



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕВЕРО - ОСЕТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РСО-АЛАНИЯ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ВНЕАУДИТОРНОЙ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА  
ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»  
ПО ПРЕДМЕТУ «ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО  
ОКРУЖЕНИЕ»**

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

Курс 1

Семестр 2

Владикавказ 2023

## Занятие № 21.

### ТЕМА ЗАНЯТИЯ:

### «Климактерический период».

**Цель занятия:** сформировать знание об изменениях, происходящих в организме мужчины и женщины в климактерическом периоде, а также о возможных проблемах женщины и мужчины в климактерическом периоде и помощи фельдшера в их решении.

**Значимость занятия:** будущий специалист должен знать понятия «климакс», «климактерический период», «пременопауза», «менопауза», «постменопауза», а также особенности течения климактерического периода у мужчин и женщин.

### Задания для самоподготовки

#### I. Вопросы для проверки уровня знаний

1. Понятия «климакс», «климактерический период», «пременопауза», «менопауза», «постменопауза».
2. Какие изменения, происходящие в организме мужчины и женщины в климактерическом периоде
3. Особенности течения климактерического периода у мужчин.
4. Особенности течения климактерического периода у женщин.
5. Особенности питания женщин в климактерическом периоде.
6. Какие обследования включает в себя программа наблюдения за здоровьем женщины в климактерическом периоде?

#### II. Задания для самостоятельной работы по изучаемой теме (выполнить письменно):

##### *Составление планов бесед:*

- «Физиология климактерического периода мужчины»;
- «Физиология климактерического периода женщины».

### ***Составление плана консультаций:***

- «Питание, режим дня, гигиена мужчины в климактерическом периоде»:
- «Питание, режим дня, гигиена женщины в климактерическом периоде».

***Дать рекомендации*** по режиму и рациону питания женщине 53 лет. Из анамнеза: жалобы на периодически возникающие боли в конечностях, позвоночнике, периодические приливы жара к верхней половине туловища, головокружения, покраснение лица. Менструации отсутствуют около года. В последние 1,5-2 года предпочитает молочную и растительную пищу. Антропометрические данные: рост - 168 см, масса тела - 67 кг.

***Дать рекомендации*** женщине 54 лет, проявляющей беспокойство по поводу появления волос над верхней губой, ломкость, сухость и поредение волос на голове, сухость кожных покровов, усиление морщин на лице. Из анамнеза: менструации отсутствуют около двух лет, приливов не было, общее самочувствие удовлетворительное.

Женщина 51 года для лечения климактерического синдрома хотела бы использовать заместительную гормональную терапию, о которой она слышала положительные отзывы. ***Дать рекомендации*** по исследованиям, необходимым для назначения заместительной гормональной терапии, объяснить положительные и отрицательные моменты этой терапии.

### **III. ТЕСТЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:**

1. Угасание функции яичников, прекращение овуляции и менструации называется

- 1) овогенезом
- 2) сперматогенезом
- 3) лактацией
- 4) климаксом

2. Период с момента последней менструации

- 1) овогенез
- 2) менопауза
- 3) овуляция
- 4) онтогенез

3. Раздражительность у женщины в среднем возрасте может быть обусловлена

- 1) овуляцией
- 2) овогенезом
- 3) климаксом
- 4) лактацией

4. Изменение функции вегетативной системы в климактерическом периоде проявляется

- 1) болью в суставах
- 2) чувством жара
- 3) кровотечением
- 4) отеками

5. Для благоприятного протекания климактерического периода следует избегать

- 1) гормонозаместительную терапию
- 2) гомеопатические препараты
- 3) занятия физкультурой
- 4) тяжелого физического труда

6. Разрежение костного вещества в климактерическом периоде называется

- 1) остеохондроз
- 2) остеомалация
- 3) остеопороз
- 4) остеомиелит

7. Для профилактики остеопороза в климактерическом периоде назначают препараты

- 1) железа
- 2) меди
- 3) цинка
- 4) кальция

8. Возникновению климактерического синдрома может способствовать

- 1) рациональное питание
- 2) физкультура
- 3) гармония в семье
- 4) психоэмоциональное перенапряжение

9. Климактерический период у мужчин по сравнению с женщинами протекает

- 1) более бурно и длительно
- 2) менее бурно и длительно
- 3) более бурно и кратковременно
- 4) менее бурно и кратковременно

10. Климактерический синдром-это результат

- 1) здорового образа жизни
- 2) длительной трудовой деятельности
- 3) адекватной адаптации
- 4) неадекватной адаптации

#### **IV. СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ**

1. В здравпункт предприятия обратилась сотрудница этого предприятия - женщина 49 лет, которая работает программистом. Из анамнеза: предъявляет жалобы на нерегулярные менструации, периодически приливы жара к верхней половине туловища, головокружения, покраснение лица. При объективном осмотре отклонений в состоянии здоровья не выявлено, артериальное давление и частота сердечных сокращений в пределах нормы.

Определить возможное состояние, объяснить суть происходящих изменений, дать рекомендации по дальнейшему поведению в отношении здоровья.

2. К фельдшеру обратилась женщина 48 лет - продавец кондитерского отдела магазина. Из анамнеза: в последний год стали беспокоить боли в ногах, периодические приливы жара к верхней половине туловища,

головокружения, покраснение лица, нерегулярные менструации. По роду своей деятельности много времени проводит на ногах, предпочитает обувь на высоких каблуках. Физкультурой не занимается.

Определить возможное состояние, объяснить суть происходящих изменений, дать рекомендации по выбору одежды и обуви, а также дальнейшему поведению в отношении здоровья.