## Практическое занятие по теме 2.

**Выполните задания:**

**1. Составьте таблицу «Профиль своего здоровья» и рекомендации по его улучшению.** Для этого заполните таблицу «Оценка уровня здоровья по основным функциональным системам и синдромам» (см. ниже) из учебно-методического пособия: Косованова Л. В., Мельникова М. М., Айзман Р. И. Скрининг-диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2003. 240 с. С. 31–36.

Вопросы в приведенной ниже таблице даны блоками, соответственно, к симптомо-комплексам, отражающим состояние функциональных систем организма, например: центральная нервная система, система органов дыхания, «ухо-горло-нос» (ЛОР) и др.

Последний блок – вегетососудистая дистония – соответствует комплексу клинических симптомов, отражающих состояние вегетативной нервной системы. Этот синдром объединяет признаки нарушения регуляции сосудистого тонуса организма (водного баланса, терморегуляции, потоотделения и т. д.) и, как правило, формируется под воздействием травматических психических факторов.

Каждый блок вопросов включает десять наиболее характерных симптомов, которые оцениваются по двум параметрам: по частоте (отсутствует – 0 баллов, редко – 1 балл, часто – 2 балла, постоянно – 3 балла) и по силе выраженности (слабо – 1 балл, умеренно – 2 балла, сильно – 3 балла).

Оценка уровня здоровья по основным функциональным системам и синдромам

| **Признаки** | **Частота проявлений, балл** | **Сила (выраженность), балл** |
| --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **1. Центральная нервная система**1. Бывает ли у Вас ощущение повышенной утомляемости, усталости?
2. Бывает ли у Вас снижение физической работоспособности, слабость?
3. Бывают ли у Вас нарушения памяти, концентрации внимания?
4. Бывает ли у Вас устойчивое желание плакать по незначительному поводу?
5. Бывает ли у Вас повышенная нервозность, раздражительность?
6. Бывают ли у Вас нарушения сна (трудности при засыпании, бессонница, неспокойный, тревожный сон)?
7. Понижено ли у Вас зрение больше чем ±2,5 D?
8. Понижен ли у Вас слух?
9. Бывают ли у Вас приступы внезапной злости, агрессии?
10. Бывают ли у Вас депрессии (апатия, безразличие, отсутствие желания работать)?
11. **Система органов дыхания**
	1. Часто ли Вы болели заболеваниями верхних дыхательных путей?
	2. Бывает ли у Вас сухой кашель?
	3. Бывает ли у Вас кашель с выделением мокроты?
	4. Бывает ли у Вас одышка, затруднения дыхания при ходьбе?
	5. Бывают ли у Вас выделения из носа, затрудненность носового дыхания?
	6. Бывает ли у Вас повышенное отхождение мокроты по утрам?
	7. Бывает ли у Вас осиплость голоса?
	8. Бывает ли у Вас першение в гортани?
	9. Бывают ли у Вас примеси крови в мокроте?
	10. Бывает ли у Вас длительная субфебрильная (37,1–37,2) температура?
12. **Система органов кровообращения**
	1. Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца, за грудиной?
	2. Бывают ли у Вас боли в сердце давящего, сжимающего характера при физической нагрузке?
	3. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе, подъеме по лестнице (выше третьего этажа)?
	4. Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение или перебои?
	5. Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу рабочего дня?
	6. Бывают ли у Вас давящие боли за грудиной или в области сердца в покое?
	7. Часто ли Вы в детстве болели ангинами?
	8. Бывают ли у Вас колющие, ноющие боли в сердце?
	9. Бывает ли у Вас повышение артериального давления?
	10. Бывают ли у Вас неприятные ощущения в области сердца после психоэмоциональных нагрузок?
13. **Система органов кроветворения (анемический синдром и др.)**
	1. Были ли у Вас в анамнезе факты понижения гемоглобина крови?
	2. Бывает ли у Вас мелькание «мушек» перед глазами?
14. Бывает ли у Вас «металлический» привкус во рту?
15. При значительной физической нагрузке появляется ли у Вас слабость?
16. Бывает ли у Вас учащенное сердцебиение при физической нагрузке?
17. Бывают ли у Вас приступы головокружения?
18. Бывает ли у Вас одышка при физической нагрузке?
19. Бывает ли у Вас образование тромбов (преимущественно в сосудах нижних конечностей)?
20. Бывают ли у Вас длительные кровотечения (при мелких травмах, порезах и носовые кровотечения)?
21. Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?
	1. **Система органов пищеварения**
		1. Бывает ли у Вас отрыжка (воздухом или пищей)?
		2. Бывает ли у Вас изжога до или после еды?
		3. Бывает ли у Вас тошнота после еды или по утрам?
		4. Бывают ли у Вас ощущения вздутия живота (повышенный метеоризм) и бурения?
		5. Бывают ли у Вас боли в эпигастральной области (верхняя часть живота)?
		6. Бывает ли у Вас сухость во рту?
		7. Бывают ли у Вас задержки стула?
		8. Бывает ли у Вас горечь во рту?
		9. Бывает ли у Вас чувство распирания и переполнения в правом подреберье?
		10. Бывают ли у Вас расстройства функций кишечника?
	2. **Система органов мочевыделения и кожи**
		1. Бывало ли у Вас болезненное мочеиспускание?
		2. Бывают ли у Вас боли в поясничной области после переохлаждения?
		3. Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание днем?
		4. Бывает ли у Вас моча мутного цвета или с примесями крови, слизи?
		5. Беспокоят ли Вас отеки под глазами по утрам?
		6. Бывает ли у Вас учащенное мочеиспускание ночью?
22. Были ли у Вас инфекции мочевыводящих путей ранее?
23. Бывают ли у Вас высыпания на коже аллергического характера?
24. Бывает ли у Вас повышенная потливость?
25. Бывает ли у Вас зуд кожи?
	1. **Эндокринная система**
		1. Бывает ли у Вас резкое увеличение веса?
		2. Бывают ли у Вас гормональные нарушения (расстройства менструального цикла)?
		3. Ощущаете ли Вы чувство давления в области щитовидной железы?
		4. Есть ли у Вас изменения в молочных железах? (для женщин)
		5. Был ли у Вас повышенный сахар в крови?
		6. Есть ли у Вас постоянная повышенная потребность пить?
		7. Проводят ли Вам лечение по поводу эндокринных заболеваний?
		8. Бывают ли у Вас длительно незаживающие ранки на коже?
		9. Бывает ли у Вас резкая потеря веса?
		10. Бывают ли у Вас непонятные приступы головокружения, сопровождающиеся сердцебиением?
	2. **Костно-мышечная система**
		1. Бывают ли у Вас боли в позвоночнике?
		2. Бывает ли у Вас тугоподвижность, скованность движения в суставах?
		3. Если имеется у Вас нарушение осанки (сколиоз – искривление позвоночника, сутулость), бывают ли неприятные ощущения при физической нагрузке?
		4. Испытываете ли Вы боли в ногах при длительной ходьбе?
		5. Бывает ли у Вас похрустывание, щелчки в суставах рук и ног?
		6. Если имеется плоскостопие – беспокоит ли оно Вас?
		7. Испытываете ли Вы усталость при длительном нахождении в положении стоя?
		8. Бывают ли у Вас боли в суставах в холодную погоду?
		9. Болели ли Вы в детстве ангинами?
		10. Бывает ли у Вас покраснение и отечность суставов?
26. **Лимфатическая система**
	1. Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области шеи, подмышечных впадин – беспокоят ли неприятные ощущения?[[1]](#footnote-1)
	2. Если бывает у Вас увеличение лимфоузлов в области паховых складок – беспокоят ли неприятные ощущения?\*
	3. Проводят ли Вам лечение по поводу заболеваний лимфатической системы?
	4. Бывают ли у Вас аллергические реакции?
	5. Бывает ли у Вас повышенная потливость по ночам?
	6. Бывают ли у Вас отеки на ногах в течение всего дня?
	7. Бывает ли у Вас резкая слабость, вялость?
	8. Бывает ли у Вас повышенная температура без признаков ОРЗ?
	9. Бывает ли у Вас снижение аппетита?
	10. Бывают ли у Вас изменения в анализах крови?
27. **Иммунная система**
	1. Болеете ли Вы ОРВИ?
	2. Имеете ли Вы склонность к переходу острых заболеваний в хронические?
	3. Бывает ли у Вас затяжное, вялое течение острых респираторных заболеваний?
	4. Болели ли Вы в детстве хроническими инфекциями?
	5. Бывает ли у Вас слабость?
	6. Бывает ли у Вас повышенная потливость?
	7. Бывают ли у Вас головные боли?
	8. Бывают ли у Вас гнойничковые высыпания на коже?
	9. Бывает ли у Вас плохое заживление ран со склонностью к нагноению?
	10. Бывает ли у Вас повышение температуры без признаков ОРЗ?
28. **Периферическая нервная система**
	1. Бывает ли у Вас онемение в пальцах рук, особенно во сне?
	2. Бывает ли у Вас чувство онемения пальцев ног?
	3. Бывают ли у Вас головокружения?
29. Бывают ли у Вас боли в области поясницы, связанные сдвижением, тяжелой работой?
30. Были ли у Вас приступы радикулита в анамнезе?
31. Бывает ли у Вас неустойчивость, шаткость походки?
32. Бывают ли у Вас нарушения чувствительности кожи в области верхних или нижних конечностей?
33. Бывает ли у Вас снижение мышечной силы в руках?
34. Бывают ли у Вас головные боли в затылочной области?
35. Бывает ли у Вас чувство онемения кожи и «ползания мурашек» в затылочной области головы?
	1. **ЛОР**
		1. Подверженность простудным заболеваниям или ангинам.
		2. Боли в горле.
		3. Першение в горле по утрам.
		4. Затрудненное носовое дыхание.
		5. Постоянный или длительный насморк.
		6. Боль в области лба, скуловой части лица.
		7. Снижение слуха.
		8. Боль в ухе.
		9. Гноетечение из уха.
		10. Охриплость.
	2. **Вегетососудистая дистония**
		1. Неустойчивость настроения.
		2. Повышенная эмоциональная возбудимость.
		3. Неприятные ощущения в области сердца.
		4. Желудочно-кишечные и мочеполовые нарушения (функциональные нарушения).
		5. Общий дискомфорт: слабость, утомляемость, расстройства сна.
		6. Потливость, особенно ладоней рук, при волнении
		7. Зябкость.
		8. Покраснение или побледнение лица и шеи при волнении.
		9. Головокружение.
		10. Моменты «помрачения» сознания, обмороки.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ключ к индивидуальной оценке уровня здоровья**

При анализе результатов количественной оценки частоты проявлений и силы выраженности симптомов в каждом из блоков выводится интегральный коэффициент (сумма баллов по частоте и силе) или показатель болезненности, который и является основным индикатором степени неблагополучия в том или ином блоке симптомокомплексов, а следовательно, и уровня здоровья (табл. 1).

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Сумма баллов** | **Уровень здоровья(резервов)** |
| от 0 до 12 | высокий – 1 |
| от 13 до 24 | выше среднего – 2 |
| от 25 до 36 | средний – 3 |
| от 37 до 48 | ниже среднего – 4 |
| от 49 до 60 и выше (при дополнительной сумме баллов в связи с воздействием на организм определенных признаков наследственности, вредных привычек, питания) | низкий – 5 |

**2. Постройте график профиля здоровья.** По оси ординат расположите уровни здоровья (1–6), по оси абсцисс укажите симптомокомплексы (синдромы) по системам (рис. 1).



Рис. 1. График профиля здоровья
Обозначения на оси абсцисс: 1 – центральная нервная система; 2 – система органов дыхания;
3 – система органов кровообращения; 4 – система органов кроветворения (анемический синдром и др.); 5 – система органов пищеварения; 6 – система органов мочевыделения и кожи;
7 – эндокринная система; 8 – костно-мышечная система; 9 – лимфатическая система;
10 – иммунная система; 11 – периферическая нервная система;
12 – ЛОР; 13 – вегетососудистая дистония

## Практическое занятие по теме 3.

**Выполните задание:**

Зайдите на сайт test.niizib.ru, используя логин *test*, пароль *test*, и пройдите тестирование.

## Практическое занятие по теме 4.

**Выполните задание:**

Просмотрите видеоролик. На сайте test.niizib.ru выберите целевую группу и проведите тестирование. Результат оформите в виде документа Microsoft Excel.

## Практическое занятие по теме 5.

**Выполните задание:**

Подведите итоги всех практических работ и представьте полученные результаты исследования в виде презентации.

1. Над пунктами 9.1 и 9.2 напишите: бывают или не бывают увеличенные лимфоузлы у Вас. [↑](#footnote-ref-1)