

## **Тема № 10: «ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО СТАТУСА, ХАРАКТЕРИСТИКА РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ»**

### **Контрольные вопросы**

1. Принципы современного нормирования потребности населения в энергии и пищевых веществах.
2. Число групп интенсивности труда, выделяемое при нормировании потребности взрослого трудоспособного населения в энергии и пищевых веществах. В какие группы включены медицинские работники?
3. Возрастные группы взрослого трудоспособного населения, выделяемые при нормировании потребности в энергии и пищевых веществах.
4. Рекомендуемая потребность в энергии лиц первой профессиональной группы.
5. Рекомендуемое потребление белков, жиров, углеводов для лиц первой профессиональной группы.
6. Статус питания: определение. Классификация
7. Статус питания: классификация
8. Показатели, используемые для оценки статуса питания

### **Примеры ситуационных профессионально ориентированных задач для практических занятий**

#### **Задача № 1**

Женщина 52 лет (рост – 160 см, вес–76 кг.), работает в офисе строительной фирмы. Женщина предпочитает пассивные варианты досуга (просмотр телепередач, вязание). Обратилась к врачу по поводу жалоб на избыточную массу тела, утомляемость, раздражительность, сухость кожи. Объективно: конституция нормостеническая, отмечается отложение жира в абдоминальной области, гиперлипидемия. Кожно-жировая складка на трицепсе, 34мм. Время темновой адаптации – 55 сек.

Оценка фактического питания показала, что кол-во белков в рационе составляет - 62 г, кальция – 450 мг, витамина С – 58 мг, витамина А – 655 мг. В еде отдает предпочтения мясной жирной пище, любит сладкие блюда (взбитые сливки, пирожные, конфеты), часто употребляет высококалорийные продукты быстрого питания, сладкие напитки и соки. Режим питания – 4-х разовый, максимальный объем пищи приходится на ужин.

Задание:

1. Оцените статус питания пациентки.
2. Перечислите факторы риска, имеющие место в питании женщины.
3. Дайте рекомендации по коррекции рациона и режима питания, образа жизни пациентки.

#### **Задача № 2**

В оздоровительный центр обратился мужчина 37 лет (рост – 185 см, вес–105 кг) с целью получить рекомендации по снижению веса. Объективно: гиперстенического телосложения, отмечается отложение жира в абдоминальной области, КЖС на трицепсе 17,0 мм, гиперлипидемия. Пациент работает менеджером, большую часть времени суток проводит в офисе фирмы. Питается два раза в день: завтрак, как правило, отсутствует, обед типа фаст-фуд (бутерброды, пицца и т.д.), ужин – деловая встреча в ресторане,

сопровождающаяся, как правило, употреблением спиртных напитков. При исследовании фактического питания мужчины установлено, количество белков - 120 г, жиров — 150 г, углеводов — 520 г, пищевых волокон – 12 г, витамина С – 30 мг, кальция – 455 мг. Отдает предпочтения жирной пище, любит плов, свиные отбивные, сладкие блюда, регулярно употребляет кока-колу.

Задание:

4. Оцените статус питания пациента.
5. Перечислите факторы риска, имеющие место в питании мужчины.
6. Дайте рекомендации по коррекции рациона и режима питания, образа жизни пациента.

### Задача № 3

Девушка 19 лет (рост 170 см, вес- 46 кг) обратилась к терапевту с жалобами на сонливость, повышенную утомляемость, беспричинное появление синяков на теле, кровоточивость десен. Студентка, живет в общежитии, регулярно (1-2 раза в неделю) занимается в секции по волейболу. Объективно: правильного телосложения. На нижних конечностях отмечаются кровоизлияния в окружности волосяных фолликулов, со стороны внутренних органов патологии не выявлено. При осмотре полости рта - рыхлость десен. Исследование фактического питания девушки на содержание витаминов и минеральных веществ показало: содержание витамина С — 27 мг, витамин А—590 мкг, кальция – 280 мг, фосфора — 1175 мг, магния — 358 мг. Питание однообразное, часто употребляет продукты быстрого приготовления, консервы, регулярно питается в системе общественного питания.

Задание:

1. Оцените статус питания пациентки.
2. Перечислите факторы риска, имеющие место в питании девушки.
3. Дайте рекомендации по коррекции рациона и режима питания, образа жизни пациентки.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Основная литература:

1. Общая гигиена [Электронный ресурс] : учебник / А. М. Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru>
2. Большаков А.М. Общая гигиена [Электронный ресурс] : руководство к лабораторным занятиям / Большаков А.М. . - 3-е изд., перераб. и доп. . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2013 . - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/>
3. Гигиена: [Электронный ресурс] Учебник для вузов ( под ред. Румянцева Г.И.) .- изд 2-е, перераб., доп. – М.: ГЭОТАР МЕД, 2009.- 608 с. + CD Режим доступа: <http://studentlibrary.ru/>
4. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Фомина А.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2012., 217 с.

## **б) Дополнительная литература:**

1. Гигиена [Электронный ресурс] / Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И. и др.: под. Ред. Мельниченко П.И. - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2014. - 656 с. : ил. - Режим доступа: [http:// studentlibrary.ru/](http://studentlibrary.ru/)
2. Королев А.А. Гигиена питания: учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/ А.А. Королев.- 3 изд., перераб.- М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 528с.
3. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии человека [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по спец. 060101.65 «Лечебное дело», 060104.65 «Мед.-профилат. Дело» по дисциплине «Гигиена с основами экологии человека. ВГ» / Мельниченко П.И., Архангельский В.И., Козлова Т.А., Прохоров Н.И. : под ред. П.И. Мельниченко. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 752 с.: ил. + 1 CD-ROM
4. Коммунальная гигиена. [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Т. Мазаева. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru>
5. Кирюшин В. А. Гигиена труда [Текст] : рук. к практ. занятиям / Кирюшин В.А.,Большаков А. М., Моталова Т. В. . - М. : ГЭОТАР-Медиа ,2011 . - 389,[9]с. : ил. -Библиогр.: с. 331-332.
6. Измеров Н. Ф.Гигиена труда [Электронный ресурс] : учебник для вузов / Измеров Н. Ф., Кириллов В. Ф., Матюхин В. В. и др. ; под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова . - М. : ГЭОТАР-Медиа , 2010 . - 583, [7] с. : ил., табл. + 1 CD-ROM
7. Гигиена труда [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Измеров Н. Ф., Кириллов В. Ф.; под ред. Н. Ф. Измерова, В. Ф. Кириллова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008 . - 584 с.: ил. + 1 CD-ROM. Режим доступа: [http:// studentlibrary.ru/](http://studentlibrary.ru/)
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ N 309 от 21.10.1997 г. « Об утверждении инструкции по санитарному режиму аптечных организаций (аптек).
10. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации : проект полит. партии "Единая Россия" "Россия: мы должны жить долго" / под ред. Т. В. Яковлевой, В. Ю. Альбицкого; Всерос. полит. партия "Единая Россия", Союз педиатров России [и др.]. - М.: М-Студио, 2011. - 213, [3] с.

## **в) Методические продукты кафедры:**

1. Учебное пособие по дисциплине «Общая гигиена» для студентов фармацевтического факультета /Н.И.Латышевская, Т.Л. Яцышена и др. – Волгоград. 2012., 217 с.
2. Н.И.Латышевская, Л.А.Давыденко, Л.П.Сливина. Гигиенические и социальные аспекты образа жизни школьников крупного промышленного города. Волгоград. 2006.-262 с.
3. Учебно-методическое пособие «Рациональное питание детей и подростков. Организация питания в образовательных учреждениях» для студентов педиатрических факультетов медицинских вузов, обучающихся по специальности 06010365 –Педиатрия./ Давыденко Л.А., Сливина Л.П., Чернова Н.В. Волгоград, 2011.-77 с.
4. Латышевская Н.И. Лекарственные растения: экология, технология возделывания, экономика / Н.И. Латышевская, А.С. Стрекалова – Волгоград, Изд-во ВГСХА, 2006. -148 с.

**Интернет-ресурсы:** Базы данных библиотек, информационно-справочные и поисковые системы Интернета:

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Ресурсы интернета</b>
1.	Большая медицинская библиотека	<a href="http://med-lib.ru">http://med-lib.ru</a>
2.	Сайт Минздрава России	<a href="http://www.rosminzdrav.ru">http://www.rosminzdrav.ru</a>
3.	Консультант врача	<a href="http://rosmedlib.ru">http://rosmedlib.ru</a>
4.	Веб ресурс для врачей для поиска медицинской информации на английском языке	<a href="http://www.medscape.com">http://www.medscape.com</a>
5.	Консультант+	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
6.	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Интернет по гигиене	<a href="http://window.edu.ru/window/">http://window.edu.ru/window/</a>
7.	Полная энциклопедия для школьников и студентов	<a href="http://www.polnaja-jenciklopedija.ru/">http://www.polnaja-jenciklopedija.ru/</a>
8.	Гигиена и санитария	<a href="http://medlit.ru/journalsview/gigsan/">http://medlit.ru/journalsview/gigsan/</a>
9.	Электронная библиотечная система	<a href="http://www.bibliomed.ru">www. bibliomed.ru</a>
10.	ЭБС «Консультант студента»	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>
11.	ЭБС «Лань»	<a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a>
12.	Электронная библиотечная система	<a href="http://www.bibliomed.ru">www. bibliomed.ru</a>