



## Ответы на вопросы Профилактического диктанта «23 вопроса для здоровья»

Вопрос 1:

**Здоровье – это...**

- А. отсутствие болезней
- Б. состояние физического благополучия
- В. состояние душевного и социального благополучия
- Г. состояние полного физического, душевного и социального благополучия

Правильный ответ:

**Г. состояние полного физического, душевного и социального благополучия**

Комментарий эксперта:

*Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней.*

Вопрос 2:

**Что из перечисленного, по Вашему мнению, содержит в себе наибольшее количество сахара?**

- А. шоколадная конфета
- Б. макарони (пирожное)
- В. стакан сладкой газировки (250 мл)
- Г. банан

Правильный ответ:

**В. стакан сладкой газировки (250 мл)**

Комментарий эксперта:

*«Сладкие напитки содержат самое высокое количество сахара – примерно 2 чайные ложки на 100 мл напитка. В 250 мл газировки – 5–6 чайных ложек сахара, и это больше, чем в других перечисленных продуктах. Рекомендуется не потреблять более 6 чайных ложек сахара в день (с учетом его содержания во всех продуктах)».*

Вопрос 3:

**Какое из блюд обладает меньшей калорийностью?**

- А. пицца
- Б. борщ
- В. плов
- Г. отварная куриная грудка

Правильный ответ:

**Б. борщ**

Комментарий эксперта:

*«Из-за большого содержания жидкости калорийность супа всегда будет меньше калорийности основного блюда».*



Вопрос 4:

**В день необходимо потреблять фруктов и овощей не менее...**

- А. 600 г
- Б. 400 г
- В. 200 г
- Г. 100 г

Правильный ответ:

**Б. 400 г**

Комментарий эксперта:

*«Ежедневно необходимо потреблять не менее 5 порций фруктов и овощей (400 граммов, без учета картофеля). Это обеспечивает организм достаточным количеством клетчатки, что снижает риск развития хронических неинфекционных заболеваний».*

Вопрос 5:

**Как часто необходимо включать рыбу в рацион?**

- А. не менее 1 раза в неделю
- Б. не менее 2 раз в неделю
- В. не менее 5 раз в неделю
- Г. необходимо потреблять ежедневно

Правильный ответ:

**Б. не менее 2 раз в неделю**

Комментарий эксперта:

*«Рыба является источником омега-3 жирных кислот, которые снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Оптимально потреблять рыбу не реже 2 раз в неделю в качестве основного блюда (не менее 200 г в неделю)».*

Вопрос 6:

**Что из перечисленного относится к цельнозерновым?**

- А. нешлифованный рис, булгур, гречка
- Б. овсяные хлопья, мюсли, белый рис
- В. пшено, кускус, гречка
- Г. манная и кукурузная крупы

Правильный ответ:

**А. нешлифованный рис, булгур, гречка**

Комментарий эксперта:

*«Цельное зерно – это зерно без предварительной очистки, сохранившее зародыш и оболочку. Только оно богато витаминами, микроэлементами и пищевыми волокнами. Доказано, что потребление блюд из цельного зерна снижает риск смерти от всех причин на 19%, от сердечно-сосудистых заболеваний — на 26% и от рака — на 9%».*



Вопрос 7:

**Какова рекомендуемая суточная норма потребления соли?**

- А. менее 5 г
- Б. 10 г
- В. 15 г
- Г. 20 г

Правильный ответ:

**А. менее 5 г**

Комментарий эксперта:

*«5 г – рекомендованная суточная норма соли. Эта количество включает и соль в продуктах, которая восполняет до 75% ежедневной нормы. Чрезмерное потребление соли повышает артериальное давление и является фактором риска развития гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний».*

Вопрос 8:

**Какой из напитков, по Вашему мнению, является наиболее полезным для здоровья?**

- А. кофе
- Б. вода
- В. зеленый чай
- Г. фруктовый смузи

Правильный ответ:

**Б. вода**

Комментарий эксперта:

*«Напиток, не содержащий добавленные вещества, оптимален для организма, подходит для профилактики обезвоживания».*

Вопрос 9:

**Какое неинфекционное заболевание или группа заболеваний являются причиной наибольшего количества смертей во всем мире?**

- А. диабет
- Б. сердечно-сосудистые заболевания
- В. рак
- Г. хронические заболевания легких

Правильный ответ:

**Б. сердечно-сосудистые заболевания**

Комментарий эксперта:

*«Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире, они уносят 17,9 миллионов жизней ежегодно».*



Вопрос 10:

**Какой процент курильщиков умирает от болезней, связанных с вредной привычкой?**

- A. 10 %
- Б. 25 %
- В. 35 %
- Г. 50 %

Правильный ответ:

**Г. 50 %**

Комментарий эксперта:

*«Табак убивает половину своих потребителей: каждый второй курильщик умирает от болезней, связанных с курением, при этом 50% из них не доживают до 50 лет. Согласно результатам последних исследований, человек в связи с курением в среднем теряет от 10 до 20 лет жизни».*

Вопрос 11:

**Какие элементы электронных сигарет могут нанести вред организму курящего?**

(выберите все подходящие варианты)

- никотин
- карбоновые соединения
- тяжелые металлы
- ароматизаторы
- формальдегиды
- все ответы верные

Правильный ответ:

**Все ответы верные**

Комментарий эксперта:

*«Электронные сигареты содержат синтетический никотин: он намного токсичнее, чем никотин из табачного листа. Кроме него, в вейпах содержится много других токсических веществ, в т.ч. альдегиды, металлы. При нагревании пропилена, гликоля и глицерина, входящих в состав жидкости для электронных сигарет, выделяются формальдегиды. К токсическим веществам в вейпах относятся и ароматизаторы, они оказывают сильное пагубное воздействие на легкие, так как не предназначены для вдыхания».*



Вопрос 12:

**Согласны ли Вы с утверждением: «Если проветрить комнату после курения, находиться в ней будет безопасно для здоровья»?**

- да

- нет

Правильный ответ:

**нет**

Комментарий эксперта:

*«Проветривание помещения после курения не защищает окружающих: вторичный дым может оставаться в воздухе в течение 2-3 часов после того, как была выкурена сигарета. Вторичный табачный дым, который вдыхают окружающие, содержит в разы больше канцерогенов, смол и никотина по сравнению с основным потоком дыма, т.к. он неотфильтрован. Также крайне опасен конденсат (третичный дым), который образуется на поверхностях предметов в закрытых помещениях и испаряется с них в течение длительного времени после того, как в помещении курили, – он обладает большей канцерогенностью и генотоксичностью, особенно для маленьких детей».*

Вопрос 13:

**Употребление какого количества алкоголя является безопасным?**

А. бокал красного вина

Б. рюмка водки

В. бокал пива

Г. ложка коньяка

Д. безопасного потребления спиртного не существует

Правильный ответ:

**Д. безопасного потребления спиртного не существует**

Комментарий эксперта:

*«Безопасного потребления спиртного не существует. Алкоголь — это психоактивное вещество, которое вызывает зависимость. Для человека оно является канцерогеном. Оказывает значительное влияние на здоровье населения во всем мире».*



Вопрос 14:

**Какие риски несет употребление алкоголя? (выберите все подходящие ответы)**

- непреднамеренные травмы
- сердечно-сосудистые заболевания
- болезни органов пищеварения
- злокачественные новообразования
- инфекционные заболевания
- суицид
- все ответы верные

Правильный ответ:

**все ответы верные**

Комментарий эксперта:

*«Употребление алкоголя признано причиной более 200 болезней и травм. Доказано, что не менее 40 болезней и травм имеют 100%-ную связь с употреблением алкоголя».*

Вопрос 15:

**Какова оптимальная продолжительность сна?**

- А. 5 часов
- Б. 6 часов
- В. 7-9 часов
- Г. 10 часов

Правильный ответ:

**В. 7-9 часов**

Комментарий эксперта:

*«В среднем взрослому человеку необходимо от 7 до 9 часов сна ежедневно. Допустимая продолжительность сна – от 6 до 10 часов. Недостаток сна и его низкое качество являются фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний, деменции, депрессии, ожирения, повышения артериального давления, а также уровня сахара и холестерина в крови».*



Вопрос 16:

**Какую пользу для здоровья Вы получаете, когда повышаете уровень физической активности?**

- А. снижается риск развития гипертонии
- Б. снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и смерти от них
- В. улучшается психическое здоровье
- Г. все ответы верные

Правильный ответ:

**Г. все ответы верные**

Комментарий эксперта:

*«Недостаточная физическая активность – один из основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, в т.ч. онкологии, болезней сердца и сосудов, сахарного диабета 2 типа».*

Вопрос 17:

**Какова норма физической активности в неделю для взрослых в возрасте от 18 до 64 лет (при отсутствии противопоказаний)?**

- А. 50-100 минут в неделю
- Б. 150-300 минут в неделю
- В. 350-450 минут в неделю
- Г. 500 минут в неделю

Правильный ответ:

**Б. 150-300 минут в неделю**

Комментарий эксперта:

*«Оптимальным уровнем активности считается 150–300 минут умеренной или 75–150 минут интенсивной физической нагрузки в неделю. Люди с недостаточной активностью имеют риск смертности от любой болезни на 20–30% выше, чем те, кто уделяет спорту или гимнастике полчаса в день несколько раз в неделю».*

Вопрос 18:

**Что из перечисленного повышает риск развития диабета 2 типа?**

- А. недостаточная физическая активность
- Б. неправильное питание
- В. избыточный вес или ожирение
- Г. все ответы верные

Правильный ответ:

**Г. все ответы верные**

Комментарий эксперта:

*«Диабет 2 типа – наиболее распространенная форма диабета, которая развивается обычно у людей зрелого возраста. Основные причины – ожирение, малоподвижный образ жизни, переизбыток, стрессы».*



Вопрос 19:

**Как чаще всего распространяются инфекционные заболевания, такие как простуда и грипп?**

- А. по воздуху
- Б. через употребление зараженной воды
- В. через контакт рук и лица
- Г. через употребление зараженной пищи

Правильный ответ:

**В. через контакт рук и лица**

Комментарий эксперта:

*«Наиболее распространенный способ заражения – прикосновение ко рту, носу или глазам руками, зараженными вирусами или бактериями. Поэтому в периоды роста заболеваемости особенно важно часто мыть руки и стараться не касаться лица».*

Вопрос 20:

**Как часто необходимо прививаться от гриппа?**

- А. каждые полгода
- Б. каждый год
- В. каждые 5 лет
- Г. 1 раз в жизни

Правильный ответ:

**Б. каждый год**

Комментарий эксперта:

*«Грипп опасен, в первую очередь, своими осложнениями (пневмония, миокардит, перикардит, нарушение работы дыхательной системы). Вакцинация позволяет предотвратить 90% случаев заражения, а также тяжелое течение заболевания, если заражение все же произошло. Прививаться необходимо ежегодно, т.к. иммунитет после вакцинации сохраняется на протяжении 6-12 месяцев. Состав вакцины ежегодно корректируется в соответствии со штаммами гриппа. Перед прививкой необходимо проконсультироваться с врачом».*

Вопрос 21:

**На сколько процентов вакцинация от гриппа снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у людей с заболеваниями системы кровообращения?**

- А. 5%
- Б. 24%
- В. 47%
- Г. 59%

Правильный ответ:

**Г. 59%**





Комментарий эксперта:

*«Вакцинация от гриппа снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов с этими заболеваниями на 59%, т.е. в 2,4 раза».*

Вопрос 22:

**Диспансеризация – это...**

- А. разовый прием у терапевта для получения медицинской консультации;
- Б. комплексное обследование для оценки состояния здоровья и раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, а также риска их развития;
- В. мероприятия по лечению хронических неинфекционных заболеваний;
- Г. мероприятия по лечению инфекционных заболеваний.

Правильный ответ:

**Б. комплексное обследование для оценки состояния здоровья и раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний, а также риска их развития**

Комментарий эксперта:

*«Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр (как часть диспансеризации) включают скрининг и раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, которые являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения России».*

Вопрос 23:

**Как часто нужно проходить диспансеризацию?**

- А. гражданам от 18 до 39 лет – 1 раз в 5 лет. Гражданам от 40 лет – 1 раз в 2 года
- Б. гражданам от 18 до 39 лет – 1 раз в 5 лет. Гражданам от 40 лет – ежегодно
- В. гражданам от 18 до 39 лет – 1 раз в 3 года. Гражданам от 40 лет – ежегодно
- Г. ежегодно

Правильный ответ:

**В. гражданам от 18 до 39 лет – 1 раз в 3 года. Гражданам от 40 лет – ежегодно**

Комментарий эксперта:

*«Граждане от 18 до 39 лет проходят диспансеризацию 1 раз в 3 года, граждане от 40 лет – ежегодно. Для этого необходимо обратиться в поликлинику, к которой Вы прикреплены. Граждане, переболевшие COVID-19, могут пройти углубленную диспансеризацию с расширенным списком обследований».*