**Тест**

**«Неинфекционные заболевания и меры их профилактики»**



**Задание 1**

**Неинфекционные заболевания (НИЗ), известные также как хронические болезни, не передаются от человека человеку. Они имеют длительную продолжительность и, как правило, медленно прогрессируют.**

**Основными типами неинфекционных заболеваний являются**

а) сердечно-сосудистые болезни (инфаркт и инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные болезни (хроническая обструктивная болезнь легких и астма) **б) сердечно-сосудистые болезни (инфаркт и инсульт), онкологические заболевания, хронические респираторные болезни (хроническая обструктивная болезнь легких и астма), диабет** в) сердечно-сосудистые болезни (инфаркт и инсульт), онкологические заболевания, диабет

**Задание 2**

**К факторам риска развития неинфекционных заболеваний относятся**

**а) поддающиеся изменению поведенческие факторы риска, метаболические факторы риска; экологические факторы риска** б) метаболические факторы риска и экологические факторы риска в) поддающиеся изменению поведенческие факторы риска и экологические факторы риска

**Задание 3**

**Поддающиеся изменению поведенческие факторы риска, которые повышают риск развития ИИЗ**

а) употребление табака, недостаток физической активности и чрезмерное употребление алкоголя **б) употребление табака, недостаток физической активности, нездоровое питание и чрезмерное употребление алкоголя** в) употребление табака, нездоровое питание и чрезмерное употребление алкоголя

**Задание 4**

**Метаболические факторы риска, способствующие развитию нарушений обмена веществ**

а) избыточная масса тела/ожирение гипергликемия (высокое содержание глюкозы в крови); и гиперлипидемия (высокое содержание липидов в крови) б) повышенное артериальное давление; избыточная масса тела/ожирение гипергликемия (высокое содержание глюкозы в крови) **в) повышенное артериальное давление; избыточная масса тела/ожирение гипергликемия (высокое содержание глюкозы в крови); и гиперлипидемия (высокое содержание липидов в крови)**

**Задание 5**

**Какое значение индекса массы тела соответствует норме (нормальной массе тела)?**

**а) 18,5 – 24,9**

б) 25,0 – 29,9

в) 30,0 – 34,9

г) 35,0 – 39,9

**Задание 6**

**Развитию НИЗ способствуют несколько факторов риска, связанных с окружающей средой. Наиболее значимым из них является**

**а) загрязнение воздуха** б) загрязнение воды в) загрязнение продуктов

**Задание 7**

**Индекс массы тела (ИМТ, или индекс Кетле) был разработан в 1869 году бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетле. Данный показатель широко применяется для классификации состояний избыточного или недостаточного веса у взрослых людей (старше 20 лет).**

**Определите ИМТ у мужчины 25 лет, если известно, что рост его составляет 180 см, вес – 102 кг. Ответ запишите в виде десятичной дроби. Результат округлите до десятых**

**Оцените значение рассчитанного ИМТ**

тяжёлая степень дефицита массы тела умеренная степень дефицита массы тела лёгкая степень дефицита массы тела норма (оптимальный вес) избыточная масса ожирение I степени ожирение II степени ожирение III степени

**Задание 8**

**Какие заболевания вызывает алкоголь?**

**а) цирроз печени, алкогольный гепатит** б) гастрит, язва, рак в) лейкемия, остеопороз г) панкреатит, менингит

**Задание 9**

**Учеными доказано, что инфаркт, инсульт, сахарный диабет, бронхолегочные и онкологические заболевания можно предотвратить за счет коррекции факторов риска. В основе неправильного питания лежит**

**а) избыточное потребление насыщенных жиров, трансжиров, легкоусвояемых углеводов и соли, а также недостаточное (меньше 500 г в сутки) количество овощей и фруктов в рационе +** б) избыточное потребление насыщенных жиров, трансжиров, легкоусвояемых углеводов и соли, а также недостаточное (меньше 1000 г в сутки) количество овощей и фруктов в рационе в) недостаточное потребление насыщенных жиров, трансжиров, легкоусвояемых углеводов и соли, а также недостаточное (меньше 500 г в сутки) количество овощей и фруктов в рационе

**Задание 10**

**Существует схематическое изображение принципов здорового питания – пищевая пирамида. В пирамиде представлены не конкретные продукты, а большие их группы. Продукты, расположенные внизу пирамиды, нужно употреблять в пищу как можно чаще, соответственно, расположенные вверху – употреблять в ограниченном количестве.**

**Соотнесите группы продуктов с уровнем их расположения в пищевой пирамиде**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень размещения в пищевой пирамиде**  |       | **Группы продуктов**  |
| I  | Молочные и кисломолочные продукты  |
| II  | Овощи и фрукты  |
| III  | Сахар, белый хлеб, сладости  |
| IV  | Неочищенные злаки (каши, макароны из цельнозерновой муки, хлеб грубого помола)  |
| V  | Мясо, рыба, птица и яйца  |

**Задание 11**

**На изображениях представлены продукты питания. Определите какие питательные вещества в них преобладают**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Продукты питания  | Преобладающие питательные вещества  |
| 1  |   | белки  |
| 2  |   | жиры  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3  |   | углеводы  |
| 4  |   | жиры  |
| 5  |    | белки  |
| 6  |   | жиры  |
| 7  |   | белки  |
| 8  |   | углеводы  |
| 9  |  | углеводы  |

**Задание 12**

**Найдите правильный ответ. Повышенное артериальное давление (АД) — главная причина развития инсульта, а также аритмий, инфаркта, сердечной недостаточности, почечной недостаточности и болезни Альцгеймера**

а) оптимальным считается давление 120/80 мм рт. ст., нормальным — 130-139/85-89; если АД находится в пределах 140/90 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным, при цифрах выше 160/80 диагностируют артериальную гипертонию **б) оптимальным считается давление 120/80 мм рт. ст., нормальным — 120-129/80-84; если АД находится в пределах 130-139/85-89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным, при цифрах выше 140/90 диагностируют артериальную гипертонию** в) оптимальным считается давление 120/80 мм рт. ст., нормальным — 120-129/80-84; если АД находится в пределах 130/89 мм рт. ст., оно считается высоким нормальным, при цифрах выше 150/95 диагностируют артериальную гипертонию

**Задание 13**

**У людей с повышенным уровнем сахара в крови и диабетом чаще наблюдаются сосудистые и сердечные осложнения. В норме глюкоза должна быть**

**а) ниже 6,1 ммоль/л** б) выше 6,1 ммоль/л в) равно 6,1 ммоль/л

**Задание 14**

**Гиподинамия также способствует развитию большого числа болезней. Физическая активность считается сниженной,**

а) если человек двигается менее 60 минут в день (учитывается ходьба, работа по дому и прочее) **б) если человек двигается менее 30 минут в день (учитывается ходьба, работа по дому и прочее)**  в) если человек двигается менее 90 минут в день (учитывается ходьба, работа по дому и прочее)

**Задание 15**

**Какие неинфекционные заболевания находятся на первом месте по причине смертности в нашей стране и мире?**

а) онкологические заболевания

б) сахарный диабет

в) заболевания органов дыхания

**г) сердечно-сосудистые заболевания**

**Задание 16**

**Окружность талии является показателем степени отложения жировой ткани в области живота у человека. В норме этот показатель не должен превышать**

а) 102 см у мужчин

б) 88 см у женщин

**в) 94 см у мужчин**

г) 90 см у женщин

**д) 80 см у женщин**

**Задание 17**

**Заполните таблицу.**

**Факторы, влияющие на здоровье человека**

|  |  |
| --- | --- |
| **Положительные** | **Отрицательные** |
| Режим дня | Курение |
| Рациональное питание | Алкоголь |
| Закаливание | Наркотики |
| Физические упражнения | Стресс |
| Положительные эмоции | Неблагоприятная экологическая обстановка |
| Хорошая экология | Отсутствие физических нагрузок |

**Задание 18**
**Основные факторы, увеличивающие риск сердечно-сосудистых заболеваний**

а) достаточная двигательная активность **б) малоподвижный образ жизни** в) умеренное и сбалансированное питание **г) психоэмоциональные стрессы**

**Задание 19**

**Гиподинамия – это:**

а) физические нагрузки человека;

б) физические резервы организма;

**в) недостаток движения**

**Задание 20**

**Состояние напряжения, возникающее у людей под влиянием сильных воздействий**
**а) стресс**
б) стрессовый фактор
в) адаптация