

Содержание

Авторы	7
Предисловие к первому изданию	10
Предисловие ко второму изданию	12
Введение	13
Развитие представлений о здоровом образе жизни (К. Г. Гуревич)	15
Определение основных понятий (К. Г. Гуревич, М. В. Ивкина)	18
Глава 1. Государственная политика в отношении здорового образа жизни и профилактики заболеваний (К. Г. Гуревич, Е. В. Окунькова)	27
1.1. Основные программные документы организаций, работающих в области охраны здоровья	27
1.2. Основы государственной политики Российской Федерации в области охраны здоровья	31
1.3. Деятельность Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека в области первичной профилактики	42
1.4. Межсекторальное сотрудничество в формировании здорового образа жизни и профилактике заболеваний	45
1.5. Стратегия предупреждения хронических неинфекционных заболеваний	48
Глава 2. Общие принципы построения профилактических программ (К. Г. Гуревич)	51
2.1. Факторы риска	51
2.2. Качество жизни (К. Г. Гуревич, М. А. Черепяхина)	57
2.3. Общие принципы организации профилактических программ (К. Г. Гуревич, Е. Н. Дзятковская)	65
2.4. Организация профилактических программ в учебных заведениях (Н. Е. Солнцева, Л. С. Шпиленя)	71
2.5. Организация профилактических мероприятий в лечебно-профилактических учреждениях (М. А. Будняк, Т. Д. Антюшко)	78
2.6. Организация профилактических программ на рабочем месте (А. В. Концевая)	91
2.7. Санитарно-гигиеническое просвещение (К. Г. Гуревич)	96
2.8. Диспансеризация (К. Г. Гуревич)	101
2.9. Психологические аспекты построения профилактических программ (Л. С. Шпиленя, Н. Е. Солнцева)	104
2.10. Этические аспекты построения профилактических программ (Б. Г. Юдин, П. Д. Тищенко)	108
2.11. Профилактика с точки зрения доказательной медицины (К. Г. Гуревич)	113
2.12. Оценка качества профилактических программ (К. Г. Гуревич, Е. В. Окунькова)	120
Глава 3. Основные факторы риска	123
3.1. Экологические факторы риска (К. Г. Гуревич)	123
3.2. Личная гигиена как одна из составляющих здорового образа жизни (М. В. Ивкина, Ю. В. Скотникова)	135
3.3. Физическая активность и здоровый образ жизни (Бурдюкова Е. В., Заборова В. А., Анищенко А. П.)	146
3.4. Рациональное питание (И. В. Маев)	153
3.5. Зависимость (Д. А. Пустовалов, Е. В. Черепкова)	165
Глава 4. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний	198
4.1. Профилактика изменений веса (А. Н. Оранская)	198
4.2. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (К. Г. Гуревич)	205
4.3. Профилактика сахарного диабета 2-го типа (А. Н. Оранская)	222
4.4. Профилактика хронических бронхолегочных заболеваний (К. Г. Гуревич)	224

4.5. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (К. Г. Гуревич)	227
4.6. Профилактика онкологических заболеваний (К. Г. Гуревич)	229
4.7. Профилактика заболеваний глаз (М. А. Черепихина)	233
Глава 5. Профилактика инфекционных заболеваний (Н. Д. Ющук, Ю. В. Мартынов)	237
5.1. Международные медико-санитарные правила	237
5.2. Основы иммунопрофилактики	241
5.3. Профилактика сезонных эпидемий гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций	250
5.4. Профилактика кишечных инфекций	252
5.5. Профилактика инфекций, передающихся половым путем	257
5.6. Профилактика ВИЧ-инфекции и СПИДа	264
5.7. Профилактика туберкулеза	280
5.8. Профилактика кори	292
5.9. Профилактика краснухи	294
5.10. Профилактика вирусных гепатитов	296
5.11. Профилактика кишечных гельминтозов	302
Глава 6. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды	305
6.1. Планирование семьи (Д. А. Пустовалов)	305
6.2. Профилактические мероприятия у детей (К. Г. Гуревич, Е. Г. Налетова)	328
6.3. Профилактические мероприятия для подростков (К. Г. Гуревич, Н. Е. Солнцева, Л. С. Шпиленя)	339
6.4. Профилактические мероприятия для лиц среднего возраста (Е. А. Дмитриева)	348
6.5. Профилактические мероприятия для лиц пожилого и старческого возраста (Е. А. Дмитриева)	349
Приложения	351
Приложение 1. Валидированная русскоязычная версия опросника общего качества жизни ВОЗ КЖ-100 (ВОЗ, 2005)	351
Приложение 2. Валидированная русскоязычная версия опросника качества жизни в стоматологии OHIP-14	365
Приложение 3. Валидированная русскоязычная версия опросника качества жизни в офтальмологии NEI-VFQ-25	366
Приложение 4. Опросник для определения физической активности (по www.ipaq.ki.se)	370
Приложение 5. Является ли Ваше питание рациональным?	371
Приложение 6. Расчет химического состава и энергетической ценности на 100 г продуктов питания	373
Приложение 7. Определение риска развития атеросклероза	377
Приложение 8. Определение уровня потребления пищевых волокон	378
Приложение 9. Содержание витаминов в продуктах	378
Приложение 10. Содержание минеральных веществ в продуктах	380
Приложение 11. Пищевая аллергия (ВОЗ, 2006)	381
Приложение 12. Основной обмен	382
Приложение 13. Опросник для оценки состояния здоровья	382
Приложение 14. Способность лиц пожилого возраста к самостоятельному уходу (Туркина Н. В. и соавт., 2006)	388
Приложение 15. Программа FRESH — формирование здорового образа жизни в школе (Focusing Resources on Effective School Health)	389
Приложение 16. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде	390
Приложение 17. Регионы повышенного эндемического инфекционного риска (ВОЗ, 2003)	401
Приложение 18. Регионы повышенного эндемического инфекционного риска на территории РФ	403
Приложение 19. Действующая редакция Национального календаря профилактических прививок	404
Литература	413