



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 № 12-13.**

### **ТЕМА ЗАНЯТИЯ:**

#### **«Репродуктивная система женщины. Менструальный цикл и его регуляция»**

**Цель занятия:** сформировать знание об анатомо - физиологических особенностях женщин зрелого возраста; о потребностях женщин зрелого возраста и способах их удовлетворения; о нормальном менструальном цикле.

**Значимость занятия:** будущий специалист должен знать особенности строения женского таза и его роль в репродукции; женские половые гормоны и их биологическое действие на организм; психологические и социальные особенности женщин зрелого возраста; гормональную регуляцию менструального цикла; овогенез.

#### **Задания для самоподготовки**

##### **I. Вопросы для проверки уровня знаний**

1. Что относится к наружным половым органам женщины?
2. Что относится к внутренним половым органам женщины?
3. Что относится к женским половым гормонам?
4. Особенности строения женского таза.
5. Понятия «женская фертильность» и «коэффициент фертильности».
6. Как проводится тест на фертильность?
7. Какие психологические и социальные особенности присущи женщинам зрелого возраста?
8. Дайте определение «менструация» и «менструальный цикл»
9. Перечислите параметры нормального менструального цикла.
10. Сколько фаз имеет менструальный цикл и как они называются?
11. Опишите изменения, происходящие в матке (маточный цикл)

12. Опишите изменения, происходящие в яичниках (яичниковый цикл)
13. Какой гормон регулирует первую фазу менструального цикла?
14. Какой гормон регулирует вторую фазу менструального цикла?
15. Что такое овуляция?
16. Перечислите основные принципы гигиены женщины во время менструации.

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

*1. Разработайте рекомендации:*

- «Адекватное и рациональное питание женщин зрелого возраста»;
- «Организация правильного режима дня и двигательной активности женщин зрелого возраста».

2. Определите тип телосложения женщины 28 лет, имеющей рост 170 см, массу тела - 72 кг, окружность грудной клетки - 86 см.
3. Определите индекс массы тела женщины 42 лет, имеющей рост 168 см и массу тела 68 кг, дать его интерпретацию.
4. Оцените содержание жировой ткани в организме женщины 52 лет, имеющей рост 165 см, массу тела 70 кг, окружность талии 85 см, окружность бедер 92 см.
5. Дайте рекомендации по рациону и режиму питания женщине 30 лет, работающей воспитателем детского сада. Из анамнеза известно, что на работу она добирается на автобусе, затрачивая на дорогу в среднем 60 мин в день, рабочий день длится 8 часов. После работы примерно в течение 60 минут делает покупки в магазине. Дважды в неделю проводит домашнюю уборку: в течение 30 минут вытирает пыль, в течение 20 минут моет полы. Приготовление пищи занимает в среднем 45 минут в день. Спит 8 часов в сутки, физкультурой не занимается, считая достаточной физическую нагрузку на работе и дома. При последнем медицинском обследовании - масса тела 60 кг, рост 169 см.
6. Дайте рекомендации по рациону и режиму питания женщине 25 лет, работающей палатной медицинской сестрой терапевтического отделения стационара, если о ней известны следующие сведения. На работу и с работы она добирается пешком, затрачивая на дорогу в оба

конца примерно 40 мин. На работу она приходит к 8 часам утра, возвращается домой к 17 часам, по пути домой делает покупки в магазине, затрачивая на это в среднем 30 мин в день. Один раз в неделю проводит домашнюю уборку: в течение 20 минут вытирает пыль, в течение 15 минут моет полы. Приготовление пищи занимает в среднем 30 минут в день. Спит по 8,5 часов в сутки, занимается физической гимнастикой в течение 30 минут в день. При последнем медицинском обследовании - масса тела 70 кг, рост 172 см.

7. Дайте рекомендации по возможной программе физических упражнений женщине 25 лет, имеющей одного ребенка в возрасте 2 лет. Физическая выносливость - средняя.
8. Дайте рекомендации по выбору оптимальной нагрузки женщине 32 лет, решившей начать занятия оздоровительным бегом, учитывая, что она имеет средний уровень физической выносливости. Отклонений в состоянии здоровья нет.
9. Составьте примерный режим дня для женщины 24 лет, начинающей работу в 9 часов утра и заканчивающей ее в 18 часов вечера. Не замужем, детей не имеет. Хобби - занятия аэробикой.
10. Составьте примерный режим дня для женщины 37 лет. Из анамнеза - замужем, имеет 2 детей: 8 и 12 лет. Дети посещают школу в первую смену, начало занятий в школе в 8 час. 30 мин, окончание - в 14 часов. Работает парикмахером, начало работы в 9 часов утра, окончание - в 18 часов.
11. Дайте рекомендации по наблюдению за здоровьем женщине 32 лет. Из анамнеза: жалоб не предъявляет, свое здоровье оценивает как удовлетворительное. Замужем, имеет 2 здоровых детей. Работает парикмахером.

### **III. ТЕСТЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:**

1. В женских половых железах образуются:
  - 1) сперматозоиды
  - 2) яйцеклетки
  - 3) антитела.
2. В 1-ю фазу менструального цикла в яичниках вырабатывается:
  - 1) прогестерон
  - 2) пролактин

3)эстроген.

3. Нормальная микрофлора влагалища представлена преимущественно:

- 1)палочками Додерлейна
- 2)бациллами Коха
- 3)простейшими.

4. Расположите фазы маточного менструального цикла в правильной последовательности:

- 1)секреция, регенерация, десквамация, пролиферация
- 2)десквамация, регенерация, пролиферация, секреция
- 3)секреция, пролиферация, регенерация, десквамация.

5. Менструальный цикл – это:

- 1) прикрепление яйцеклетки к стенке матки;
- 2) циклические изменения в организме женщины;
- 3) выход яйцеклетки из фолликула;
- 4) захват яйцеклетки из брюшной полости.

6.В желтом теле образуется гормон:

- 1) эстрадиол;
- 2) инсулин;
- 3) прогестерон;
- 4) окситоцин.

7.Продолжительность нормального менструального цикла:

- 1) 18-25 дней;
- 2) 21-25 дней;
- 3) 21-35 дней;
- 4) 21- 30 дней.

8. В регуляции менструального цикла участвует:

- 1) паращитовидная железа;
- 2) гипоталамо-гипофизарная система;
- 3) надпочечники;
- 4) поджелудочная железа.