

**ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ (ВАЛЕОЛОГИЯ)**

***Валентина Николаевна Скворцова***

доцент кафедры культурологии и  
социальной коммуникации Национального  
исследовательского ИСГТ ТПУ

**Томск**

# Программа занятий

1. Установочная лекция

2. Философия здоровья (Общая  
валеология)

3. Естественные способы  
оздоровления организма

4. Профилактика и валеологическая  
помощь при лечении заболеваний

5. Зачет

**Валеология** = это комплекс знаний  
в их практическом приложении

о физическом,  
психическом и  
нравственном  
**ЗДОРОВЬЕ**  
**ЧЕЛОВЕКА** при его  
**ВЗАИМОДЕЙСТВИИ**  
с окружающей  
**СРЕДОЙ**

о сохранении и  
укреплении  
здоровья с  
момента рождения  
и до глубокой  
старости,  
профилактике  
болезней

о возвращении к  
состоянию  
здоровья после  
болезни,  
о продлении  
здоровой жизни

## Александр Гумбольдт, XIX век



- «Со временем болезни будут расцениваться как следствия бескультурья, отсталости, и поэтому **болеть будет считаться позорным**»

# **Валеология (лат. *valeo* – здравствовать)**

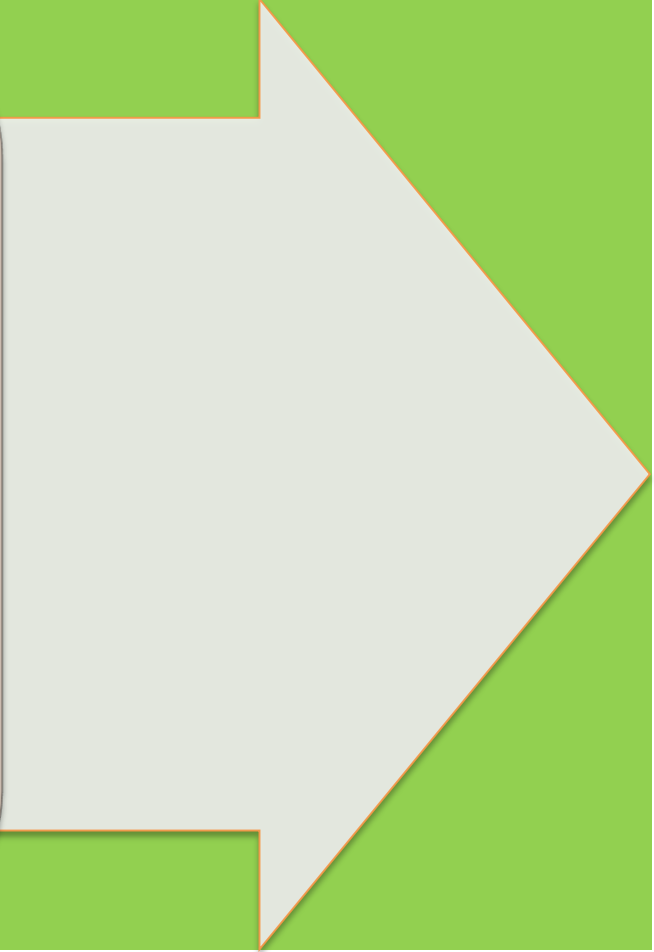
Истоки валеологического подхода к человеку коренятся в глубокой древности:

**В Древней Греции и Риме (Эмпедокл, Гиппократ, Аристотель, Гален и др.)**

**Древний Китай, Древняя Индия, Арабский Восток ,  
Древняя Русь ...**

## Цели и задачи изучения курса

= подготовка специалистов,  
владеющих знаниями о  
способах сохранения  
индивидуального здоровья и  
естественном оздоровлении  
основных систем организма:  
иммунной, сердечно-  
сосудистой, дыхательной,  
питания, выделения и т. д.



# **Функции валеологии:**

*Познание сущности и закономерностей индивидуального здоровья*

*Формирование и поддержание здорового образа жизни*

*Обеспечение знаниями о естественных способах оздоровления*

## ***Валеология способствует:***

***Осознанию  
человеком  
своего здоровья  
как ценности***

***Преодолению  
легкомысленног  
о подхода к  
здоровью***

***Нейтрализации  
негативных для  
здоровья  
факторов***

***Развитию  
культуры  
здоровья***



**Квалификационные требования  
к выпускнику ТПУ:**

**1. Понимать:**

**основные анатомические категории, термины**

**показатели индивидуального здоровья**

**Квалификационные требования к выпускнику ТПУ:**

**2. Иметь представление:**

**О закономерностях сохранения здоровья**

**о естественных способах оздоровления организма**

## Учебно-методические материалы

**Скворцова В.Н.** Валеология. Учеб. пособие. – Томск: Изд.- во ТПУ, 2006. - 196 с. (см. на сайте ИДО в разделе «[Студенту – Учебные материалы](#)»)

**Ресурсы Интернет**

**Литература по валеологии**

**Самостоятельная познавательная деятельность  
студентов:**

**Знакомство с программой курса**



**Изучение тем курса**



**Тренинг (решение тестов, задач и  
упражнений)**



**Подготовка КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
(реферата) по 1 теме, выбранной из списка  
тем в рабочей программе по номеру зачетной  
книжки**


# Реферат =

- = обзор литературы по какой-либо проблеме
- = изложение содержания работ, книг, статей, с обозначением позиций их авторов по соответствующим вопросам

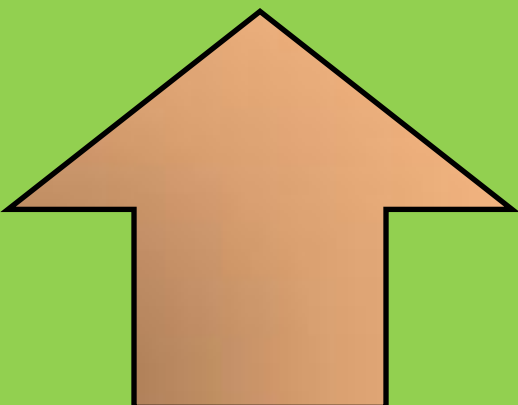
# Методические указания по выполнению реферата



1. Реферат – условие  
допуска к зачету!



2. Вид оценивания =  
**зачет / незачет**  
(33-60 баллов)



## Методические указания по выполнению реферата

Автор реферата анализирует, сопоставляет позиции авторов и высказывает собственное мнение, оценку, позицию

Текст реферата **обязательно** должен включать **ссылки** на источники, обозначенные в списке литературы с указанием страниц.

- Например: **[2,с.28]**.

## Цели написания реферата:

**Закрепление, расширение и углубление  
знаний о способах сохранения здоровья**

**Развитие практических навыков  
самостоятельной работы со специальной  
литературой**

**Выяснение степени подготовленности  
студента к самостоятельным суждениям и  
оценкам валеологических идей**



# Структура реферата:

Титульный лист

Развернутый план (оглавление)

Введение (цель, задачи...)

Текст, соответствующий оглавлению и с краткими выводами по каждому пункту

Заключение (в соответствии с задачами, оставленными во введении)

Список лит-ры (по ГОСТу)

## ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА



**Объём - 10-15  
страниц формата  
А 4**

**кегель 14,  
интервал - 1,5**

**ТРЕБОВАНИЯ К  
ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА**



**Поля –  
по 2 см.**



**Возможны  
художественные  
иллюстрации**



## Контроль. Виды контроля:

**Реферат**

**Итоговый**

**Рубежный и итоговый  
контроль**



**Итоговый  
контроль =  
выполнение  
заданий  
зачетного билета  
(22-40 б.)**

## Структура билета (20 заданий)

№	Тип задания	Кол-во в билете
1	Выбор единственного варианта ответа	8
2	Выбор нескольких вариантов ответа	4
3	Установление правильной последовательности	4
4	Установление соответствия	2
5	Вопрос, предполагающий свободный ответ	2



## Образец задания с выбором 1 варианта ответа

### Заполните пропуск:

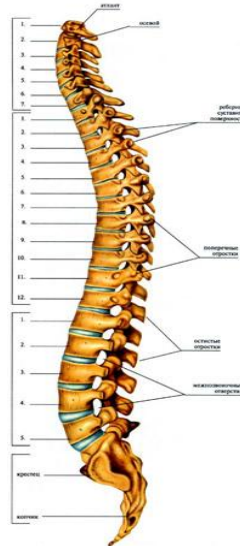
Поучительный пример валеологического мышления, присущего медикам древности приводит \_\_\_\_\_. В беседе с китайскими придворными врачами он поинтересовался оплатой их труда, на что медики ответили, что наибольшую оплату они получают когда император здоров, если же он захворал - не получают ничего. На встречный вопрос он сказал, что на его родине самую большую оплату врачи получают тогда, когда венецианский дож болен...

1. Гиппократ
2. Аристотель
3. Гален
4. Марко Поло
5. Авиценна

## Образец задания с выбором нескольких вариантов ответа

Чтобы сориентироваться в топографии дискомфорта в отделах позвоночника, спланировать оздоровительные мероприятия, нужно знать, через отверстия в каких позвонках от спинного мозга отходят нервные волокна к каким органам. **Обозначьте позвонки грудного отдела позвоночника, связанные с сердцем.**

1. 1-ый
2. 2-ой
3. 3-ий
4. 4-ый
5. 5-ый
6. 6-ой





## Образец задания на последовательность

Все многочисленные факторы, влияющие на здоровье человека, можно разделить на 4 группы. **Расположите их последовательно по мере увеличения влияния на здоровье человеческой популяции в целом**

1. генетические факторы
2. уровень здравоохранения
3. воздействие внешней среды
4. факторы, связанные с образом жизни человека

## Образец задания на установление соответствия

***Соотнесите признаки и виды инсультов:***

1. Кровеносный сосуд, не выдержав повышенного давления на стенку, разрывается, при этом кровь попадает в вещество мозга. Возникшее кровоизлияние сдавливает мозг, вызывает его отек, и участок мозга погибает.
2. Из-за спазма или закупорки сосуда тромбом прекращается ток крови по нему. В результате клеткам мозга не хватает кислорода и они умирают. Тромбы способны закупорить сосуд в любом органе, вызывая инфаркт сердца, почки, мозга...

**1. Ишемический инсульт**

**2. Геморрагический инсульт**

**(Ответ: 1-2; 2-1)**

## **Вопросы, предполагающие свободный ответ**

- 1. Сколько всего позвонков у человека?**
- 2. Что является лучшим средством профилактики хламидиоза (а также СПИДа и других венерических заболеваний)?**

# Система оценивания заданий (22-40 б.)

Тип вопроса (кол-во)	Задание 1 типа (8)	Задание 2 типа (4)	Задание 3 типа (4)	Задание 4 типа (2)	Задание 5 типа (2)
Баллы за правильное решение 1 задания	1	2	3	3	3
Итого (максимум баллов)	8	8	12	6	6

# Итоговая ОЦЕНКА

Реферат (33-60 б.)

+

Решение билета (22-40 б.)

=

Итого  
баллов

**Итого баллов: 44-100**

**Менее 44  
баллов –  
«незачтено»!**

**Более 44 б. =  
зачет!**

# **ВАЛЕОЛОГИЯ (и ВЕЛНЕС) = ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ**



**Что такое здоровье?**

**Как сохранить и укрепить здоровье?**



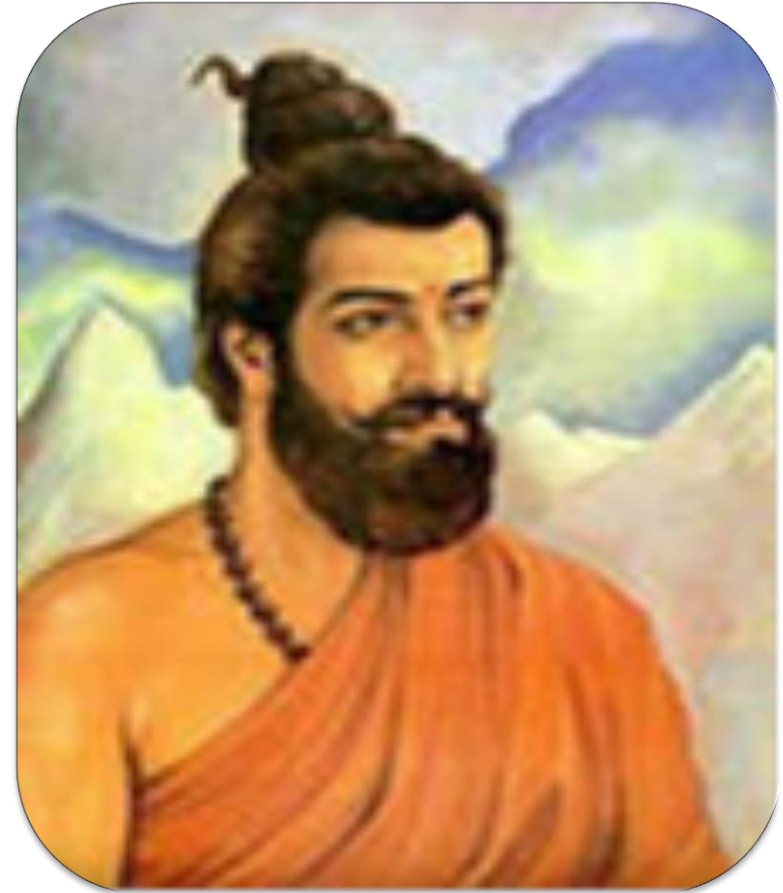
**Чем определяется потенциал  
здоровья?**

**Какие оздоровительные  
мероприятия можно проводить в  
соответствии с индивидуальным  
уровнем здоровья?**

## Алкмеон

(к.VI – н. V вв. до н. э.) др. Греция

... пока органы функционируют согласованно, – это здоровье, если рассогласованно (когда один из органов устанавливает «монархию», заставляет остальные органы усиленно функционировать ради него одного) – наступает болезнь. По его мнению, органы обязаны вести себя гармонично, противоположности должны уравновешивать друг друга, что, собственно, и характеризует здоровье.





**Эмпедокл** =древнегреческий врач и философ (ок. 490–430 гг. до н. э)



... ратовал за чистоту в городах: по его указаниям были осушены многие болота вблизи населенных пунктов, что благотворно сказалось на здоровье их населения. Налицо первые шаги профилактической медицины, зачатки гигиенического и валеологического подхода.

# Гиппократ

«отец медицины» (ок. 460–377 гг до н. э.)



Важнейший принцип, введенный им, – **«лечить не болезнь, а больного».**

Описал влияние внешних условий, климата и погоды на человека. Особое внимание уделял закаливанию, спорту и физическому труду.

Глубокую мысль высказал и в отношении протекания у человека болезни. Считал, что исход заболевания в основном определяется **природными задатками человека**, тогда как врач должен лишь в максимальной степени помочь этим природным силам, при этом не вредя больному.

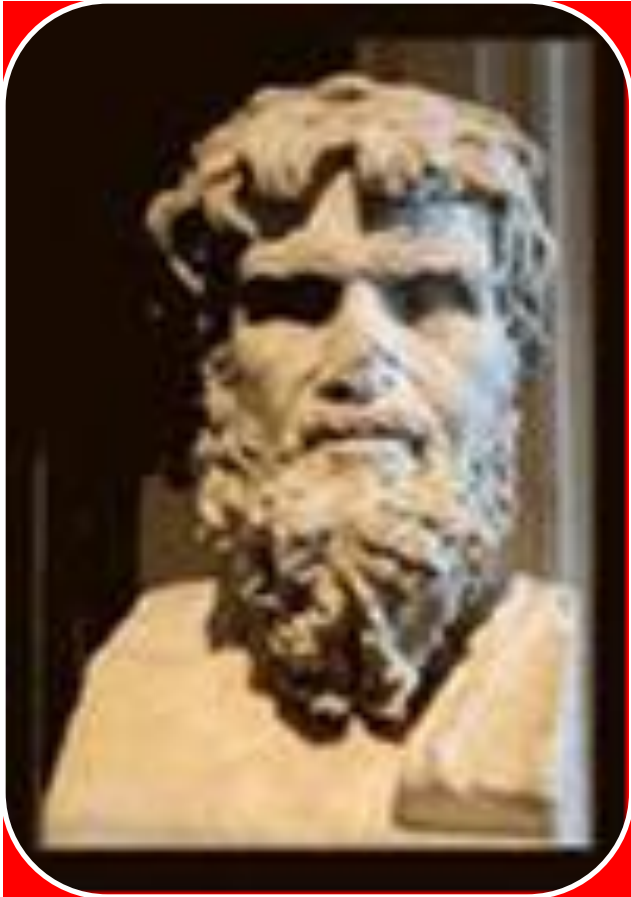
# Аристотель (384–322 гг. до н. э.)

## Др. Греция



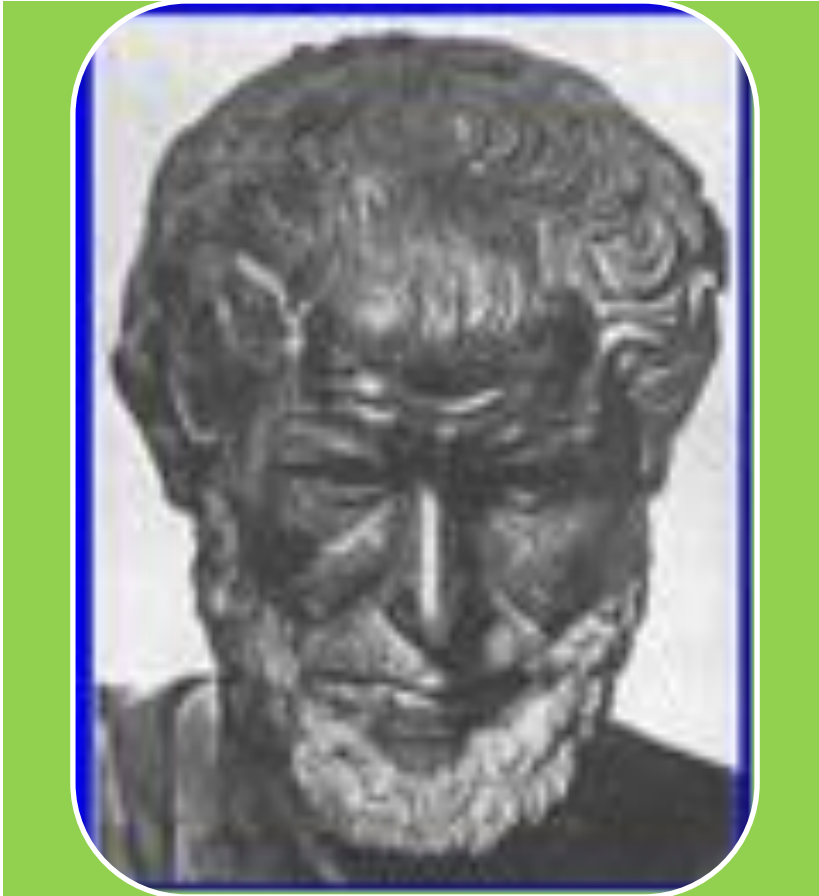
- Он впервые попытался дать определение и познать сущность здоровья: *«Врачебное искусство есть знание о здоровье и о том, какой образ жизни вести...»*.
- Большой интерес у него вызвал феномен заразных болезней, которые он упорно изучал: *«Почему от некоторых болезней заболевают, когда соприкасаются с больным, а от соприкосновения со здоровым никто не выздоравливает?»*...

# Цельс - Римский врач-мыслитель (первая половина 1 в. н.э.)



- придавал значение прежде всего **природным факторам в сохранении здоровья**. *«Безделье ускоряет наступление старости, труд же продлевает нашу молодость... В холодной воде – исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа... Полезно так же время от времени ходить в баню и купаться в холодной воде... Первым лечебным средством является занятие гимнастикой... В качестве упражнений подходят... игра в мяч, бег, прогулка... Лучше гулять под открытым небом, чем под портиком; лучше на солнце, если голова допускает это, чем в тени»*

# Эразистрат - Греческий врач, уроженец Малой Азии(304–250 гг. до н. э.)



- внес много нового в познание анатомии человеческого тела.
- Занимался вскрытием трупов, особое значение придавая строению мозга.
- *«кровь – считает он – переносчик питания внутри организма».*

## Герофил - греческий врач (конец IV – начало III вв. до н.э.)

- первый начал систематическое изучение анатомии человека...Вскрывая трупы преступников, пришел к выводу, что **головной мозг, во-первых, центр всей нервной системы, а во-вторых, орган мышления.**
- Установил причину пульсации артерий, открыл двенадцатиперстную кишку, много внимания уделял **строению мозга...**
- В одном из своих сочинений он прямо указывает, что **без здоровья и мудрость незavidна, и искусство бледно, и сила вяла, и богатство бесполезно, и слово бессильно...**





# Аль-Фараби

средневековый Восток (870–950 гг.)

- медицина – это не только наука о лечении болезней, но и о сохранении здоровья...
- Медицина – это ***искусство, опирающееся на истинные принципы, которые способствуют сохранению здоровья человеческого организма и каждого его органа»***



## Авиценна

средневековый Восток (980–1037 гг.)

- **«Канон врачебной науки»**
- Он говорил не только о причинах болезней, но и о причинах здоровья, а также о том, что необходимо изучать явления, которые происходят при здоровье. Важное место отводил закаливающим процедурам, был сторонником паровых бань, пеших и верховых прогулок на воздухе, физических упражнений.





# Теофраст Парацельс немецкий врач (1493–1541 г.),

- алхимик и философ, дотошно изучал принципы лечения болезней, применяемые лекарственные средства и ратовал за тесное содружество медицины и химии.
- Своей деятельностью он во многом освободил медицину от древних суеверий.
- глубоко веря в гороскопы, он предсказал время своей смерти, и дабы предсказание сбылось, в указанный год отравился



# ХАРАКТЕРИСТИКИ КУЛЬТУР

## ЗАПАД:

**Активная, деятельная культура:**  
материалистическое восприятие  
действительности,

эмпирический и  
экспериментальный подход к  
изучению природы.

Цель - **контроль** над **внешним**  
миром

## ВОСТОК:

**Созерцательный характер**  
(недеяние, ненарушение  
законов природы):

чувственно-эстетическое восприятие  
мира (неторопливое течение жизни,  
размеренность, углубление во  
внутренний мир...)

Господство **традиций** Преобладание  
**веры**

# Отношение к здоровью

Запад

Восток

Болезнь =  
**наказание**  
за грехи

Сама болезнь = грех, ошибка, преступление, а больной – преступник, достойный презрения, не знающий фундаментальных космологических законов и нарушающий Мировой Порядок



Пока соблюдаются условия  
сохранения здоровья,  
организм заболеть не сможет



Беда в том, что человек часто  
не соблюдает эти условия

**В древнекитайском  
трактате:**

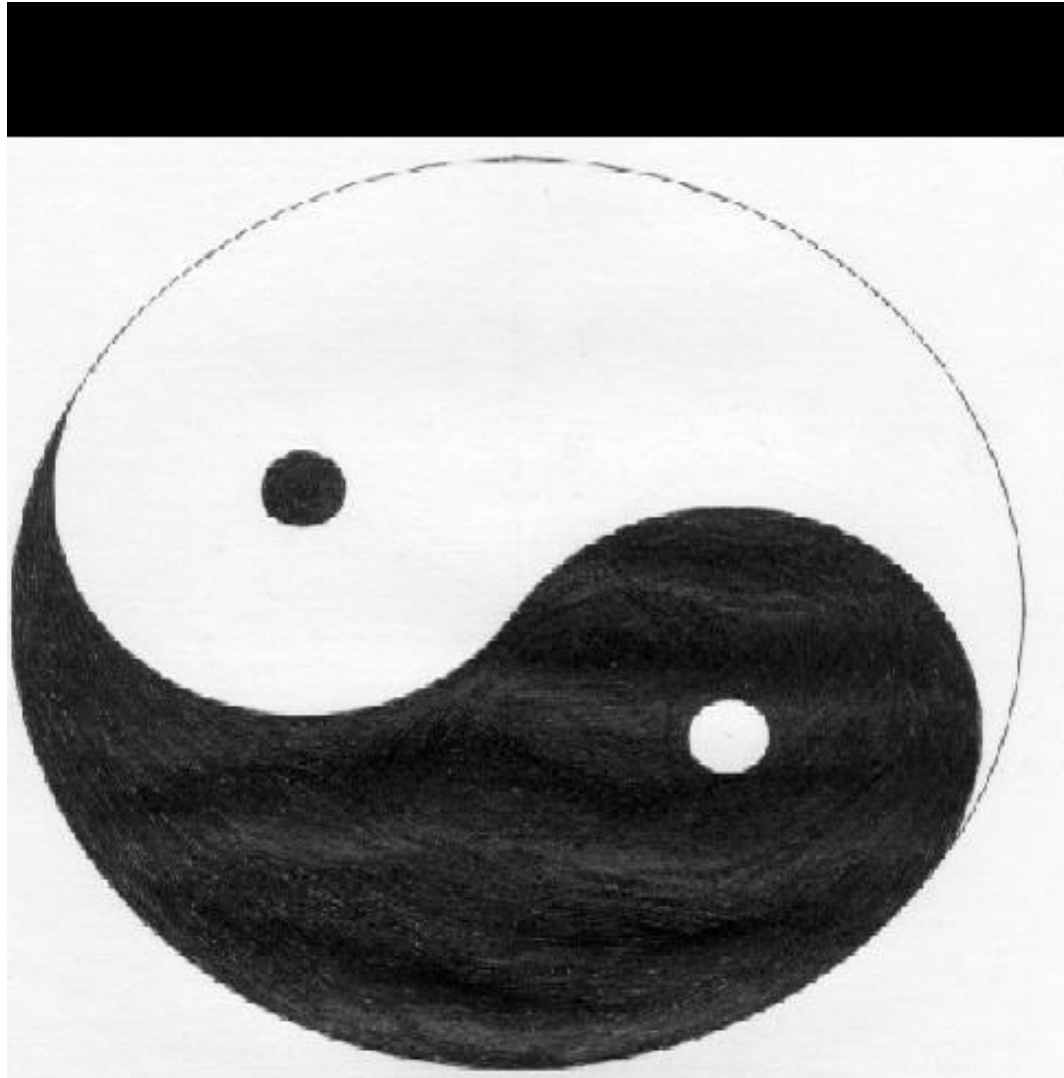


**«Мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой»**



**Основа гармонии в организме =  
уравновешенность двух основных начал «Янь»  
и «Инь»**

# Символ Тайцзы (Великий Предел)





Действие **«янь»** –  
гиперфункциональное,  
активное, «мужское», жаркое



Действие **«инь»** –  
гипофункциональное,  
тормозное, женское, холодное



**Состояния организма:**

**Здоровье**

**Предболезнь**

**Болезнь**



# Здоровье



= это состояние  
**оптимальной**  
**устойчивости организма**  
к меняющимся условиям  
жизнедеятельности и  
действию патогенных  
(болезнетворных)  
факторов.

## Адаптационный подход к пониманию здоровья:

Здоровье можно определить как **полноту приспособления организма к воздействиям извне, а болезнь – как его нарушение.**

Здоровье отражает **качество приспособления организма к условиям внешней среды** и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания...

# Предболезнь



= это состояние, при котором **возможно развитие болезни** без изменения силы действующего фактора (при снижении резервов адаптации организма)

# Болезнь



=  
манифестированный  
процесс в виде  
клинических  
(патологических)  
проявлений в  
состоянии организма

# Показатели здоровья:

1) иммунная защита

2) уровень и гармоничность физического развития

3) функциональное состояние организма и его резервы

4) уровень наличия какого-либо заболевания или дефекта развития

5) уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

**Факторы, влияющие на  
здоровье (%)**

<b>Образ жизни</b>	<b>Внешняя среда</b>	<b>Генетический риск</b>	<b>Здравоохра- ние</b>
<b>50–55</b>	<b>20–25</b>	<b>15–20</b>	<b>8–10</b>

# *Здоровый образ жизни*

*= это жизнь по законам своей конституции  
(биологической программы)*

Каждый человек должен жить в соответствии со своей конституцией (генетическим потенциалом)

Потеря здоровья = своеобразная **расплата** за жизнь вопреки своей биологической программе (конституции)

# ***Здоровый образ жизни***



**Задача =**

научиться правильно распознавать  
информационные сигналы организма и  
вовремя предпринимать  
валеологические меры

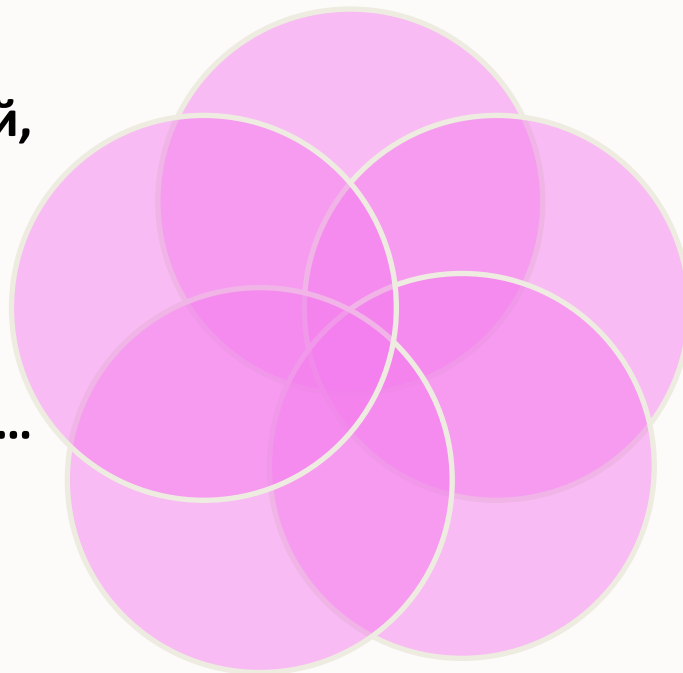


# Генетическая программа (конституция) предопределяет:

Личные предпочтения в  
образе жизни,  
духовные установки,  
психический мир знаний,  
эмоций и воли,  
поведение,  
любовь и ненависть,  
сексуальный потенциал...

Все проблемы  
предрасположения  
к болезням

Тип телосложения, цвет  
кожи, глаз, волос...



Потребности,  
способности,  
интересы, желания

Проблемы  
алкоголизма,  
табакизма,  
наркотизма

**Лаоцзы (основатель  
даосизма):**

***«Колесо вращается  
потому, что ось его  
неподвижна»***

***«Насилие над  
природой (Дао) и  
сущностью (Логосом)  
человека –  
противоестественны  
и аморальны»***

# Нормостенический тип телосложения

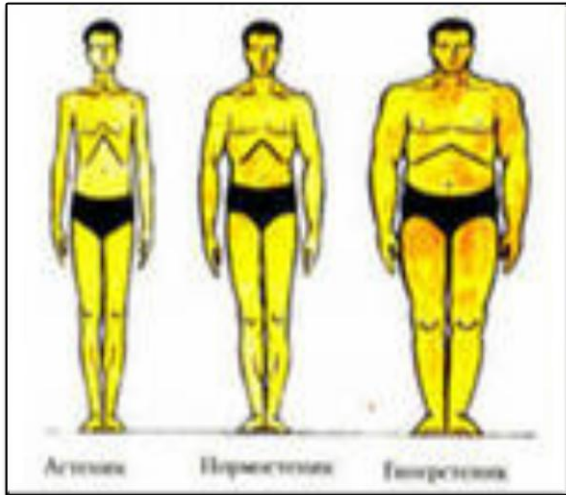


характеризуется  
пропорциональными размерами  
костно-мышечной системы,  
внутренних органов

у таких лиц заболевания  
протекают, как правило, в  
классической форме



## Астенический тип телосложения:

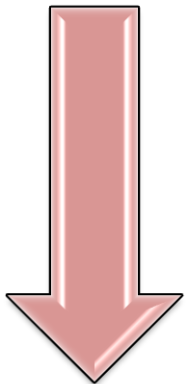


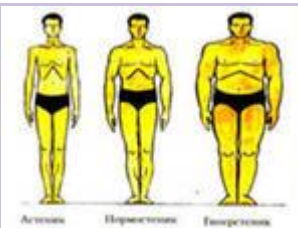
= преимущественный **рост тела в длину**, **слабость** физического здоровья,

= небольшое сердце, удлинённые и относительно большие по размеру легкие,

= короткий кишечник, опущенные печень и почки, повышен обмен веществ

Рекомендуются валеологические мероприятия, направленные на **улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени, почек**





## Гиперстенический тип телосложения:

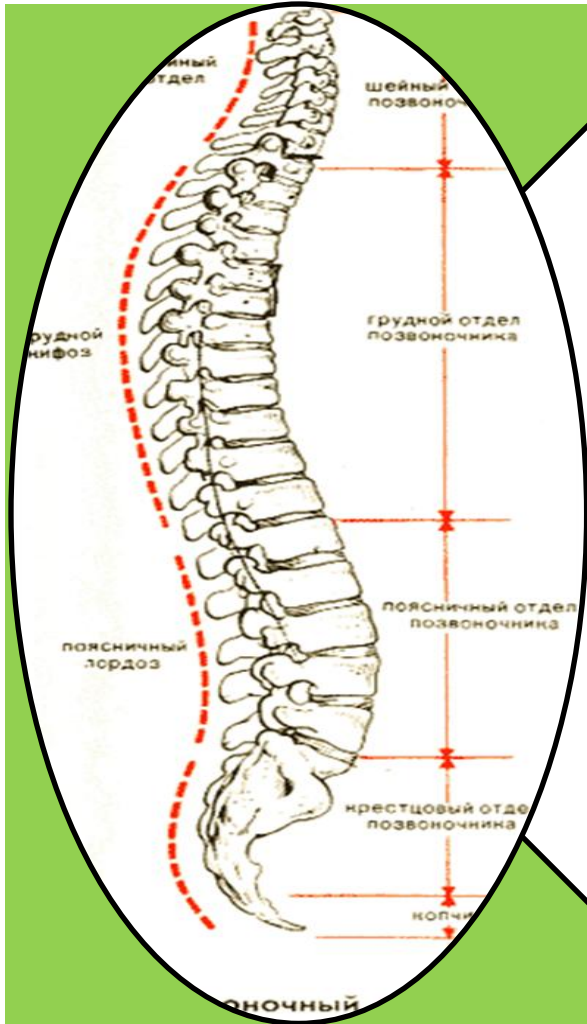
= преимущественный **рост тела в ширину** (широкая грудная клетка, короткие ноги, большое сердце, небольшой величины легкие, объемистый желудок, длинный кишечник, замедленный обмен веществ)

= предрасположенность к заболеваниям гипертонической болезнью, образованию камней в желчном пузыре

Рекомендуется использовать все средства физической культуры **для увеличения скорости обменных процессов** и особое внимание уделять **оздоровительному питанию**

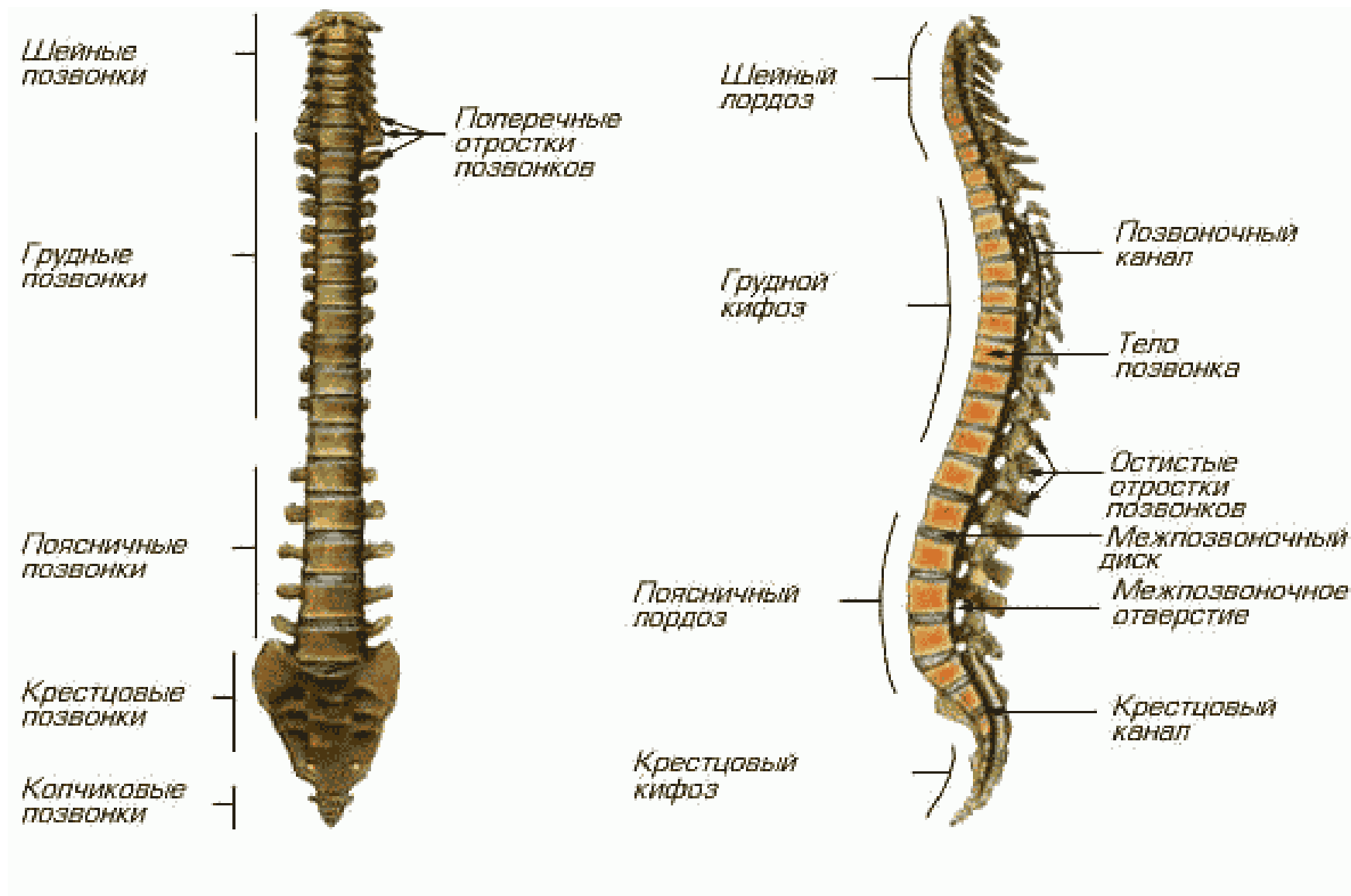


# Позвоночник

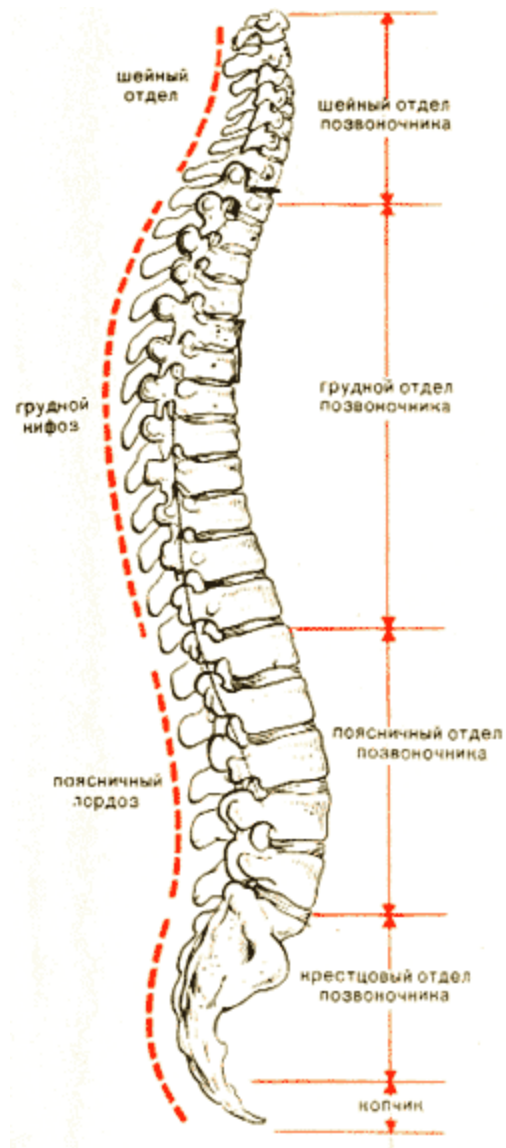


Чтобы сориентироваться в топографии дискомфорта в отделах позвоночника, спланировать оздоровительные мероприятия, нужно разобраться с **иннервацией организма**

# Строение позвоночника:

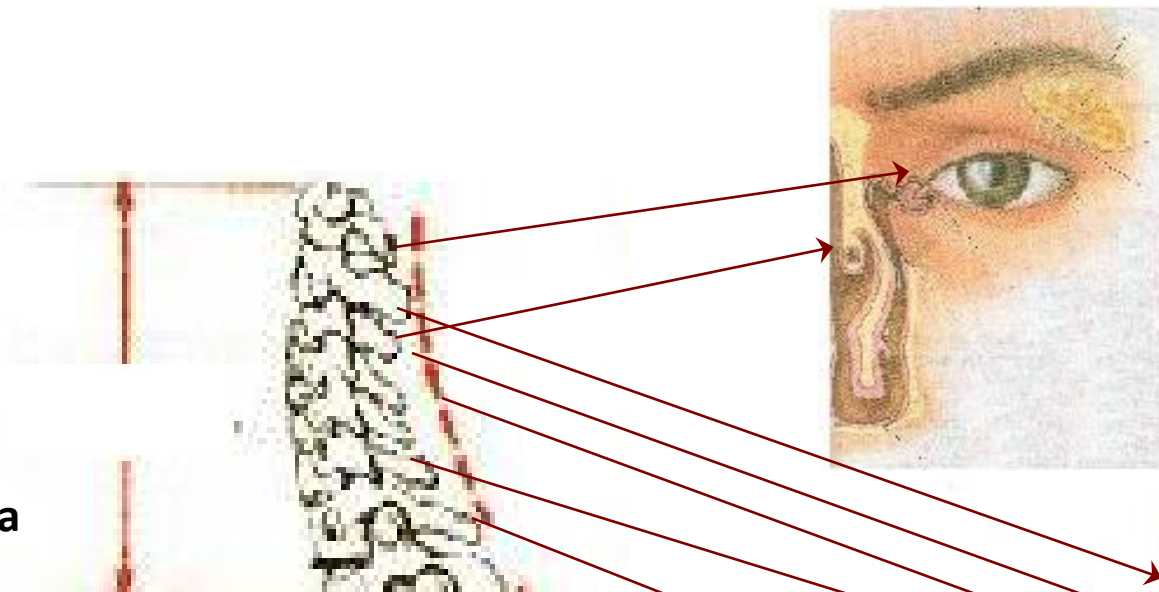




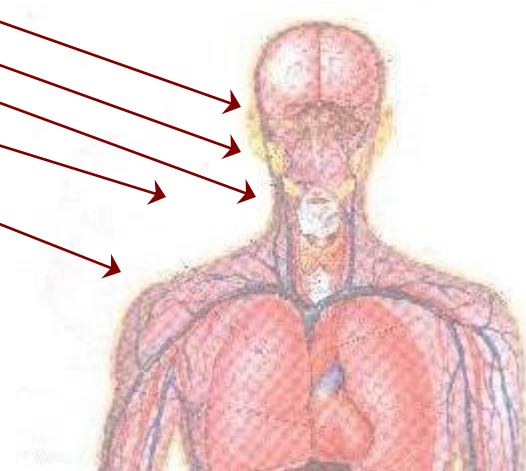


Позвоночный столб.

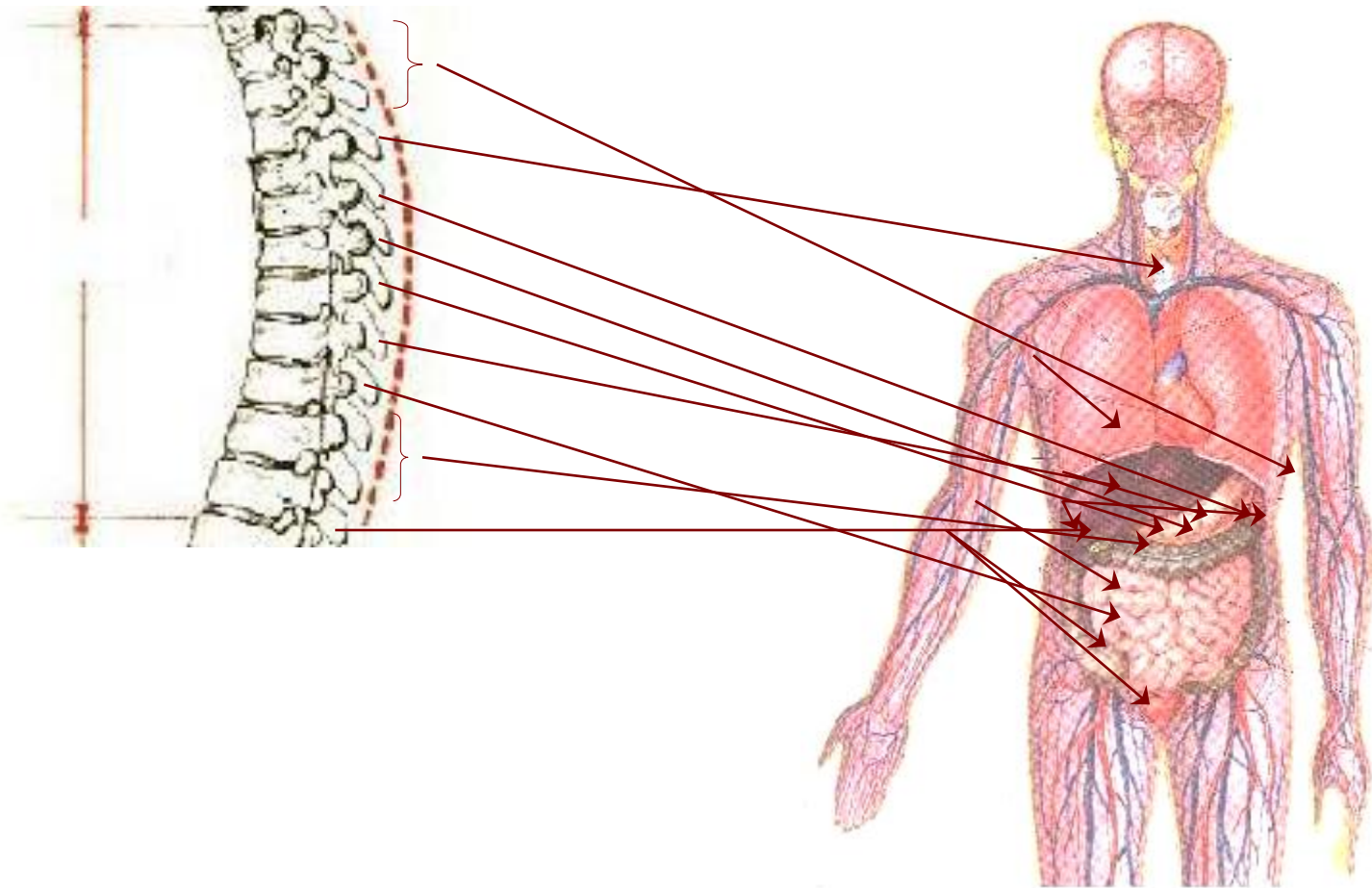
# *Шейный отдел*



- 1 – глаза
- 2 – уши
- 3 – носоглоточный и тройничный нерв
- 4 – гортань
- 5 – мышцы грудные, вилочковая железа
- 6 – шея, руки
- 7 – мышцы плеча, предплечья



# Грудной отдел



1,2,3 – бронхи, сердце, легкие,

4 - бронхи, сердце, легкие, + пищевод

5 - бронхи, сердце, легкие, + селезенка

6 – мышцы брюшного пресса, желудок, надпочечники,  
молочные железы

7 – желудок, печень, селезенка, почки

8 – желудок, печень

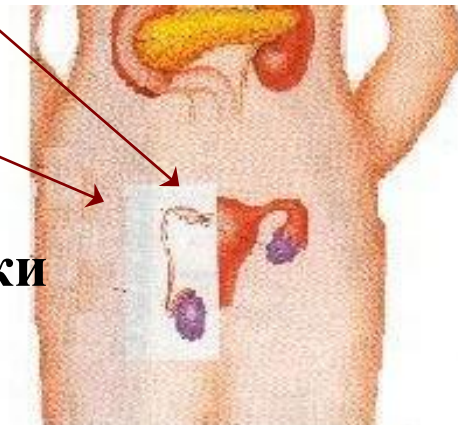
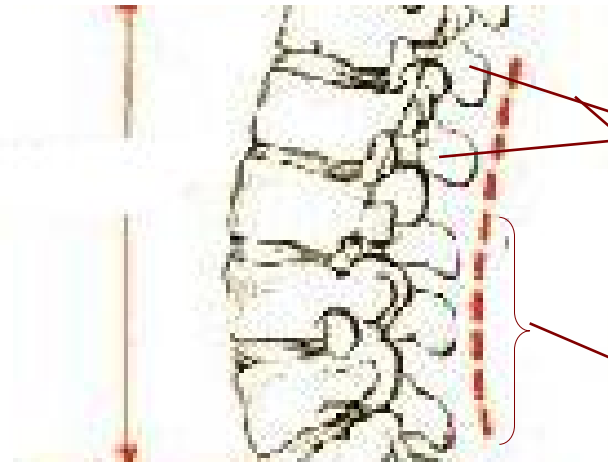
9 – желчный пузырь, поджелудочная железа, тонкий  
кишечник

10 – печень, тонкий кишечник, придатки у женщин

11 – печень, тонкий кишечник, почки, мочеточник, половые  
железы

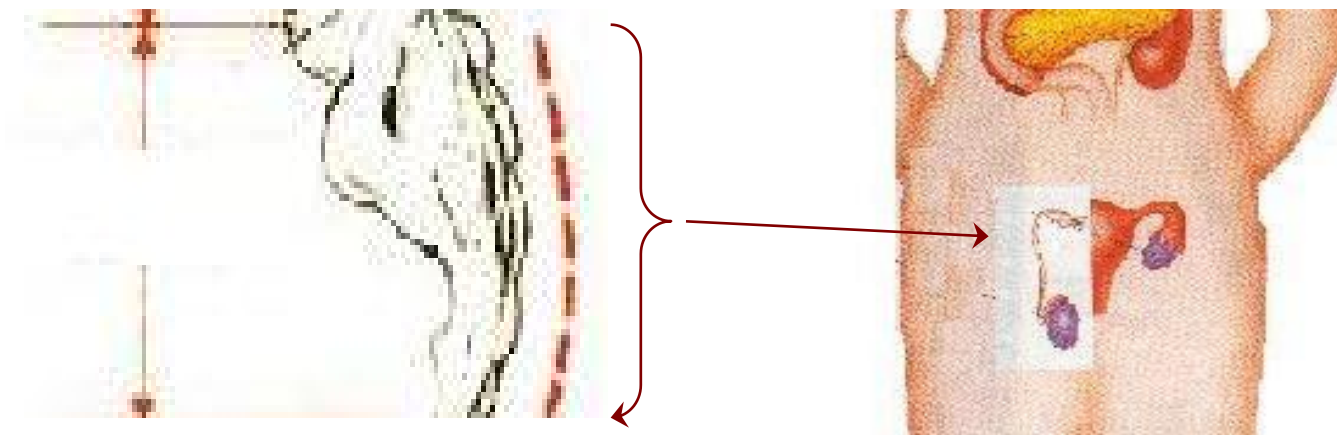
12 – печень, почки, мочевой пузырь, толстый кишечник,  
брюшина, половые органы

# Поясничный отдел



- 1 – коленные суставы, матка, придатки**
- 2 – нижние конечности, бедра**
- 3,4,5 – органы малого таза**

# *Крестцовый отдел*



**1,2,3,4,5 – органы малого таза, паховый отдел,  
мышцы голени**

# ***Копчик***



***1,2,3,4,5 = иннервируются  
стопа, прямая кишка,  
нервы анального отверстия***



### ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ

Мозговое кровообращение, гипофиз, глаза, нос, пазухи, язык, рот, лоб, лицевые нервы, голосовые связки, мышцы шеи, щитовидная железа, паращитовидная железа (кальциевый обмен: зубы, кости)

### ГРУДНОЙ ОТДЕЛ

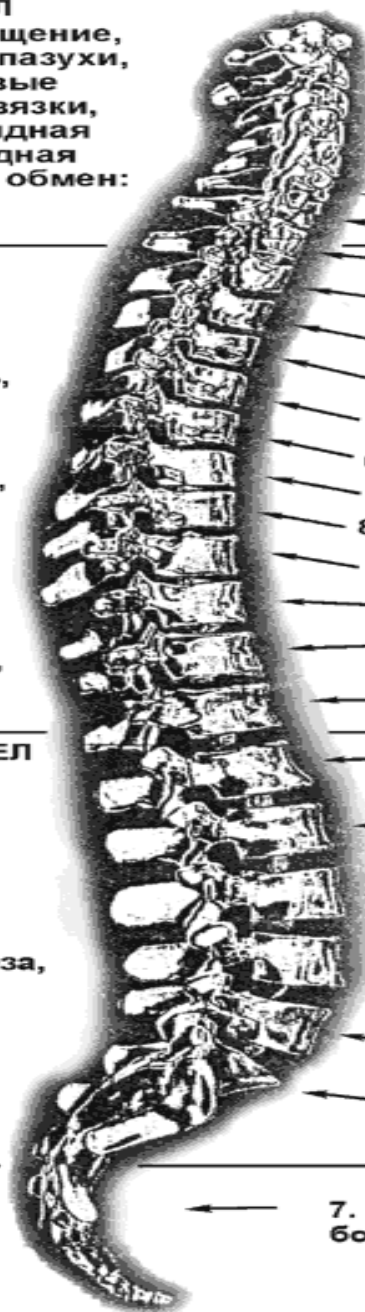
Ладони, запястья, пищевод, сердце, коронарная артерия, легкие, бронхи, грудь, грудная клетка, желчный пузырь, печень, кровь, солнечное сплетение, желудок, поджелудочная железа, селезенка, надпочечники, почки, мочеиспускательный канал, тонкая кишка, лимфа, толстая кишка, пах.

### ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ

Аппендикс, брюшная полость, верх бедра, слепая кишка, половые органы, мочевой пузырь, колено, предстательная железа, мышцы поясницы, седалищный нерв, бедренные кости, ягодицы, икры, лодыжки, стопы, своды стоп, пальцы ног.

### КОПЧИК

Прямая кишка, задний проход.



1. Головные боли, нервозность, мигрени, повышенное артериальное давление, мигрени, ухудшение памяти.
2. Болезни пазух лба и носа, зрения, слуха, аллергия.
3. Невралгии, невриты, угри, экзема.
4. Нарушение слуха, полиноз, аденоиды.
5. Ларингит, тонзилит, фарингит.
6. Боли в шее, плечевых мышцах и суставах, затылке.
7. Гипотиреоз, ОРЗ, локтевые бурситы, зоб.

1. Астма, затруднение дыхания, кашель, боли в мышцах и суставах рук.
2. Нарушение работы сердца, аритмии, ишемия, боли в груди.
3. Бронхиты, плевриты, пневмонии, астма.
4. Желтуха, желчекаменная болезнь, нарушение усвоения жиров.
5. Нарушение работы печени, гепатиты, гипотония, малокровие, ухудшение кровообращения, артриты.
6. Частые расстройства желудка, гастриты, изжога, диспепсия.
7. Диабет, диатезы, язвы, гастриты.
8. Расстройства пищеварения, икота, нарушения дыхания.
9. Кожные аллергические реакции, слабость иммунной системы.
10. Расстройство работы почек, пиелонефриты, гипертония.
11. Ухудшение состояния кожи, расстройство обмена веществ, фурункулез, токсикозы.
12. Ревматизм, нарушение пищеварения, риск бесплодия, проблемы гинекологии.

1. Запоры, колиты, диарея, развитие пупочной или паховой грыжи.
2. Аппендицит, кишечные колики, боли в бедре и паху, затруднение дыхания, варикозное расширение вен, ацидоз (сильная бледность кожных покровов).
3. Расстройства мочевого пузыря, артроз, боли в коленных суставах, риск импотенции.
4. Ишиас, прострелы, риск аденомы, боли в спине, риск разрастания кист и опухолей, нарушение мочеиспускания.
5. Плохое кровообращение в ногах, отеки голеностопного сустава, ощущение постоянной слабости в ногах.
6. Боли в крестце, искривление позвоночника, тромбоз подвздошной артерии.

7. Геморрой, нарушение функции тазовых органов, боли внизу спины при сидении.





# Валеологическое консультирование:

**об особенностях  
индивидуальной конституции  
клиента**

**об индивидуальном  
адаптационном потенциале**

**О состоянии позвоночника и т.п.**

**об индивидуальных  
оздоровительных мероприятиях**

## Анкета самооценки состояния здоровья (ответы: да/нет)

- 1. **Беспокоит ли Вас головная боль?**
- 2. **Можно ли сказать, что Вам бывает трудно дышать?**
- 3. **Беспокоят ли Вас боли в области сердца?**
- 4. **Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?**
- 5. **Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?**
- 6. **Бывают ли у Вас приступы тошноты?**
- 7. **Беспокоят ли Вас боли в области живота?**
- 8. **Ощущаете ли Вы онемение в каких-либо местах?**

- **9. Беспокоят ли Вас боли в суставах?**
- **10. Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?**
- **11. Знакомы ли Вы с изжогой, вздутием живота?**
- **12. Беспокоят ли Вас запоры или диарея (понос)?**
- **13. Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?**
- **14. Бывают ли у Вас головокружения?**
- **15. Мерзнут ли у Вас руки или ноги в помещении?**
- **16. Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость?**

- **17. Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?**
- **18. Есть ли у Вас какие-либо пятна, высыпания на коже?**
- **19. Бывают ли у Вас отеки (на ногах, на лице)?**
- **20. Приходится ли Вам отказываться от некоторых любимых блюд?**
- **21. Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?**
- **22. Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?**

- **23. Есть ли у Вас какое-либо хроническое заболевание?**
- **24. Можно ли сказать, что Вы часто болеете простудными заболеваниями?**
- **25. Часто ли употребляете спиртные напитки?**
- **26. Считаете ли Вы, что стали менее работоспособны, чем прежде?**
- **27. Можно ли сказать, что у Вас изменился режим мочеиспускания?**
- **28. Много ли Вы курите?**
- **29. Оцениваете ли Вы свое здоровье как плохое?**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**УСПЕХОВ!**