к стене, голову поворачиваем в сторону метки (туловище неподвижно) — нос должен смотреть точно на метку.

Тест 6. Встаем прямо, ноги на ширине плеч. В левую руку берем небольшой предмет (годится теннисный мячик или коробок спичек). Поднимаем левую руку вверх и сгибаем ее за головой, правую же опускаем вниз и сгибаем за спиной. Пытаемся передать предмет из левой руки в правую. Затем меняем руки и проделываем это же

## 8. Расчет уровня физического состояния

1. Частоту сердечных сокращений за 1 минуту в покое (ЧСС).

2. Среднее артериальное давление ( $АД_{\text{среднее}}$ ).

$$АД_{\text{среднее}} = АД_{\text{диастолическое}} + АД_{\text{пульсовое}} : 3$$

$$АД_{\text{пульсовое}} = АД_{\text{систолическое}} - АД_{\text{диастолическое}}$$

3 Возраст.

4. Масса тела (в килограммах).

5. Рост (в сантиметрах).

Теперь все эти данные подставьте в формулу, по которой рассчитывается уровень физического состояния (УФС).

$$\begin{aligned} \text{УФС} = & 700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2.5 \times АД_{\text{среднее}} - 2.7 \times \text{возраст} \\ & + \\ & 0.28 \times \text{вес} / 350 - 2.6 \times \text{возраст} + 0.21 \times \text{рост} \end{aligned}$$



## Характеристика уровня физического состояния

<b>УФС</b>	<b>мужчины</b>	<b>женщины</b>
1 (низкий)	0,225—0,375	0,157—0,260
2 (ниже среднего)	0,376—0,525	0,261—0,365
3 (средний)	0,526—0,675	0,366—0,475
4 (выше среднего)	0,676—0,825	0,476—0,575
5 (высокий)	0,826 и более	0,576 и более

## Результат практического занятия.

1. Оценить собственный уровень здоровья по обследованным показателям.
2. Оценить уровень здоровья трех человек разного возраста из ближайшего окружения.