

Областное государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение «Старооскольский медицинский
колледж»

Профилактика нарушений здоровья

Методическая разработка

практического занятия

МДК 01.02 Основы профилактики

ПМ 01 Проведение профилактических мероприятий
для специальности 34.02.01 Сестринское дело



г. Старый Оскол 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация.....	3
2. Выписка из календарно – тематического плана...	4
3. Методический блок.....	4
4. Оснащение и литература.....	7
5. Хронологическая карта.....	8
6. Информационный блок.....	10
7. Блок контроля знаний.....	15
8. Практический блок.....	18
9. Рефлексивный блок.....	19
10. Приложение 1.....	20
11. Приложение 2.....	24
12. Приложение 3.....	25

- Идущее в настоящий момент преобразование системы сестринского дела, призвано обеспечить качественно новый уровень медицинской помощи населению и, в том числе, за счет эффективного использования профессионального потенциала медицинских сестер.



АННОТАЦИЯ

Данная методическая разработка выполнена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело. Предназначена для формирования у студентов знаний и умений, предусмотренных стандартом.

Методическая разработка практического занятия является составной частью учебно-методического комплекса МДК 01.02. Основы профилактики.

Организация образовательного процесса по данной теме предусматривает использование современных педагогических технологий: методик проблемного обучения, игровых технологий, информационно - коммуникативных технологий обучения. Работа включает аннотацию, выписку из календарно-тематического плана, задания для оценки и коррекции знаний, полученных на теоретическом занятии, тестовые задания, профессионально - компетентностные задачи, перечень литературы и средств обучения.

Методическая разработка темы определяет межпредметные и внутрипредметные связи, включает методы формирования общих и профессиональных компетенций, определенных содержанием темы:

ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения
ПК 1.2.	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения
ПК 1.3.	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 9.	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Методическая разработка практического занятия по теме «Профилактика нарушений здоровья» может быть использована преподавателями средних медицинских образовательных учреждений.

ВЫПИСКА ИЗ КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА
МДК 01.02. ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ
 специальность 34.02.01 Сестринское дело

№ занятия	Наименование темы занятия	Кол-во час	Календарные сроки изучения (семестр)	Вид занятия	Домаш. задание	Межпредметные связи	Наглядные пособия, ТСО	Задания для самостоятельной работы студ-в
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 семестр								
1	Профилактика нарушений здоровья	6	6	Семинарско-практическое	Конспект теоретического занятия	МДК 01.01.Здоровый человек и его окружение МДК 01.03. Сестринское дело в системе ПМСП населению	Методические рекомендации для студентов, Компьютеры Интерактивная доска	Работа с учебной литературой, интернет-ресурсами по теме, библиотека колледжа

МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК

Рекомендации по работе с методической разработкой

1. Методическая разработка содержит перечень целей, отражающих формирование необходимых компетенций, знаний и умений. Педагогические подходы и методы, представленные в методической разработке, позволяют педагогу выбрать наиболее оптимальные действия для эффективного раскрытия индивидуальных способностей и возможностей обучающихся.
2. Оснащение занятия включает предметное и визуальное обеспечение (открытая модульная система, цифровые обучающие и контролирующие программы, презентация).
3. Хронологическая карта отражает этапы занятия, ориентировочное планируемое время на их выполнение, раскрывает деятельность педагога и обучающихся на каждом этапе занятия.
4. Информационный блок включает лекционный материал, предназначенный для организации самостоятельной внеаудиторной деятельности студентов.
5. Для оценки и коррекции знаний, полученных на теоретическом занятии, используются тестовые задания с использованием ИКТ, включающая выполнение заданий на выбор студентов, что позволяет погружать студентов в

атмосферу интеллектуальной деятельности предельно близкую к профессиональной практической работе.

Название профессионального модуля: ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий

Название междисциплинарного курса: МДК 01.02. Основы профилактики

Тема: Профилактика нарушений здоровья

Краткая аннотация урока:

Курс, специальность: 3 курс, специальность 34.02.01 Сестринское дело

Форма: учебное занятие

Тип: занятие по закреплению знаний и формированию умений

Вид занятия: семинарско -практическое занятие

Метод обучения: продуктивный – решение профессиональных задач с элементами ролевой игры

Продолжительность: 270 мин

Место проведения: кабинет Основ профилактики

Цели занятия:

1. Дидактическая: приобретение умений по организации мероприятий по профилактике ХНИЗ и продолжение формирования умений, необходимых для ВПД «Проведение профилактических мероприятий» и следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения
ПК 1.2.	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения
ПК 1.3.	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний

Задачи:

- усвоить на уровне осмысленного выполнения практического задания методы выявления факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
- получить практический опыт участия в проведении профилактики хронических неинфекционных заболеваний;
- закрепить знания о роли сестринского персонала в профилактике хронических неинфекционных заболеваний.

2. Развивающая: продолжение развития у студентов логического мышления и познавательных процессов, формирования общих компетенций:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 9.	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Задачи:

- продолжать развивать умения организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество;
- способствовать развитию умений работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- продолжать развивать умения ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности;
- развивать умения организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности;
- способствовать обучению навыкам здорового образа жизни.

3. Воспитательная: продолжение формирования позитивных качеств личности и общей компетенции:

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
-------	--

- Задачи:***
- продолжать стимулировать интерес к избранной профессии;
 - стимулировать потребность в социальной коммуникации, адекватной само и взаимооценке;
 - воспитание аккуратности, внимательности, точности.

Для достижения поставленных целей студент должен знать:

- Технологии профилактики заболеваний.
- Технологии профилактики нарушений репродуктивного здоровья.
- Технологии профилактики нарушений психического здоровья.

Студент должен уметь:

- Обучать профилактике заболеваний.
- Обучать профилактике нарушений репродуктивного здоровья.
- Обучать профилактике нарушений психического здоровья.

Ожидаемые результаты: Все студенты приобретут умения, необходимые для практической деятельности.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности в том числе цифровой.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

Цель использования компьютерных технологий на занятии:

- способствуют совершенствованию практических умений;
- позволяют эффективнее организовать самостоятельную работу и индивидуализировать процесс обучения;
- активизируют познавательную деятельность студентов;
- развивают творческий потенциал.

Оснащение занятия:

Используемые технические средства обучения: интерактивная доска, компьютер;

Используемые цифровые образовательные ресурсы: гипертекст, программа Microsoft Office Power Point – презентация занятия.

Используемые дидактические средства обучения: методические указания для студентов.

Межпредметные связи:

ПМ 01. МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение;

ПМ 01 МДК 01.02 Основы профилактики.

Внутрипредметные связи:

- предыдущие темы:

1. Влияние профессиональных факторов на здоровье человека.
2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
3. Профилактика болезней органов дыхания.
4. Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы.
5. Профилактика онко-заболеваний.
6. Профилактика заболеваний эндокринной системы.
7. Профилактика заболеваний нервной системы.
8. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья.
9. Укрепление здоровья
10. Профилактика нарушений психического здоровья.

Литература:

1. Проведение профилактических мероприятий: Уч. пособие / Под ред. С.И. Двойникова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 448с.
2. Основы профилактики. / Под ред. Б.В. Кабурухина. - Ростов н/Д.: Феникс, 2016.- 219с.
3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учеб. пособие / Под ред. Н.Д. Ющука. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Практика, 2015. – 416с.
4. Основы профилактической деятельности: учебник / Н.Г. Петрова и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 285с.
5. МДК 01.02. Основы профилактики: Проведение профилактических мероприятий / под.ред.к.м.н. Б.В.Кабурухина/ Т.Ю.Быковская (и др.) – Ростов н/Д: Феникс. 2016 – 219с

Домашнее задание:

- Закрепить пройденный материал..

Хронологическая карта занятия

Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Методическое обоснование
1. Организационный этап – 10 мин		
- приветствие студентов; - проверка готовности аудитории к уроку; - отметка присутствующих.	- приветствие преподавателя; - доклад дежурного об отсутствующих студентах.	- осуществление психологического настроя к учебной деятельности,

		воспитание организованности, дисциплинированности, делового подхода; - активизация внимания студентов.
2. Мотивация занятия – 20 мин		
- доведение темы урока, целей, плана проведения занятия; - формулировка актуальности темы.	- продумывают ход этапов учебной деятельности.	- продолжение формирования ОК 2, ОК 6; ОК 9; ОК 12; ОК 13 - создание целостного представления о занятии; - концентрация внимания на предстоящей работе; - формирование интереса и осмысление мотивации учебной деятельности.
БЛОК КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ		
3. Актуализация опорных знаний- 40 мин		
- проводит тестовой контроль знаний теоретических занятий по данной теме - корректирует ответы студентов на задания.	- отвечают на задания тестового контроля; - демонстрируют уровень самостоятельной подготовки к уроку; - проводят само и взаимо- оценку.	- продолжение формирования ОК 2, ОК 5, ОК 6. - определение уровня знаний, полученных на теоретических занятиях по данной теме;
ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК		
4. Инструктаж о порядке выполнения практических заданий- 20 мин		
- объясняет ход выполнения практического задания; - корректирует неточности в выполнении заданий.	- внимательно слушают порядок выполнения практического задания; - уточняют порядок выполнения заданий; - проводят само и взаимо- оценку	- осмысление порядка выполнения практического задания; - формирование познавательных интересов, концентрация внимания на изучаемой теме.
5. Практическая работа– 150 мин		
-студентам предлагается пройти 2 этапа выполнения практической работы: - каждый обучающийся выполняет Задание 1. Решить компетентностно – ориентированные задачи; Задание 2. Дать рекомендации по профилактике ХНИЗ. Преподаватель: - проводит формализованное	- осуществляют выполнение практических заданий индивидуально; - анализируют полученные результаты, сравнивая их с целевыми показателями; - дают рекомендации в соответствии с выявленными заболеваниями и факторами риска их	- продолжение формирования ПК 1.3, ОК 9, ОК 12, - формирование умений выявлять заболевания и факторы риска их развития; - оказание консультативной помощи по устранению факторов риска

наблюдение за ходом выполнения практических заданий -обеспечивает осознанность формирования умений по данной теме; -осуществляет проверку выполнения практических заданий, при необходимости проводит корректировку знаний и умений.	развития	развития заболеваний; - обеспечение закрепления знаний и умений, необходимых для самостоятельной работы по теме; - выявление качества и уровня усвоения студентами знаний и способов действия; -корректировка, систематизация и закрепление теоретического материала, умений по теме.
--	----------	--

РЕФЛЕКСИВНЫЙ БЛОК

6. Подведение итогов практического занятия. Выставление оценок – 20 мин

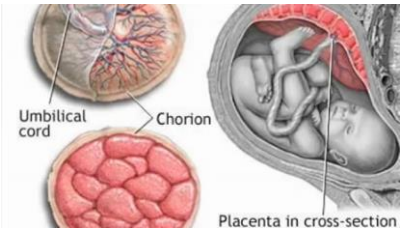
- с помощью студентов анализирует достижение целей занятия; - выставляет оценки с комментированием решения и указанием недочетов	- определяют уровень усвоения материала и достижения целей урока; -оценивают свои практические умения	- развитие умения аналитической деятельности; - частичное освоение ПК и ОК; - получение навыков самоконтроля и взаимоконтроля.
---	--	--

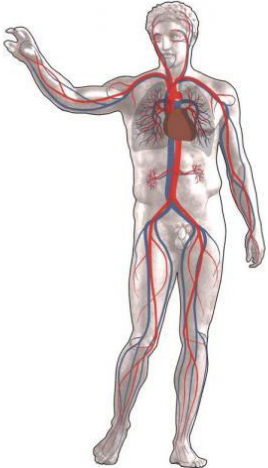
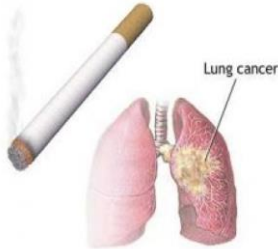
7. Домашнее задание -10 мин

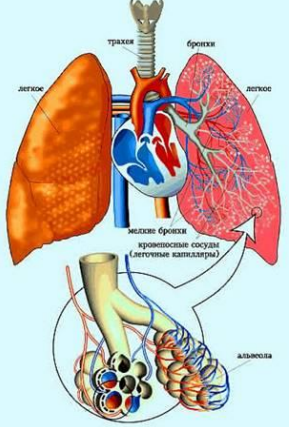
- предлагает записать домашнее задание	- записывают домашнее задание.	- стимулирование познавательной деятельности студентов и интереса к освоению учебного материала. - выработка навыков работы с учебной литературой и лекционным материалом.
--	--------------------------------	---

Информационный блок

Учебные цели	Содержание
ЗОЖ 	- это определенный, исторически обусловленный тип (вид) жизнедеятельности или совокупность наиболее существенных, типичных черт деятельности людей в материальной и духов- ной сферах.
Четыре уровня формирования ЗОЖ:	- государственные учреждения (предприятия, организации, школы, центры госэпиднадзора, комитет по экологии и охране окружающей среды, комитет сельского хозяйства и продовольствия, средства массовой информации, - общественные организации и движения различного профиля,

	- медицинские учреждения, - сам человек.
Медицинские учреждения решают следующие задачи по формированию ЗОЖ:	• своевременная постановка проблем по формированию ЗОЖ перед органами власти, • разработка программ формирования ЗОЖ, • внедрение системы медицинского обслуживания здоровых и практически здоровых, • обеспечение населения достоверной информацией по вопросам ЗОЖ.
Охрана репродуктивного здоровья 	- система мер, обеспечивающая появление здорового потомства, профилактика и лечение репродуктивных органов, защита от болезней, передаваемых половым путём, планирование семьи, предупреждение материнской и младенческой смертности. 
Факторы влияющие на репродуктивное здоровье	социально-экономические, экологические, производственные и др.
Основные принципы профилактики: 	• пропаганда безопасной половой жизни; • избежание полового контакта с инфицированным человеком; • применение презервативов из латекса; • применение только одноразовых шприцов; • качественная стерилизация хирургических инструментов; • лабораторное исследование женщины перед планированием беременности; • запрет инфицированным женщинам на беременность; • регулярное обследование лиц, входящих в группу риска.
Согласно определению ВОЗ «планирование семьи - это обеспечение контроля репродуктивной функции для рождения здоровых и желанных детей».	
Психическое здоровье человека 	– это состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющиеся ровным устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и их преодолевать, способностью в короткое время восстановить душевное равновесие.
Воспитание психических функций, формирование гармоничного развития личности начинаются с раннего возраста.	

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний 	1. первичные факторы риска - несбалансированное и избыточное питание, курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, стрессы и др.; 2. вторичные факторы риска - заболевания или синдромы патологических расстройств, способствующих развитию ССЗ, гиперхолестеринемия, артериальная гипертония, диабет, ревматизм и др.
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний	Рациональное сбалансированное питание. Снижение потребления алкоголя.
Общие рекомендации для поддержания нормальной массы тела сводятся к следующему: 	1) принимать пищу необходимо 4-6 раз в день, не делая между приемами пищи больших перерывов, есть медленно и небольшими порциями; 2) больше употреблять низкокалорийных продуктов с высокой питательной ценностью: фрукты, овощи, зерновые продукты; 3) меньше употреблять жира, жирных продуктов, сахара и др. сладостей; 4) не употреблять или резко ограничить прием алкогольных напитков; 5) увеличить ежедневную физическую активность; 6) не употреблять продуктов за 4-5 часов до сна. Таким образом, для нормализации и снижения уровня холестерина необходимы: 1) нормализация массы тела, 2) снижение потребления холестерина, 3) снижение потребления жиров животного происхождения, 4) увеличение потребления растительных масел, 5) увеличение потребления овощей, салатов, фруктов.
Факторы риска болезней органов дыхания 	1) факторы, снижающие преимущественно местную защиту органов дыхания: активное и пассивное курение, загрязнение атмосферы; 2) факторы, преимущественно снижающие общую защиту организма: профессиональные вредности, физическое и психическое напряжение, неполноценное питание, переохлаждение, злоупотребление алкоголем и др.; 3) факторы биологической природы: вирусы, микроорганизмы, грипп.
Профилактика болезней органов дыхания	-санитарно-гигиенические - улучшение условий труда в различных сферах промышленности, соблюдение личной и коллективной гигиены органов дыхания;

	- медицинские мероприятия - выявление лиц с преморбидными состояниями, диспансерное наблюдение, профессиональная ориентация и профессиональный отбор, санитарная пропаганда, повышение адаптационных сил; - про ведение скрининговых исследований на основе специальных анкет или компьютерных программ (автоматизированных систем пульмонологического обследования).
В программу профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) включены следующие мероприятия. 	1. Контроль АД. 2. Скрининг холестерина. 3. Скрининг электрокардиограммы (ЭКГ) для мужчин с двумя и более факторами риска. 4. Поддержание нормального АД. 5. Поддержание безопасного уровня холестерина. 6. Умеренное потребление алкоголя (не более 30-60 г в день). 7. Полный отказ от курения. 8. Нормализация массы тела. 9. Адекватная физическая нагрузка: ходьба по 5 км 3-5 раз в неделю. 10. Обучение методам управления стрессами (медитация, йога, мышечное расслабление, дыхательные упражнения).
Немедикаментозная профилактика ССЗ включает:	- отказ от курения; - снижение избыточного веса; - диету (в том числе направленную на снижение холестерина в крови); - физическую активность.
Профилактика нарушений здоровья 	1. Отказаться от курения: курение увеличивает риск заболевания раком на 40-45%. 2. Нормализовать массу тела: при превышении массы тела на 40% и более риск заболеть раком увеличивается на 30-50%. 3. Нормализовать питание: - увеличение клетчатки в рационе (хлеб из муки грубого помола, рисовая и овсяная каши, фрукты, овощи); - уменьшение количества жиров: не более 75 г в день для мужчин и 50 г для женщин (рыба, постное мясо, нежирные молочные продукты); - исключение жареных, острых и копченых продуктов; - уменьшение количества мясных продуктов, содержащих нитраты (сосиски, бекон, ветчина); - потребление продуктов, богатых витаминами А, В, С (ингибируют канцерогенез); - применение очистительных фильтров для питьевой воды. 4. Уменьшить солнечное воздействие (не загорать в

	опасное время - с 11.00 до 15.00; не допускать солнечных ожогов, носить качественные солнцезащитные очки). 5 Исключить травмы родимых пятен (нельзя заниматься самостоятельным их выведением). 6. Необходимо держаться на достаточном расстоянии от источников электромагнитного излучения или сократить время пребывания вблизи них (бытовая электроаппаратура, сотовые телефоны, компьютеры, линии электросетей), отказаться от использования в домашних условиях скрытой электропроводки, исключить круглосуточное воздействие сетей Wi-Fi. 7. При работе с химическими веществами использовать средства индивидуальной защиты дыхательных путей. 8. Для профилактики рака молочной железы женщина должна стремиться вступить в брак до 25 лет. Первую беременность, заканчивающуюся родами, целесообразно иметь в возрасте до 30 лет. Необходимо отдавать предпочтение грудному вскармливанию. Ежемесячно проводить самообследование молочных желез.
Формы и методы работы (технологии) - индивидуальный профилактический скрининг для выявления факторов риска у обслуживаемого населения	Скрининг - массовое обследование лиц, не считающих себя больными, для выявления факторов риска возможных или скрыто протекающих имеющихся заболеваний. Обычно проводится с использованием дешевых, простых, неинвазивных процедур, имеющих высокую чувствительность. Выявление отдельных факторов риска осуществляется с использованием простых скрининг-методов.

Перечни методов скрининг-диагностики факторов риска, необходимых для оценки суммарного риска развития и прогрессирования заболеваний

Перечень	Факторы риска	Методы скрининг-диагностики
Минимально необходимый	Г (ЧСС)	Измерение АД (трехкратное)
	ГХС	Экспресс-определение холестерина в капле крови или лабораторное определение
	Курение	Опрос: стаж, регулярность, интенсивность По показаниям - определение типа курительного поведения (тест Хорна) и степени никотиновой зависимости (тест Фагенстрема)
	Пол, возраст, образование	
	Суммарный риск	Таблицы SCORE или национальные таблицы
Расширенный	Наследственность	Опрос

	ИМТ, ожирение	Индекс Кетле (вес/росте), окружность талии, бедер
	Нарушение липидного обмена	Лаб. Определение ЛНП, ЛВП, ОХС, ТГ
	НФА	Вопросник ВОЗ
	Гипергликемия	Экспресс-определение глюкозы натошак в капле крови, лаб. определение
	Чрезмерное потребление алкоголя	Опрос для расчета потребления в пересчете на чистый этанол, вопросник CAGE, по показаниям - AUDIT
	Стресс	Вопросник Reeder
	Тревожность, депрессивные расстройства	Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS), анкета CES-D, по показаниям- вопросник тревоги Спилбергера

БЛОК КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Тестовые задания по теме: “Профилактика нарушений здоровья ”

1. ПОПУЛЯЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

- А) снижением факторов риска
- +Б) ранней диагностикой заболеваний
- В) воздействием через средства массовой информации
- Г) выявлением лиц с высоким уровнем факторов риска

2. СТРАТЕГИЯ ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

- А) выявлением лиц с высоким уровнем факторов риска
- +Б) ранней диагностикой заболеваний
- В) снижением смертности
- Г) воздействием через средства массовой информации

3. ОДНОЙ ИЗ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ

- А) потребление более 5 г соли
- Б) потребление 300 г фруктов в день
- +В) снижение потребления насыщенных жиров
- Г) потребление рыбы, не менее 2 раз в месяц

4. ОСНОВНОЙ МЕРОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- А) адекватная физическая нагрузка
- Б) соблюдение принципов рационального питания
- +В) борьба с табакокурением
- Г) борьба со стрессом

5. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ВКЛЮЧАЕТ

- А) лечение бесплодия
- Б) консультирование по бесплодию
- В) выявление заболеваний репродуктивной системы
- +Г) соблюдение принципов здорового образа жизни

6. МЕРОЙ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЯВЛЯЕТСЯ

- +А) употребление продуктов, богатых йодом
- Б) употребление продуктов, богатых железом
- В) ограничение в пищевом рационе белков
- Г) ограничение употребления соли

7. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ И ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ИМ ПРЕДОПУХОЛЕВЫХ СОСТОЯНИЙ, НАЗЫВАЕТСЯ

- А) третичной профилактикой
- Б) вторичной профилактикой
- +В) первичной профилактикой
- Г) медицинской профилактикой

8. УМЕНЬШЕНИЕ СМЕРТНОСТИ И ИНВАЛИДИЗАЦИИ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕЛЬЮ

- А) социальной профилактики
- Б) первичной профилактики
- В) третичной профилактики
- +Г) вторичной профилактики

9. СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ

- А) кварцевание помещений
- Б) ношение лицевых масок
- +В) вакцинация
- Г) влажная уборка помещений

10. МЕРОЙ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ ЯВЛЯЕТСЯ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ О

- +А) рациональном питании населения
- Б) приеме таблетированных витаминов
- В) ограничении двигательной активности
- Г) наблюдении у эндокринолога

11. К МЕТОДАМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА ОТНОСИТСЯ

- А) занятие с анаэробной физической нагрузкой
- Б) трехразовое обильное питание, гиподинамия
- +В) режим питания, умеренная физическая нагрузка, контроль массы тела
- Г) ограничение физической нагрузки, прием биодобавок

12. ОСНОВНОЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ХРОНИЧЕСКИХ ОБСТРУКТИВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)

- +А) отказ от курения и профилактика инфекционных болезней легких
- Б) отказ от легкоусвояемой и высококалорийной пищи
- В) отказ от применения медикаментозной терапии
- Г) отказ от вакцинации

13. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРЕДПОЛАГАЕТ ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ У

- А) семьи
- Б) всех служб сферы здравоохранения
- +В) каждого человека
- Г) работодателя

14. ОЦЕНКА СТЕПЕНИ СУММАРНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА ПРОВОДИТСЯ ПО

- +А) шкале SCORE

- Б) шкале Нортон
- В) шкале Ватерлоу
- Г) госпитальной шкале тревоги и депрессии

15. К АБСОЛЮТНОМУ СУММАРНОМУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОМУ РИСКУ ОТНОСИТСЯ ВОЗРАСТ

- А) 60-75 лет
- Б) 35-45 лет
- +В) 40-65 лет
- Г) 30-40 лет

16. ПРИ ОЦЕНКЕ СУММАРНОГО СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТОГО РИСКА УЧИТЫВАЕТСЯ

- А) частота пульса
- Б) частота дыхания
- В) уровень глюкозы
- +Г) возраст

17. БЛИЖАЙШИЙ КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ

- +А) повышение информированности населения о мерах профилактики
- Б) снижение распространенности хронических неинфекционных заболеваний
- В) улучшение качества жизни
- Г) снижение распространенности вредных привычек

18. РОЖДЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ПОДГОТОВКА ИХ К ЖИЗНИ ВОБЩЕСТВЕ ОТНОСИТСЯ К ФУНКЦИИ СЕМЬИ

- А) рекреативной
- +Б) репродуктивной
- В) воспитательной
- Г) хозяйственно-экономической

19. ДЛЯ АКТИВНОГО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМО

- А) надеяться на достижения медицины
- Б) быть гедонистом (жить с удовольствием)
- В) иметь комфортную жизнь
- +Г) соблюдать принципы рационального питания

20. ОСНОВОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ СЛУЖИТ

- А) проведение ежеквартального ультразвукового исследования молочной железы
- Б) регулярное посещение маммолога
- В) проведение ежегодной маммографии всем женщинам
- +Г) рождение детей и грудное вскармливание не менее 6 месяцев

Задания для самоконтроля знаний с последующей проверкой исходного уровня знаний.

Задание №1 «Дополните правильный ответ»

1 Вариант

1. Социально-экономические, _____, производственные факторы влияющие на репродуктивное здоровье.
2. Согласно определению ВОЗ «планирование семьи - это обеспечение контроля _____ функции для рождения здоровых и желанных детей».
3. Первичными факторами риска ССЗ являются несбалансированное и избыточное питание, курение, _____, гиподинамия, стрессы и др.
4. Снижение потребления _____ сопровождается понижением АД.

Задания №2 «Ваш ответ «Да» или «Нет».

1. Низкая физическая активность приводит к избыточной массе тела.
2. При избыточной массе тела наряду с ограничением потребления продуктов необязательны жесткие диеты низкой калорийности.
3. Для снижения массы тела необходимо уменьшить физическую активность
4. Профилактические мероприятия сердечно-сосудистых заболеваний включают снижение потребления алкоголя.

Задание №1 «Дополните правильный ответ»

2 Вариант

1. Новая задача ЗОЖ _____ работа среди населения.
2. Воспитание психических функций, формирование гармоничного развития личности начинаются с _____ возраста.
3. Вторичными факторами риска ССЗ являются заболевания или синдромы патологических расстройств, способствующих развитию ССЗ, гиперхолестеринемия, _____, диабет, ревматизм и др.
4. Одним из аспектов нерационального питания является чрезмерное потребление _____.

Задания №2 «Ваш ответ «Да» или «Нет».

1. Основным повреждающим фактором при курении считают никотин и окись углерода.
2. Для лиц умственного труда и работников с низкой физической активностью пища должна быть более калорийной.
3. Для снижения массы тела необходимо уменьшить калорийность пищи.
4. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний важное значение имеет нормализация потребления соли.

Эталоны ответов

Задание №1		Задание №2	
1 вариант	2 вариант	1 вариант	2 вариант
1 – экологические	1 – консультативно-оздоровительная	1 – Да	1 – Да
2 – репродуктивной	2 - раннего	2 – Нет	2 –Нет
3- злоупотребление алкоголем	3- артериальная гипертония	3 – Нет	3 – Да
4- соли	4- поваренной соли	4 – Да	4 – Да

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК

1 этап. Студенты учатся определять суммарный сердечно – сосудистый риск по Шкале SKORE (приложение 1)

2 этап. Решение компетентностно – ориентированных задач:

Задача 1

В отделение медицинской профилактики обратился мужчина 55 лет	Стимул
1. Оцените риск развития ХНИЗ и определите пациента в группы риска 2. Определите суммарный сердечно сосудистый риск (%)	Задачная формулировка
<i>При осмотре:</i> АД 160/110, Рост 165 см, вес 87кг, объем талии 110 см, объем бедер 102 см. <i>При определении биохимических параметров:</i> ОХС 5,1 ммоль/л Глюкоза натощак 6,0 ммоль/л <i>При расспросе:</i> Мужчина выкуривает пачку сигарет в день. Пешком не ходит. Употребляет в день 500 грамм фруктов и овощей. При покупке продуктов обращает внимание на количество жира	Источник информации

Задача 2

В отделение медицинской профилактики обратилась пациентка 65 лет	Стимул
1. Оцените риск развития ХНИЗ и определите пациента в группы риска и объясните причину 2. Определите суммарный сердечно сосудистый риск (%)	Задачная формулировка
<i>При осмотре:</i> АД 140/90, Рост 158 см, вес 83кг, объем талии 103 см, объем бедер 112 см. <i>При определении биохимических параметров:</i> ОХС 5,0 ммоль/л Уровень глюкозы в плазме крови натощак 6,3 ммоль/л <i>При расспросе:</i> Женщина курит половину пачки сигарет в день. Пешком ходит максимум 15 минут в медленном темпе. Употребляет в день 200 грамм фруктов, овощи не ест вообще. При покупке продуктов не обращает внимание на количество жира. Имеет привычку подсаливать пищу не пробуя	Источник информации

3 этап. Подготовка рекомендаций по коррекции выявленных факторов риска согласно рекомендациям ВОЗ.

РЕФЛЕКСИВНЫЙ БЛОК

Критерии оценок

Наименование задания	Баллы
Тестовый контроль	Макс 16 баллов
Выявление факторов риска ХНИЗ и формирование групп риска	Макс 10 баллов
Рекомендации по коррекции факторов риска	Макс 10 баллов
Всего баллов	36 балла

36-30 баллов – отлично

29-19 баллов – хорошо

18-12 баллов - удовлетворительно

Ниже 12 баллов – неудовлетворительно

Приложение 1

Развернутый план занятия

1. Организационный этап.

Приветствие студентов, проверка готовности аудитории к уроку. Отметка присутствующих.

2. Мотивация занятия

Тема сегодняшнего занятия «Профилактика нарушений здоровья». Тема достаточно актуальная, стратегию укрепления здоровья населения в современных условиях невозможно представить без профилактики заболеваний. Все нормативные документы, регламентирующие профилактическую деятельность МО, направляют внимание их руководителей на принципиально новое направление деятельности - переход от системы, ориентированной на лечение заболевания, к системе охраны здоровья граждан, основанной на приоритете здорового образа жизни и направленной на профилактику болезней, предупреждение преждевременной инвалидизации.

При этом вклад профилактических мер, существенно менее обустраивает успех изменения какой ситуации более, чем на 50%.

ВОЗ в реализации мер профилактики выделяется два основных направления действий

- формирование здорового образа жизни населения*
- ранняя диагностика ХНИЗ и факторов риска их развития с последующей своевременной коррекцией, которая реализуется в рамках системы здравоохранения, при этом особая роль возлагается на средних медицинских работников.*

Понимание того, что профилактическая работа должна иметь значительное место в практике большинства медиков, заложено в сознании врачей и среднего медицинского персонала со студенческой скамьи. Однако, в отличие от информации о профилактических мерах, направленных на предупреждение инфекционных заболеваний, существующие учебники и

учебные пособия предоставляют недостаточно материалов для практического осуществления мер по предупреждению ХНИЗ. Для восполнения дефицита указанной информации и подготовлен данный методический материал, имеющий практическую направленность.

Цель занятия: приобретение умений по организации мероприятий по профилактике ХНИЗ и продолжение формирования умений, необходимых для ВПД «Проведение профилактических мероприятий» и следующих профессиональных компетенций:

ПК 1.1.	Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения
ПК 1.2.	Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения
ПК 1.3.	Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний

Задачи, которые мы ставим сегодня:

1. Усвоить на уровне осмысленного выполнения практического задания методы выявления факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний;
2. Получить практический опыт участия в проведении профилактики хронических неинфекционных заболеваний;
3. Закрепить знания о роли сестринского персонала в профилактике хронических неинфекционных заболеваний.
4. Закрепить знания обучения консультированию населения вопросам здорового питания, двигательной активности, табакокурения, алкоголизации и наркомании.

Ход занятия.

Занятия будет проходить в 2 этапа..

На первом этапе занятия мы проведем оценку и коррекцию знаний, полученных на теоретическом занятии по теме: «Профилактика нарушений здоровья»

Второй этап – практический. В процессе занятия мы приобретем умения выявлять факторы риска развития ХНИЗ, формировать группы риска и консультировать пациента по коррекции выявленных факторов риска.

Третий этап - подведение итогов.

В течение занятия вы должны будете заносить результаты в лист самооценки, который есть у каждого из вас. В конце занятия мы подведем итоги и выставим общую оценку.

Начинаем 1 этап.

Преподаватель. Сейчас перед вами на экране таблица, где указаны номера вопросов. Каждый студент по очереди выбирает номер вопроса. Правильный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ в 1 балл, неправильный в 0 баллов. Полученные баллы заносятся в оценочные листы каждого студента. Таким образом каждый студент ответит на 4 тестовых заданий и получит максимум 8 очков. Задание понятно? Начинаем 1 этап

Номера вопросов

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Кто желает ответить первым?

1. _____ пожалуйста. Какой номер вопроса вы выберете? – отлично.

Внимание, вопрос.

_____ Ответили, давайте сравним его с правильным ответом.

Отлично _____

Не забудьте занести их в лист самооценки.

И.т.д

Все справились с заданием, молодцы. Мы определили уровень знаний по теме Профилактика нарушений здоровья и можем перейти к выполнению практического задания.

На 1 этапе продолжим формирование умений по выявлению факторов риска развития ХНИЗ. И первое, что мы должны научиться определять суммарный сердечно – сосудистый риск по Шкале SKORE. Давайте посмотрим на таблицу представленный на экране. Перед вами Шкала SKORE для определения суммарного сердечно – сосудистого риска, изучите внимательно ее.

Преподаватель. *Мы с вами повторили теоретический материал по теме, научились определять суммарный сердечно – сосудистый риск по Шкале SKORE. Все справились с заданием?*

2 этап, приступаем к решению задач, условия которых отражены в розданном пособии. Каждый выполняет задание самостоятельно и заносит ответы в бланки ответов, которые лежат перед вами.

Преподаватель контролирует выполнение задания, по очереди у каждого студента. По окончании времени, отведенного на задание:

Преподаватель. Заканчиваем работу.. Итак, давайте сравним результаты с правильными ответами, которые сейчас появятся перед вами на экране.

Если задание выполнено полностью студент получает 10 баллов, если ответ не полный – 5 баллов, если ответа нет или ответ неправильный, 0 баллов.

Занесите полученные результаты в лист самооценки.

У кого получилось 10 баллов? Есть такие? Молодцы. вы хорошо подготовились к занятию. У кого получилось менее баллов, я думаю, на следующее занятие подготовятся лучше, и получат балл больше.

Дежурные, соберите, пожалуйста бланки ответов.

На 3 этапе практического блока вы должны дать рекомендации по коррекции факторов риска развития ХНИЗ.

Для этого воспользуйтесь методическими рекомендациями, имеющимися на компьютере.

Студенты изучают методические рекомендации, находят методы коррекции выявленных факторов риска.

В процессе отработки манипуляции преподаватель контролирует правильность выполнения и корректирует возможные ошибки.

Все выполнили? Кто готов, можете ответить на оценку.

Преподаватель оценивает выполнение задания и выставляет оценку в журнал практических занятий.

Молодцы, все справились с заданием, запишите задание на следующее занятие.

Дома вы должны повторить пройденный теоретический материал на тему: Профилактика заболеваний, зависящих от образа жизни. На занятие прийти подготовленными.

Задание понятно? Запишите его в дневники практики.

Преподаватель Подведем итоги сегодняшнего занятия. Какие знания и умения вы получили на сегодняшнем занятии?

Студенты отвечают: Закрепили знания по теме

Преподаватель: Молодцы!

Студенты: Научились подсчитывать индекс массы тела.

Преподаватель: Правильно, а еще?

Студенты: Научились выявлять факторы риска.

Преподаватель: Отлично!

Студенты: Познакомились с рекомендациями по коррекции выявленных факторов риска.

Преподаватель: Ребята, скажите, знание каких предметов Вам пригодились на сегодняшнем занятии?

Студенты: Психология, потому, что нужно установить с пациентом доверительные отношения.

Преподаватель: Совершенно верно. А еще?

Студент: Информационное обеспечение профессиональной деятельности!

Преподаватель: Правильно, ведь вам пришлось работать с компьютером.

Хочется добавить, что приобретенные на сегодняшнем занятии умения помогут вам в дальнейшем формировании общих и профессиональных компетенций при изучении в дальнейшем МДК 01.03. Сестринское дело в системе ПМСП населению и профессионального модуля 02. Участие в лечебно – диагностических и реабилитационных мероприятиях.

Преподаватель. Скажите, а пригодятся ли Вам полученные сегодня знания и умения по данной теме в практической деятельности?

Студенты. Да, ведь без знания факторов риска развития ХНИЗ невозможно своевременно провести профилактическую работу.

Положительные оценки, активность, ваше видение значения занятия позволяют мне сделать вывод, что цели занятия достигнуты. Я хочу Вам пожелать быть мобильными, социально активными, грамотными специалистами и в будущем работать на благо здравоохранения и медицинской науки.

Спасибо, все свободны.

Шкала SKORE

для определения суммарного сердечно – сосудистого риска

		Женщины		Мужчины	
		Некурящие	Курящие	Некурящие	Курящие
Систолическое артериальное давление (мм рт. ст.)	Возраст				
	65				
	180	7 8 9 10 12	13 15 17 19 22	14 16 19 22 26	26 30 35 41 47
	160	5 5 6 7 8	9 10 12 13 16	9 11 13 15 16	18 21 25 29 34
	140	3 3 4 5 6	6 7 8 9 11	6 8 9 11 13	13 15 17 20 24
	120	2 2 3 3 4	4 5 5 6 7	4 5 6 7 9	9 10 12 14 17
	60				
	180	4 4 5 6 7	8 9 10 11 13	9 11 13 15 18	18 21 24 28 33
	160	3 3 3 4 5	5 6 7 8 9	6 7 9 10 12	12 14 17 20 24
	140	2 2 2 3 3	3 4 5 5 6	4 5 6 7 9	8 10 12 14 17
	120	1 1 2 2 2	2 3 3 4 4	3 3 4 5 6	6 7 8 10 12
	55				
	180	2 2 3 3 4	4 5 5 6 7	6 7 8 10 12	12 13 16 19 22
	160	1 2 2 2 3	3 3 4 4 5	4 5 6 7 8	8 9 11 13 16
	140	1 1 1 1 2	2 2 2 3 3	3 3 4 5 6	5 6 8 9 11
	120	1 1 1 1 1	1 1 2 2 2	2 2 3 3 4	4 4 5 6 8
	45				
	180	1 1 1 2 2	2 2 3 3 4	4 4 5 6 7	7 8 10 12 14
	160	1 1 1 1 1	1 2 2 2 3	2 3 3 4 5	5 6 7 8 10
	140	0 1 1 1 1	1 1 1 1 2	2 2 2 3 3	3 4 5 6 7
	120	0 0 1 1 1	1 1 1 1 1	1 1 2 2 2	2 3 3 4 5
	40				
	180	0 0 0 0 0	0 0 0 1 1	1 1 1 2 2	2 2 3 3 4
	160	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	1 1 1 1 1	1 2 2 2 3
	140	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 1 1 1 1	1 1 1 2 2
	120	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 1 1 1	1 1 1 1 1
		4 5 6 7 8	4 5 6 7 8	4 5 6 7 8	4 5 6 7 8
		Общий холестерин (ммоль/л)			

АЛГОРИТМ:

1. Выберите столбец, соответствующий полу и статусу курения.
2. Выберите ячейку, соответствующую возрасту
3. Выберите ячейку, соответствующую уровню систолического артериального давления (САД) и общего холестерина (ОХС).
4. Цифра в ячейке соответствует 10-летнему суммарному риску смерти от ССЗ.

Риск менее 1 % считается низким,
 в пределах ≥ 1 до 5 % — умеренным,
 в пределах > 5 до 10 % — высоким,
 более 10 % — очень высоким.

Самообследование молочных желез

Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отекающая кожа
- выделения из сосков.

1  Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков. Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.	4  Начните с верхней внешней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке. Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.	7  Прощупайте подмышечные и надключичные впадины. Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.
2  Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих "лимонную корку".	5  Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами. Посмотрите, не выделяется ли жидкость.	8  Тщательно осмотрите бюстгальтер. Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.
3  В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую)	6  В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4). Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.	Если вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу (акушер-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).

При самообследовании молочных желез обращайте внимание на:

- изменение формы и размера груди;
- втягивание кожи или сосков;
- огрубление кожи в области груди и сосков;
- появление узелков или уплотнений в груди, даже если они не причиняют боль;
- наличие выделений из сосков (пятна на белье);
- выделение жидкости из соска, особенно кровянистого выделения;
- прощупывание (лимфатических) узлов в области подмышечной впадины;
- покраснение, шелушение кожи или воспалительные изменения груди.