

1. Студенческий кружок « ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД»

2. Девиз кружка: Отнесись к больному так, как бы хотел ты, чтобы отнеслись к тебе в час болезни. Прежде всего — не вреди /Гиппократ/.

3. Кредо кружка: «Мыслю, следовательно существую» (**Cogito, ergo sum**) /Рене Декарт/.

4. Эмблема кружка:



2. Состав кружка:

1.	Баландина Елена	3-31Л
2.	Беспальченко Константин	3-31Л
3.	Бутырева Елизавета	3-31Л
4.	Дубенецкая Мария	3-31Л
5.	Лагутин Андрей - староста	3-31Л
6.	Супрун Марина	3-31Л
7.	Абалова Анастасия	3-41Л
8.	Бережная Светлана	3-41Л
9.	Грибова Татьяна	3-41Л
10.	Комина Екатерина	3-41Л
11.	Ламонова Ирина	3-41Л
12.	Ходакова Елена	3-41Л
13.	Хоменко Татьяна	3-41Л
14.	Чакрян Евгений	3-41Л
15.	Шутова Елена	3-41Л
16.	Баршева Вера	3-34С
17.	Вековищева Анастасия	3-34С
18.	Дроздова Татьяна	3-34С
19.	Емельянцева Екатерина	3-34С
20.	Жукова Анастасия	3-34С
21.	Ильина Мария – зам.старосты	3-34С
22.	Краковян Ольга	3-34С
23.	Назарова Шафоат	3-34С

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ:

Цели работы кружка:

- Участие студентов в проектной деятельности.
- Углубление знаний по выявлению факторов риска заболеваний внутренних органов, профилактике заболеваний.
- Обучение пациентов, совершенствование знаний и умений по оказанию неотложной помощи.
- Углубление знаний студентов по вопросам оказания лечебно-диагностической помощи пациентам в пределах профессиональной компетенции.

Задачи работы кружка:

- содействие формированию здоровья студентов по профилактике заболеваний;
- развитие у студентов умений самостоятельной работы с учебной и научной литературой, способностей к анализу и обобщению изучаемого материала,
- умения формулировать собственные выводы и заключения, излагать их письменно и в форме публичных выступлений.

4. ФОТООТЧЕТ КРУЖКА:

5. НАШИ ПЕРСПЕКТИВЫ:

ФОТООТЧЕТ

Студенческий кружок «ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД»

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Департамента здравоохранения города Москвы
«Медицинский колледж № 7» Филиал «Зеленоградский»
(ГБПОУ ДЗМ «МК № 7» Филиал «Зеленоградский»)

Заседание студенческого кружка

Терапевтический взгляд



сентябрь 2016 год





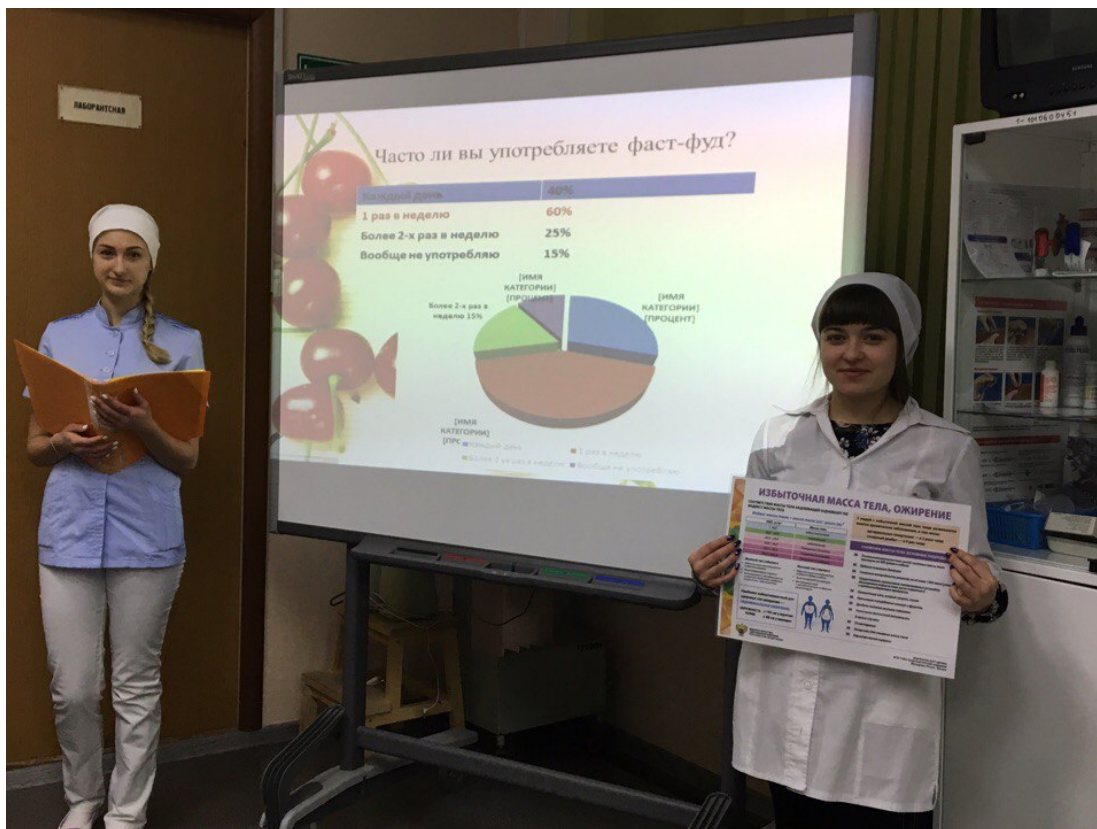
Городская больница №3 ДЗМ г. Москвы





ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КРУЖКОВЦЕВ





ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

Избыточной массы тела
 Артериальной гипертонии
 Инфаркта миокарда
 Инсульта
 Депрессии
 Сахарного диабета
 Остеопороза
 Рака молочной железы
 Рака толстого кишечника
 Преждевременной смерти

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю)
- Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательны равномерно распределять в течение недели
- При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно постепенно увеличивать свою физическую активность до 5 часов умеренной физической активности в неделю (или 150 минут интенсивной физической активности в неделю)

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!



Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности



ПАНСЕРИЗАЦИЮ (бесплатно) в поликлинике по месту жительства!

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)²

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,9	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Длительная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ**: ОЖИРЕННОСТЬ ТАЛИИ

- > 102 см у мужчин
- > 88 см у женщин

У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе: артериальная гипертензия — в 3 раза чаще, сахарный диабет — в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
- Ведение пищевого дневника
- Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
- Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и трансжиров
- Ограничение соли, острых закусок, соусов
- Увеличение потребления овощей и фруктов
- Дробное питание малыми порциями
- Увеличение физической активности

В частные случаи:

- Психотерапия
- Лекарства для снижения массы тела
- Барриатрическая хирургия

