

**Контрольные вопросы для дифференцированного зачета
по дисциплине «Гигиена и экология человека»
Сестринское дело**

1. Гигиена как отрасль профилактической медицины.
2. Актуальные задачи и методы гигиены.
3. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Задачи, функции.
4. Медицинская экология, экологическая безопасность. Обеспечение экологической безопасности населения.
5. Глобальные экологические проблемы, пути их решения.
6. Экологически обусловленные нарушения в здоровье населения. Мутагенные и канцерогенные вещества.
7. Значение минеральных элементов для здоровья человека. Мероприятия по предупреждению избыточного или недостаточного поступления микроэлементов в организм.
8. Йоддефицитные, селендефицитные нарушения и их профилактика.
9. Гигиеническое значение атмосферного воздуха для человека. Строение атмосферы.
10. Гигиеническое значение солнечной радиации и температуры атмосферного воздуха для организма человека.
11. Эколого-гигиеническое значение влажности и скорости движения воздуха для человека.
12. Влияние пониженного и повышенного атмосферного давления на организм человека.
13. Состав атмосферного воздуха.
14. Загрязнители атмосферного воздуха. Источники и виды.
15. Понятие смога, профилактические мероприятия в этот период.
16. Мероприятия по профилактике загрязнения атмосферного воздуха.
17. Значение воды для человека. Физиологическое и гигиеническое значение.
18. Значение минерального состава воды для организма человека.
19. Гигиенические требования и нормативы качества питьевой воды. Органолептические показатели.
20. Гигиенические требования и нормативы качества питьевой воды. Бактериологические показатели питьевой воды.
21. Методы улучшения качества питьевой воды.
22. Гигиенические требования к децентрализованному водоснабжению. Санитарная охрана источников водоснабжения.
23. Определение почвы. Назвать и охарактеризовать свойства почвы.
24. В чем заключается гигиеническое значение почвы. Процессы самоочищения почвы.
25. Эндемическое и эпидемиологическое значение почвы.
26. Санитарно-технические мероприятия по охране почвы.
27. Очистка населенных мест от твердых бытовых отходов.

28. Методы очистки сточных вод.
29. Понятие шума. Источники шума.
30. Влияние шума на организм человека. Методы борьбы с шумом.
31. Электромагнитное излучение. Влияние ЭПМ на организм человека. Защита от действия ЭПМ.
32. Медико-биологические проблемы повышенного естественного радиационного фона. Защита от облучения медсестринского персонала.
33. Проблемы экологии городской среды. Влияние на здоровье человека.
34. Основные мероприятия по оздоровлению окружающей среды в городе.
35. Санитарно-гигиенические требования к жилому помещению, строительным материалам.
36. Гигиенические принципы планировки зданий ЛПУ, препятствующие распространению ВБИ.
37. Гигиенические требования к системе вентиляции, светового комфорта, внутренней отделке помещения в ЛПУ.
38. Гигиенический режим больничных учреждений.
39. Гигиенические основы питания. Физиологические нормы питания.
40. Пищевая и биологическая ценность основных продуктов питания.
41. Биологическое значение белков.
42. Жиры, углеводы. Их значение в питании человека.
43. Витамины, классификация. Витамины: А, С, Е.
44. Витамины: D, РР, группы В (на выбор). Авитаминоз, связанный с недостаточным поступлением витамина в организм человека. Профилактика.
45. Пищевые добавки. Их виды и значение.
46. Принципы рационального питания.
47. Режим питания.
48. Заболевания, связанные с недостаточным или избыточным питанием. Профилактика нарушений состояния питания.
49. Лечебное питание. Значение диет.
50. Гигиеническая безопасность продуктов питания. Условия хранения пищевых продуктов.
51. Пищевые отравления. Токсикоинфекции. Профилактика.
52. Бактериальные токсикозы. Профилактика.
53. Немикробные отравления. Профилактика.
54. Гигиенические требования к условиям обучения в образовательных учреждениях.
55. Гигиенические требования к режиму обучения в образовательных учреждениях.
56. Гигиена труда. Формы трудовой деятельности.
57. Виды и характеристика вредных производственных факторов (на выбор).
58. Тяжесть труда, напряженность. Утомление и переутомление.
59. Профилактика профессиональных заболеваний.
60. Особенности труда медицинских работников.

Тестирование по дисциплине Гигиена и экология человека

1. При недостаточном облучении организма ультрафиолетовыми лучами могут возникнуть следующие заболевания
 1. Рахит, остеопороз, невралгия –
 2. Рахит, остеопороз, пневмония +
 3. Остеопороз, туберкулез, дизентерия –
2. При подъеме на каждые 100 метров температура воздуха
 1. Понижается на 0,6 градусов +
 2. Повышается на 0,6 градусов –
3. Влияние движения воздуха на организм заключается в том, что оно
 1. При высоких температурах затрудняет теплоотдачу, при низких – усиливает -
 2. При высоких температурах усиливает теплоотдачу, при низких – затрудняет -
 3. Как при высоких, так и при низких температурах усиливает теплоотдачу +
 4. Как при высоких, так и при низких температурах затрудняет теплоотдачу -
4. При подъеме на высоту атмосферное давление
 1. Повышается –
 2. Понижается +
5. В выдыхаемом воздухе содержится кислорода
 1. На 15% меньше –
 2. На 15% больше –
 3. На 25% меньше +
 4. На 25% больше –
6. Смерть наступает при концентрации кислорода в воздухе
 1. 13 – 14% -
 2. 7 – 8% +
 3. 17 – 18% -
7. В норме содержание углекислого газа в атмосфере
 1. 0,03% +
 2. 0,06% -
 3. 0,1% -
 4. 1 – 1,5% -
8. Кислотные дожди появляются при загрязнении воздуха
 1. Угарным газом –
 2. Углекислым газом -
 3. Сернистым газом +
 4. Формальдегидом –
9. Химическое соединение при высоких концентрациях, вызывающее отек легких
 1. Сероводород –

2. Окислы азота +
 3. Водород –
 4. Углекислый газ –
10. Химическое соединение, вызывающее разрушение озонового слоя
1. Оксиды серы –
 2. Аминокислоты –
 3. Оксиды углерода +
 4. Оксиды железа –
11. Оптимальная относительная влажность воздуха в жилом помещении в %
1. 15 – 20
 2. 20 – 30
 3. 40 – 60 +
 4. 80 – 90
12. Антирахиитическим действием обладают лучи
1. Инфракрасные –
 2. Синие –
 3. Ультрафиолетовые +
 4. Красные –
13. На процессы теплообмена организма с окружающей средой влияют:
1. Ультрафиолетовые лучи –
 2. Влажность воздуха +
 3. Температура воздуха +
 4. Атмосферное давление –
14. Часть солнечного спектра, оказывающее бактерицидное действие
1. Видимый свет –
 2. Инфракрасные лучи –
 3. Ультрафиолетовые лучи +
 4. Все части спектра –
15. Соединения серы, находящиеся в воздухе способствуют:
1. Раздражению дыхательных путей +
 2. Возникновению хронических заболеваний легких +
 3. Образованию карбоксигемоглобина –
 4. Разрушению памятников архитектуры +
16. Кессонная болезнь возникает в результате изменения концентрации:
1. Азота +
 2. Оксида углерода –
 3. Соединения серы –
 4. Кислорода –
17. Биологическим действием УФО солнечного спектра является:
1. Загарное +
 2. Витаминообразующее +
 3. Тепловое –
 4. Канцерогенное +
18. Отметьте наиболее комфортное сочетание физических параметров воздушной среды:

1. t 20 градус., относительная влажность 90%, скорость движения воздуха 20 м/сек. –
2. t 20 - 22 градус., относительная влажность 60%, скорость движения воздуха 0,5 м/сек. +
3. t 16 градус., относительная влажность 20%, скорость движения воздуха 0,01 м/сек. –

19. Концентрация кислорода в атмосферном воздухе:

1. 78% -
2. 21% +
3. 0,93% -
4. 0,04% -

20. Концентрация кислорода в выдыхаемом воздухе:

1. 16% +
2. 12% -
3. 8% -
4. 4% -

21. Отметьте механизм акклиматизации при подъеме в горы:

1. Снижение числа эритроцитов –
2. Повышение числа эритроцитов +
3. Повышение частоты и глубины дыхания +
4. Понижение частоты и глубины дыхания –

22. Инфекционные заболевания, передающиеся через воздух:

1. Грипп +
2. Туберкулез +
3. Ветряная оспа +
4. Дизентерия –

23. Людям с ослабленным здоровьем на период сильного смога рекомендуется:

1. Реже бывать на улице +
2. Активно заниматься спортом –
3. Употреблять больше жидкости +
4. Носить влажные марлевые повязки +

24. Количество водяных паров (в г), содержащихся в 1 куб. м воздуха, это влажность:

1. Максимальная –
2. Абсолютная +
3. Относительная –

25. Пониженное содержание фтора в почве и воде может привести к:

1. флюорозу -
2. кариесу +
3. эндемическому зобу -

26. Метгемоглобинемия развивается при избытке в воде:

1. мышьяка -
2. нитратов +
3. фтора -

27. Для обеззараживания воды используют:

1. сернокислый алюминий -
2. окись алюминия -
3. хлорную известь +

28. Если коли-индекс воды выше нормы, необходимо провести:

1. Коагуляцию -
2. осветление -
3. обеззараживание +

29. Остаточный хлор питьевой водопроводной воды должен быть не более (мг/л):

1. 0,3—0,5 мг/л +
2. 1,5 мг/л -
3. 2 мг/л -

30. К органолептическим показателям относится:

1. запах +
2. остаточный хлор -
3. водородный показатель -

31. Единица измерения запаха питьевой воды:

1. градус -
2. Балл +
3. мг/л -

32. Повышенное содержание нитратов в питьевой воде, пище приводит к:

1. кариесу -
2. Флюорозу -
3. эндемическому зобу -
4. метгемоглобинемии +

33. Очистка населенных мест – это мероприятие:

1. Технологическое -
2. Планировочное -
3. санитарно-техническое +

34. Способность почвы удерживать воду – это:

1. влагоемкость +
2. водопроницаемость -
3. капиллярность -

35. Синтез собственно органических веществ в почве – это этап:

1. минерализации -
2. гумификации +
3. нитрификации -

36. Бактерии, вирусы, простейшие, яйца гельминтов – это источник загрязнения:

1. химический -
2. биологический +
3. механический -

37. Распад органических веществ до неорганических – это этап очистки почвы:

1. минерализации +
2. нитрификации -
3. гумификации -

38. Попадание в рану человека загрязненной почвы может явиться причиной развития:

1. холеры -
2. ботулизма -
3. газовой гангрены +
4. столбняка +

39. Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы происходит:

1. через пищевые продукты +
2. через поврежденную кожу -
3. с водой из подземных источников -
4. из поверхностных вод +

40. Для обезвреживания жидких отходов при канализационной системе применяются:

1. поля ассенизации -
2. поля компостирования -
3. поля запахивания -
4. биотермические камеры +

41. Санитарное число почвы – это:

1. отношение аммонийных солей к нитритам почвы -
2. отношение почвенного азота гумуса к общему количеству органического азота в почве +
3. отношение числа кишечных палочек к числу термотолерантных термофилов в 1г почвы -
4. отношение азотосодержащих соединений к хлоридам почвы -

42. Для обезвреживания твердого мусора используется:

1. поля компостирования +
2. поля орошения -
3. поля запахивания +
4. поля фильтрации -

43. Санитарная охрана почвы:

1. комплекс мероприятий, направленных на ограничение поступления в почву различных загрязнителей +
2. комплекс мероприятий по сбору, временному хранению, вывозу, обезвреживанию и утилизации твердых и жидких отходов -

44. Наиболее значимым загрязнителем воздуха жилища является:

1. формальдегид -
2. хлор -
3. углекислый газ +

45. Микроклимат помещений характеризуется:

1. температурой -
2. температурой и влажностью воздуха -

3. температурой, влажностью и скоростью движения воздуха +
46. Единица измерения СК (световой коэффициент) в виде:
1. дроби +
 2. процента -
47. Микроклиматические условия, близкие к оптимальным в жилых помещениях, создаются при:
1. t воздуха 23 С, относительной влажностью 65% -
 2. t воздуха 23 С, относительной влажностью 25% -
 3. t воздуха 21 С, относительной влажностью 45% +
48. Недостаточное проветривание классов, жилых помещений способствует распространению инфекционных заболеваний:
1. ОРВИ +
 2. дифтерия -
 3. гриппа +
 4. дизентерии -
49. Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:
1. 15-20 -
 2. 30-40 -
 3. 50-70 -
 4. 80-100 +
50. Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:
1. 50-80 -
 2. 150-200 -
 3. 350-400 +
 4. 500-700 -
51. Основная функциональная роль белков как питательных веществ:
1. Энергетическая -
 2. пластическая +
 3. литическая -
 4. каталитическая -
52. Основная функциональная роль водорастворимых витаминов:
1. калорическая -
 2. каталитическая +
 3. пластическая -
 4. энергетическая -
53. Основными поставщиками энергии в организме являются:
1. белки -
 2. витамины -
 3. жиры +
 4. углеводы +
54. При сгорании 1 грамма жира образуется (ккал):
1. 4 -
 2. 9 +
 3. 12 -

4. 15 -

55. Факторы, от которых зависит величина основного обмена:

1. возраст +
2. масса тела +
3. пол +
4. физическая активность -

56. Для оптимального функционирования микрофлоры пищеварительного тракта наиболее важна обеспеченность:

1. белками -
2. витаминами -
3. жирами -
4. пищевыми растительными волокнами +

57. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе:

1. 1:1:4 +
2. 1:1:5 -
3. 1:1:6 -
4. 1:2:1 -

58. При построении лечебных рационов должно быть учтено:

1. обеспечение физиологических потребностей больного организма в пищевых веществах и энергии +
2. обеспечение щажения пищеварительного тракта +
3. ограничение или исключение потребления некоторых нутриентов +
4. компенсация потери веществ, обусловленных характером труда -

59. Содержание каких нутриентов необходимо уменьшить в рационах пожилых людей?

1. глюкоза +
2. жиры +
3. калий -
4. магний -

60. К синдромам недостаточного питания относятся:

1. алиментарная дистрофия +
2. гастриты, энтериты, колиты -
3. гиповитаминозы +
4. подагра -

61. К синдромам избыточного питания относятся:

1. алиментарная дистрофия -
2. экзогенно-конституциональное ожирение +
3. гастриты, энтериты, колиты -
4. гипervитаминозы +

62. Оптимальное распределение калорийности пищи в % (при 3-х разовом питании):

1. 30-45-25 +
2. 15-50-35 -
3. 20-60-20 -

4. 25-50-25 -

63. Нарушение обмена кальция и фосфора в организме происходит при дефиците витамина:

1. А -
2. С -
3. Е -
4. Д +

64. Определение темновой адаптации характеризует обеспеченность организма витамином:

1. А +
2. В₂ -
3. С -
4. Д -

65. Витамин Е участвует в:

1. формировании костной ткани -
2. антиоксидантной защите +
3. гемопоэзе -
4. активизирует превращение каротина в витамин А +

66. Развитию остеопороза способствует недостаточность витамина:

1. А -
2. С -
3. Д +
4. Е -

67. Действие на организм человека кальция:

1. антиспастическое -
2. участие в свертывании крови +
3. участие в синтезе гемоглобина -
4. участие в осуществлении функции тиреоидных гормонов -

68. Действие на организм человека железа:

1. антисептическое -
2. участие в свертывании крови -
3. участие в синтезе гемоглобина +
4. участие в осуществлении функции тиреоидных гормонов -

69. При осмотре у школьников были выявлены следующие симптомы:

слабость, недомогание, кровоточивость десен. Недостатком какого витамина может быть обусловлено это состояние?

1. рибофлавина -
2. биотина -
3. аскорбиновой кислоты +
4. тиамина -

70. Симптомы недостаточности витамина А:

1. ломкость и исчерченность ногтей -
2. нарушение сумеречного зрения +
3. сухость и шелушение кожи +
4. разрыхленность десен -

71. Симптомы недостаточности витамина Д:

1. анемия -
2. деформация костей +
3. размягчение костей +
4. разрыхленность и кровоточивость десен -

72. Основными поставщиками пищевых волокон являются:

1. крупы +
2. молочные продукты -
3. мясо -
4. овощи +
5. рыба -

73. Пищевая ценность молока связана с:

1. высоким содержанием аскорбиновой кислоты -
2. высоким содержанием железа -
3. сбалансированным содержанием кальция и фосфора +
4. содержанием полиненасыщенных жирных кислот -

74. Пищевые добавки используют с целью:

1. обогащения рационов питания нутриентами -
2. придания продуктам лечебных (диетических) свойств -
3. увеличения стойкости продуктов при хранении +
4. улучшения органолептических свойств продуктов (вкуса, запаха, окраски) +

75. К органолептическим свойствам пищевых продуктов относятся:

1. вкус +
2. внешний вид +
3. консистенция +
4. содержание химических загрязнителей -

76. Причинные факторы микробиологического бомбажа баночных консервов:

1. нарушение герметичности банки -
2. развитие остаточной микрофлоры +
3. действие кислой среды продукта на стенки банки -

77. Основной задачей гигиенической экспертизы пищевых продуктов является определение (выберите наиболее полный и точный ответ):

1. соответствия продукта государственным стандартам -
2. условий реализации продукта -
3. пищевой ценности и безопасности продукта для здоровья +
4. эпидемиологической и токсикологической безопасности продукта -

78. Безопасность пищевых продуктов определяется содержанием:

1. пищевых веществ -
2. чужеродных веществ микробной этиологии +
3. чужеродных химических веществ +
4. минеральных веществ -

79. В патогенезе пищевых токсикоинфекций основную роль играют:

1. живые микробы, размножившиеся в пище +

2. токсические микроскопические формы грибов -
 3. токсины, образовавшиеся в пище в результате размножения микробов -
 4. чужеродные химические вещества -
80. Основное мероприятие в профилактике стафилококковых интоксикаций:
1. наличие вентиляции на пищеблоке -
 2. контроль за консервированием -
 3. микроклимат пищеблока -
 4. надзор за здоровьем персонала +
81. Появление на коже и слизистых трещин является признаком гиповитаминоза:
1. тиамин (В₁) -
 2. рибофлавин (В₂) +
 3. никотиновая кислота (РР) -
 4. токоферол (Е) -
82. Витамин «С» содержится в:
1. сливочном масле -
 2. крупе -
 3. рыбе -
 4. шиповнике +
83. Основным поставщиком витамина Е в питании:
1. крупы -
 2. молоко -
 3. печень животных -
 4. растительное масло +
84. Основным источником фосфора являются следующие продукты:
1. курага, урюк -
 2. горох, фасоль +
 3. творог, гречневая крупа -
 4. печень говяжья, яйца +
85. Потребность людей в витамине «С» значительно увеличивается при:
1. инфекционных заболеваниях +
 2. туберкулезе -
 3. болезнях ЖКТ -
 4. беременности и лактации +
86. Основным источником железа в питании является:
1. печень +
 2. рыба -
 3. изюм -
 4. мясо +
87. Источником калия в питании является:
1. печень -
 2. рыба -
 3. изюм +

4. абрикосы +
88. Основной источник витамина «А» в питании:
 1. Хлеб -
 2. печень рыб +
 3. зелень -
 4. сливочное масло +
89. Отечность и кровоточивость десен связаны с дефицитом витамина:
 1. А -
 2. В₁ -
 3. С +
 4. РР -
90. Утомление — это процесс:
 1. физиологический +
 2. патологический -
91. Переутомление — это процесс:
 1. физиологический -
 2. патологический +
92. В результате длительной работы сидя возможно развитие:
 1. близорукости +
 2. гастрита -
 3. координаторных неврозов -
93. У машинистки в результате длительной работы возможно развитие:
 1. близорукости -
 2. гастрита -
 3. координаторных неврозов +
94. Профессиональная близорукость возможна:
 1. у стеклодувов -
 2. у педагогов, певцов -
 3. у часовщиков, ювелиров +
95. Хронический ларингит возможен у:
 1. стеклодувов -
 2. педагогов, певцов +
 3. часовщиков, ювелиров -
96. Эмфизема легких возможна у:
 1. стеклодувов +
 2. педагогов, певцов -
 3. часовщиков, ювелиров -
97. Групп интенсивности труда существует:
 1. 3 -
 2. 5 +
 3. 7 -
98. Микроклимат характеризуют следующие параметры:
 1. температура и влажность +
 2. шум и вибрация -
 3. взвешенные вещества и аэрозоли -

99. Силикоз относят к группе заболеваний:

1. специфических +
2. неспецифических –

100. Шум является основным вредным производственным фактором при производственных процессах:

1. ткацкие станки +
2. стерилизация инструментов -
3. испытание авиамоторов +
4. кормление больных в неврологическом отделении -