



---

**Кемеровская государственная  
медицинская академия**

---

**КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ  
НА КАФЕДРЕ НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ**

**Кемерово - 2006**

ГОУ ВПО Кемеровская государственная медицинская академия  
Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию

# КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ НА КАФЕДРЕ НОРМАЛЬНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

Методические рекомендации  
для студентов 1-2 курсов всех факультетов

Кемерово - 2006

Барбараш Н.А., Кувшинов Д.Ю., Тарасенко Н.П. **Количественная оценка здоровья на кафедре нормальной физиологии: Методические рекомендации для студентов.** - Кемерово, 2006. - 19 с.

Методические рекомендации посвящены исследованию и количественной оценке здоровья у студентов медицинских вузов.

**Составители:**

*Барбараш Н.А.* - зав. кафедрой нормальной физиологии, д.м.н., профессор;  
*Кувшинов Д.Ю.* - доцент кафедры нормальной физиологии, к.м.н.;  
*Тарасенко Н.П.* - доцент кафедры нормальной физиологии, к.м.н.

**Рецензенты:**

*Казин Э.М.* - зав. кафедрой физиологии человека и животных и валеологии КемГУ, д.б.н., профессор, заслуженный деятель науки РФ, академик МАН;  
*Лисаченко Г.В.* - профессор кафедры патологической физиологии КемГМА, д.м.н., профессор.

**Утверждено** на заседании ФМК лечебного факультета  
ГОУ ВПО КемГМА Росздрава 24 апреля 2006 г.

## Предисловие

Привлечение внимания в последние годы к науке о здоровье весьма симптоматично, и свидетельствует об осознании того факта, что удлинение срока человеческой жизни следует искать на путях не только искоренения болезней, но и созидания здоровья, воспитания привычек и навыков здорового образа жизни. Так, в трактатах Галена, Гиппократов, Авиценны основу медицинских знаний составляло именно учение о здоровье, а не методы лечения болезней. Разные специалисты - врачи, психологи, педагоги - говорят о том, что нарушение здоровья, особенно у молодых, является как следствием рискованного стиля поведения, так и недостатком или отсутствием необходимых для сохранения здоровья навыков и информации.

Полноценная социально-учебная адаптация студентов-медиков требует высокого уровня их физического и нервно-психического здоровья, а значит и возможности его оценки. Однако, при оценке здоровья нельзя опираться только на среднестатистические данные. Практически каждый человек представляет собой в том или ином отношении «отклонение» от нормы. Поэтому для оценки здоровья недостаточно выбрать один из параметров или тестов. Методологические подходы должны быть комплексными, а для массового использования – минимально технически нагруженными и требовать относительно небольшого времени для проведения исследований. Безусловно, для экспресс-оценки здоровья, особенно при массовых наблюдениях, важна неинвазивность методов исследования. Данные методические указания представляют собой один из возможных подходов к овладению комплексной оценкой здоровья на занятиях по нормальной физиологии. Для составления указаний нами использованы источники литературы, номера которых соответствуют номеру теста. Они приведены в конце брошюры.

### ***Оптимальные условия для применения тестов:***

- утренние часы суток (до 11.00);
- состояние натощак или через 2 часа после легкого завтрака;
- в предшествующий день у тестируемого не должно быть чрезмерных психоэмоциональных реакций, приема алкоголя, интенсивных физических и других нагрузок;
- тестирование обычно не проводится на фоне острых заболеваний или обострений хронических, т.е. при ухудшении самочувствия - необычной слабости, повышенной температуре тела и др.;
- исследование не проводится в течение месяца после выздоровления.

При несоблюдении вышеуказанных условий рассчитанные параметры здоровья оказываются заниженными.

## **Тест 1. Пульс в покое**

Частота пульса (ЧП) обычно соответствует частоте сокращений сердца (ЧСС). При оптимальной - невысокой - ЧСС (см. ниже) сердце достаточное время “отдыхает”: его собственные кровеносные сосуды пропускают необходимое мышце сердца количество крови. При увеличении ЧСС условия для кровоснабжения и поступления в мышцу сердца кислорода ухудшаются. Если это наблюдается даже в покое - в положении сидя, лежа - это свидетельствует о снижении уровня здоровья в целом.

Подсчитайте пульс после 5-минутного отдыха сидя. Если у мужчин при хорошем самочувствии ЧП не больше 50 ударов в мин., его здоровье оценивается баллом 5, если Вы насчитали 51-65 ударов - 4, 66-75 ударов - 3, и более 75 ударов - 2.

У девушек 16-20 лет, юношей 17-21 года и у женщин к приведенным выше нормативам прибавляются еще 5 ударов.

## **Тест 2. Реакция сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища - “бельгийский” тест**

Наклоны вниз вызывают изменения поступления крови по венам к сердцу; к этому фактору добавляется физическая нагрузка. Чем выше тренированность сердца, сосудов и здоровье в целом, тем меньше по интенсивности и длительности изменения пульса в условиях данной пробы.

Постойте спокойно минут 5. Сделайте в течение полутора минут 20 наклонов туловища вперед и вниз (выдох при наклоне, вдох при выпрямлении). Подсчитайте пульс за 10 секунд до начала упражнения (П1), затем сразу же после его окончания (П2) и еще раз - через минуту после этого (П3). Подсчитайте общее число ударов, отнимите 33 и разделите на 10:

$$\frac{\text{П1}+\text{П2}+\text{П3}-33}{10}$$

**10**

Если полученный результат находится в пределах:  
от 0 до 0,3 - Ваше сердце в прекрасном состоянии,  
от 0,3 до 0,6 - в хорошем состоянии,  
от 0,6 до 0,9 - в среднем состоянии,  
от 0,9 до 1,2 - в посредственном состоянии,  
больше 1,2 - следует срочно обратиться к врачу.

## **Тест 3. Частота дыхания**

Сядьте в кресло, расслабьтесь, смотрите прямо перед собой. Через 5 мин. определите (лучше, чтобы это делал незаметно для Вас кто-то другой) число вдохов (выдохов) в 1 мин. У тренированных здоровых лиц обычно

### Тест 13. Почему Вы курите? Анкета Хорна

Этот тест часто используют врачи, выбирающие для своих пациентов метод прекращения курения. На вопросы анкеты следует отвечать тем, кто хотя бы иногда закуривает или курит часто. Каждое утверждение следует оценить в баллах: 1 – никогда; 2 – редко; 3 – от случая к случаю; 4 – часто; 5 – всегда.

- . Я курю, чтобы поддерживать себя в форме.
- . Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
- . Я испытываю удовольствие оттого, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
- . Я закуриваю, если почему-то расстроен.
- . Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.
- . Я курю автоматически, не задумываюсь о причинах.
- . Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
- . Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.
- . Мне просто приятен запах табака.
- . Я закуриваю, когда волнуюсь.
- . Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.
- . У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
- . Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
- . Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.
- . Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.
- . Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.
- . Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.
- . Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

#### Обработка результатов

Сумма баллов подсчитывается по каждой из следующих шести групп мотивов, то есть психологических причин курения.

1. А+Ж+Н - мотив стимулирования, взбадривания “от лени”.
2. Б+З+О - удовольствие от самого процесса курения, “игра” с сигаретой.
3. В+И+П - желание расслабиться, получить удовольствие, поддержать равновесие духа и хорошее настроение.
4. Г+К+Р - снятие напряжения, подавленности; средство “решения” личностных проблем, вернее, получение ощущения “как будто они решены”.

Отпечатано редакционно-издательским отделом  
ГОУ ВПО КемГМА Росздрава

650029, Кемерово,  
ул. Ворошилова, 22а.  
Тел./факс. +7(3842)734856;  
epd@kemsma.ru



Подписано в печать 03.05.2006.  
Гарнитура таймс. Тираж 100 экз.  
Формат 21×30½ У.п.л. 1,1.

Требования к авторам см. на <http://www.kemsma.ru/rio/forauth.shtml>  
Лицензия ЛР №21244 от 22 сентября 1997 г.