Карта памяти для учеников 11 класса по ОБЗР по теме: «Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья»

[«Новые УРОКИ» newUROKI.net](https://newuroki.net/)

Всё для учителя – всё бесплатно!

**Карта памяти для учеников 11 класса по теме "Неинфекционные заболевания. Факторы риска и меры профилактики. Роль диспансеризации для сохранения здоровья":**

**Карта памяти по теме: Неинфекционные заболевания**

**1. Неинфекционные заболевания (НИЗ)**

* **Определение**: Хронические заболевания, не передающиеся от человека к человеку.
* **Характеристики**: Длительное течение, медленное развитие.

**2. Основные виды НИЗ**

* **Сердечно-сосудистые заболевания**:
  + Ишемическая болезнь сердца
  + Инсульт
* **Онкологические заболевания**:
  + Рак легких
  + Рак молочной железы
* **Хронические респираторные заболевания**:
  + ХОБЛ
  + Астма
* **Сахарный диабет**

**3. Статистика**

* **Распространенность НИЗ**:
  + Процент смертности
  + Экономическое бремя

**4. Факторы риска**

* **Сердечно-сосудистые заболевания**:
  + Немодифицируемые: возраст, пол, наследственность
  + Модифицируемые: гипертензия, дислипидемия, курение, ожирение, низкая физическая активность, нездоровое питание, стресс
* **Онкологические заболевания**:
  + Внешние: курение, алкоголь, питание, УФ-излучение, профессиональные вредности
  + Внутренние: генетическая предрасположенность, гормональные факторы
* **Дыхательная система**:
  + Факторы: курение, загрязнение воздуха, профессиональные вредности, частые инфекции
* **Эндокринная система**:
  + Факторы: ожирение, питание, малоподвижный образ жизни, стресс, наследственность

**5. Меры профилактики**

* **Первичная профилактика**:
  + Здоровый образ жизни: отказ от вредных привычек, правильное питание, физическая активность
* **Вторичная профилактика**:
  + Раннее выявление: регулярные осмотры, скрининг
* **Третичная профилактика**:
  + Предотвращение осложнений: реабилитация, соблюдение рекомендаций врача

**6. Диспансеризация**

* **Определение**: Плановое медицинское обследование для раннего выявления заболеваний.
* **Цели**: Раннее выявление, определение группы здоровья, разработка рекомендаций.
* **Порядок**: Этапы обследования, необходимые документы.

**7. Признаки угрожающих состояний**

* **Инсульт**: Слабость в конечностях, нарушение речи, асимметрия лица
* **Сердечный приступ**: Боль за грудиной, отдающая в руку или челюсть
* **Острая боль в животе**: Признак аппендицита или перитонита
* **Эпилептический припадок**: Судороги, потеря сознания

**8. Алгоритм действий**

* **При угрожающих состояниях**:
  + Вызов скорой помощи
  + Оказание первой помощи
  + Описание симптомов

Эта карта памяти поможет учащимся легко запомнить ключевые аспекты урока и систематизировать информацию о неинфекционных заболеваниях, их профилактике и роли диспансеризации.