

75.1

0-75

**И.И. Чукаева
Н.В. Орлова
Я.Г. Спирякина
Ф.Д. Ахматова
С.Н. Литвинова**

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Учебно-методическое
пособие

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.И. ПИРОГОВА»
(ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ)

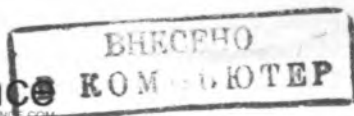
ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Под редакцией профессора И.И. Чукаевой

Учебно-методическое пособие

RU
science
RU-SCIENCE.COM

Москва
2018



УДК 616(075.8)
ББК 54.1я73
О-75

Рецензенты:

А.Л. Верткин, д.м.н., проф.,
Ю.Н. Федулаев, д.м.н., проф.

Авторский коллектив:

И.И. Чукаева, д.м.н., проф.;
Н.В. Орлова, д.м.н., проф.;
Я.Г. Спирякина, к.м.н.;
Ф.Д. Ахматова, к.м.н.;
С.Н. Литвинова, к.м.н.

О-75 **Основы формирования здорового образа жизни** : учебно-методическое пособие / колл. авторов ; под ред. И.И. Чукаевой. – Москва : РУСАЙНС, 2018. – 126 с.

ISBN 978-5-4365-1094-1

В учебно-методическом пособии представлены основные принципы формирования здорового образа жизни населения, а также принципы первичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

Предназначено для клинических ординаторов, интернов, аспирантов постдипломного обучения врачей-терапевтов и врачей общей практики.

УДК 616(075.8)
ББК 54.1я73



ISBN 978-5-4365-1094-1

© Коллектив авторов, 2018
© ООО «РУСАЙНС», 2018

Содержание

Введение.....	4
Глава 1 Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения здоровья.....	5
1.1 Профилактика хронических неинфекционных заболеваний – одно из приоритетных направлений современной медицины	5
1.2. Здоровый образ жизни – важнейший компонент профилактики	9
1.3. Основные принципы консультирования пациента, с целью ориентации на формирование здорового образа жизни.....	12
1.4 Виды и стратегии профилактики хронических неинфекционных заболеваний	15
Глава 2 Коррекция основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний в рамках формирования здорового образа жизни.....	17
2.1. Концепция факторов риска.....	17
2.2. Отказ от курения.....	24
2.3. Увеличение физической активности.....	28
2.4. Рациональное питание.....	34
2.5. Нормализация повышенной массы тела.....	38
2.6. Отказ от алкоголя.....	41
2.7. Управление стрессом.....	45
2.8. Повышение приверженности к терапии артериальной гипертонии.....	47
Глава 3 Диспансеризация – основа профилактики заболеваний.....	52
3.1. Цели и задачи диспансеризации. Правовая база диспансеризации.....	52
3.2. Принципы организации диспансеризации и порядок ее проведения.....	55
3.3. Основная документация по диспансеризации	64
Профилактические медицинские осмотры	71
Глава 4 Организация и функционирование центров здоровья	74
Тестовый контроль.....	120
Литература	123