ВОПРОСЫ к зачету

по дисциплине Физиология здорового образа жизни

1. Современные представления о здоровье, донозологическом состоянии, болезни. Понятие физиологической нормы
2. Индивидуальное здоровье, показатели его определяющие. Критические периоды онтогенеза
3. Физиологические механизмы, лежащие в основе формирования индивидуального здоровья
4. Образ жизни – главный фактор обусловленности здоровья. Формула (модель) обусловленности здоровья. Современные представления о здоровом образе жизни
5. Концепция факторов риска развития и прогрессирования социально значимых хронических неинфекционных заболеваний
6. Общие механизмы неспецифических приспособительных реакций организма человека. Понятие о стрессоре, стресс-реакции, адаптации, общем неспецифическом адаптационном синдроме, реакции тренировки, реакции активации
7. Влияние хронического психоэмоционального стресса на организм человека
8. Повышенное артериальное давление как фактор риска здоровью
9. Нарушение углеводного обмена как фактор риска здоровью
10. Гиперхолестеринемия как фактор риска болезней сердечно-сосудистой системы
11. Повышенное потребление поваренной соли как фактор риска развития гипертонической болезни
12. Система внешнего дыхания и табакокурение. Отказ от табакокурения как компонент здорового образа жизни
13. Влияние алкоголя на физиологические системы организма человека
14. Влияние наркотических веществ на физиологические системы организма человека
15. Влияние условий труда на здоровье человека
16. Влияние двигательной активности на функциональное состояние организма человека. Общие физиологические закономерности улучшения здоровья при занятиях физическими упражнениями
17. Рациональное питание как компонент здорового образа жизни. Профилактика ожирения
18. Личная гигиена как компонент здорового образа жизни
19. Культура эмоций как компонент здорового образа жизни
20. Психосексуальная и половая культура как компонент здорового образа жизни. Пути оптимизации репродуктивной функции
21. Понятие о работоспособности. Причины возникновения мышечного и нервно-психического утомления
22. Рациональный режим труда и отдыха как компонент здорового образа жизни. Гигиена сна
23. Методы коррекции уровня психоэмоционального стресса. Способы повышения стрессоустойчивости человека
24. Нефармакологические методы коррекции функционального состояния организма человека, их классификация, показания, противопоказания к применению
25. Оздоровительное влияние физических факторов внешней среды на организм человека. Закаливание организма человека
26. Массаж, его варианты, действие на физиологические системы организма человека, применение в медицине
27. Аускультативный метод измерения артериального давления у человека. Нормальные показатели систолического, диастолического, пульсового артериального давления у человека
28. Исследование пульса на лучевой артерии. Характеристика пульса
29. Определение и оценка индекса массы тела человека
30. Оценка статуса табакокурения
31. Методы выявления лиц повышенного риска развития алкогольной зависимости
32. Экспресс-методы выявления лиц с высокой вероятностью заболевания сахарным диабетом
33. Методы определения уровня реактивной тревожности и степени выраженности депрессивного расстройства
34. Принципы составления пищевого рациона. Основные требования к пищевому рациону. Нормы пищевых веществ в зависимости от возраста, характера труда и состояния организма
35. Определение суточных энерготрат человека
36. Определение биологического возраста по В.П. Войтенко, оценка степени старения организма человека
37. Динамометрия, определение и оценка динамометрического индекса
38. Диагностические методы экспресс-оценки уровня физического состояния
39. Определение и оценка индекса функциональных изменений системы кровообращения по Р.М. Баевскому

Методы исследования физической и умственной работоспособности человека