

# 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
<b>Глава 1. Государственная политика в отношении здорового образа жизни и профилактики заболеваний (К. Г. Гуревич, Е. В. Окунькова) . . . . .</b>	<b>27</b>
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
<b>Глава 2. Общие принципы построения профилактических программ (К. Г. Гуревич) . . . . .</b>	<b>51</b>
2.1. Факторы риска . . . . .	51
2.2. Качество жизни (К. Г. Гуревич, М. А. Черепихина) . . . . .	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. Шпилена) . . . . .	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. Шпилена, 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
<b>Глава 3. Основные факторы риска . . . . .</b>	<b>123</b>
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
<b>Глава 4. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний . . . . .</b>	<b>198</b>
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
<b>Глава 5. Профилактика инфекционных заболеваний</b> <b>(Н. Д. Ющук, Ю. В. Мартынов)</b> . . .	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
<b>Глава 6. Особенности профилактики в отдельные возрастные периоды</b> . . .	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
<b>Приложения</b> . . .	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 ONIP-14 . . .	365
Приложение 3. Валидированная русскоязычная версия опросника качества жизни в офтальмологии NEI-VFQ-25 . . .	366
Приложение 4. Опросник для определения физической активности (по <a href="http://www.ipaq.ki.se">www.ipaq.ki.se</a> ). . .	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 Recourses 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