



РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
Информационно-библиографический отдел



## **Школа здоровья**

*Выпуск 1*

## **Здоровый образ жизни**

*Список рекомендованной литературы  
в помощь работникам медицинских учреждений*

**ДОНЕЦК  
2020**

Руководствуясь приказом Министерства Здравоохранения Донецкой Народной Республики от 22.03.2019 г. № 502 «Об организации работы Школы здоровья в учреждениях здравоохранения», Республиканская научная медицинская библиотека подготовила серию списков рекомендованной литературы в соответствии с учебной программой Школы здоровья.

Цель – помощь работникам медицинских учреждений в подготовке лекций и практических занятий со слушателями Школы здоровья.

Предлагаем вашему вниманию первый выпуск – «Здоровый образ жизни».

Список содержит следующие разделы:

1. Общие понятия о здоровом образе жизни.
  - 1.1. Стресс и здоровье.
2. Вредные привычки и здоровье.
  - 2.1. Табачная зависимость.
  - 2.2. Алкоголизм. Действие на организм, основные аспекты лечения.
  - 2.3. Наркомании и другие психические и поведенческие расстройства.

Материал внутри разделов расположен в порядке алфавита авторов и названий. Вначале представлены книги, затем – статьи из журналов.

Если вас заинтересовала какая-либо публикация, представленная в списке рекомендованной литературы, мы готовы ее предоставить. Условия получения подробно изложены в конце списка.

## 1. Общие понятия о здоровом образе жизни

613.2 А 76

**Апанасенко, Г. Л.** Вода и еда: правила здоровья / Г. Л. Апанасенко. – Киев: Медкнига, 2010. – 72 с.

613 А76

**Апанасенко, Г. Л.** Путь к планете здоровья: книга для здоровых и больных, старых и молодых, мужчин и женщин, врачей и пациентов – для всех, кто хочет жить без болезней, долго и счастливо... / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Медкнига, 2015. – 151 с.

613 (02) Г 46

**Гигиена и экология человека** : учебник / В. М. Глиненко, В. А. Катаева, А. М. Лакшин, С. Г. Фокин. – Москва : Издательство «Медицинское информационное агентство», 2010. – 552 с.

613.71(02) Г 46

**Гигиена физической культуры и спорта** : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. – 192 с.

613.2 Г 94

**Гумовска, И.** Десять заповедей здорового питания / И. Гумовска. – Киев : Медкнига, 2010. – 64 с.

613(02) П 32

**Пивоваров, Ю. П.** Гигиена и экология человека : учебник / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. Г. Подунова ; под ред. Ю. П. Пивоварова. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2015. – 398 с.

\*\*\*

**Амлаев, К.** Меры по повышению грамотности в вопросах здоровья / К. Амлаев, Х. Дахкильгова // Врач. – 2018. – Т. 29, № 12. – С. 83-87.

**Вопросы ранней диагностики и профилактики заболеваний. Формирование здорового образа жизни** / И. И. Чукаева, М. А. Шургая, А. З. Кашежева [и др.] // Лечебное дело. – 2011. – № 3. – С. 25-31.

**Кольцов, А. Н.** Двигательная активность как необходимый фактор здоровья и безопасности жизнедеятельности / А. Н. Кольцов, Н. В. Третьяков // Медицинская сестра. – 2015. – № 2. – С. 14-17.

**Лопатина, М. В.** Грамотность в вопросах здоровья выходит на передовые позиции повестки дня в профилактике и контроле неинфекционных заболеваний / М. В. Лопатина, О. М. Драпкина // Профилактическая медицина. – 2018. – Т. 21, № 3. – С. 31-37.

**Маркова, А. И.** Школы здоровья и здоровье школьников: (аналитический обзор) / А. И. Маркова // Гигиена и санитария. – 2013. – № 3. – С. 60-66.

**Масленникова, Г. Я.** Медицинская грамотность населения как основа сохранения здоровья, профилактика и контроля неинфекционных заболеваний / Г.

Я. Масленникова, Р. Г. Оганов // Профилактическая медицина. – 2018. – Т. 21, № 5. – С. 5-8.

**Медицинское** сопровождение всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / О. А. Султанова, А. У. Магомедова, Т. П. Иванова [и др.] // Профилактическая медицина. – 2018. – Т. 21, № 2-1. – С. 15-20.

**Огородова, Л. М.** Технологическая платформа «Педиатрия». Предложения к концепции программных мероприятий / Л. М. Огородова, И. А. Деев, Ф. И. Петровский // Вестник Российской академии медицинских наук. – 2012. – № 6. – С. 9-12.

**Робота** охорони здоров'я на шляху формування здорового способу життя населення : дайджест-огляд // Головна медична сестра. – 2012. – № 9. – С. 67-75.

**Формирование** грамотности в вопросах здоровья у некоторых категорий пациентов / К. Р. Амлаев, С. М. Койчуева, З. Д. Махов, А. А. Койчуев // Профилактическая медицина. – 2013. – Т. 16, № 2. – С. 18-22.

**Школа** здоровья для пациентов – важнейший фактор качества медицинской помощи / Н. В. Михайлова, А. М. Калинина, В. Г. Олейников [и др.] // Главный врач. – 2012. – № 7. – С. 64-71.

## **1.1. Стресс и здоровье**

**Бурчинский, С. Г.** Циркадные ритмы, хронический стресс и фармакопрофилактика: новые возможности / С. Г. Бурчинский // Семейная медицина. – 2015. – № 4. – С. 44-46.

**Горбенко, Ал. С.** Роль стресса в развитии аллергических дерматозов (обзор литературы) / Ал. С. Горбенко, Н. С. Киосев // Торсуевские чтения. – 2016. – Вып. 14. – С. 66-76.

**Ильина, Л. И.** Стресс и умение им управлять / Л. И. Ильина, К. Г. Сердакова // Медицинская сестра. – 2015. – № 7. – С. 42-44.

**Корень, Е. В.** «Медицинский стресс» у родителей детей с онкологическими заболеваниями / Е. В. Корень, С. Н. Масихина // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2019. – № 1. – С. 28-36.

**Косачев, В. Е.** Первая помощь при психической травме / В. Е. Косачев, Н. В. Третьяков, В. А. Шаповалова // Медицинская сестра. – 2016. – № 3. – С. 31-34.

**Новикова, Е. В.** Психологические последствия психотравмирующих событий военного конфликта / Е. В. Новикова // Медико-социальные проблемы семьи. – 2019. – Т. 24, № 1. – С. 57-65.

**Стресс** – хорошо или плохо ? // Участковый врач. – 2012. – № 3. – С. 32-34.

**Хаустова, Е. А.** Тревожный человек в тревожном мире / Е. А. Хаустова // Мистецтво лікування. – 2015. – № 5/6. – С. 47-50.

**Цихоня, В. С.** Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад / В. С. Цихоня // Ліки України. - 2016. - № 7-8. - С. 37-39.

## 2. Вредные привычки и здоровье

613.81 А 50

**Алкоголизм, наркомании и другие психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ : учеб. пособие / Л. М. Барденштейн, А. В. Молодецких, Ю. Б. Можгинский [и др.]. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 86 с.**

### 2.1. Табачная зависимость

613.84 В 84

**Все способы бросить курить: от «лесенки» до Карра выбирайте свой! / сост. Д. В. Нестерова. – Москва : РИПОЛ классик, 2011. – 256 с.**

613.84 С 71

**Сперанская, О. И. Табачная зависимость: перспективы исследования, диагностики, терапии : [руководство] / И. О. Сперанская. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 160 с.**

\*\*\*

**Влияние табакокурения на респираторную функцию у подростков / Т. Н. Кожевникова, И. В. Гривас, И. В. Помогаев, В. С. Малышев // Доктор.Ру. – 2017. – № 4: Педиатрия. – С. 8-13.**

**Гамбарян, М. Г. К бездымной России: время перемен / М. Г. Гамбарян // Профилактическая медицина. – 2013. – Т. 16, № 3. – С. 3-7.**

**Готовы ли пациенты расстаться с табакокурением? / Е. В. Ладыгин, Н. В. Мартынова, Л. В. Смитюхова [и др.] // Профилактическая медицина. – 2017. – Т. 20, № 4. – С. 63-67.**

**Кваша, Е. А. Необходимость и эффективность лечения табачной зависимости / Е. А. Кваша // Артериальная гипертензия. – 2015. – № 1. – С. 63-67.**

**Кваша, Е. А. Практические рекомендации по преодолению табачной зависимости у пациентов / Е. А. Кваша, И. С. Зозуля // Украинський медичний часопис. – 2013. – № 2. – С. 63-67.**

**Кельмансон, И. Курение матери во время беременности как фактор риска развития плода и ребенка / И. Кельмансон // Врач. – 2017. – № 8. – С. 2-6.**

**Курение или здоровье – выбор за мужчиной / подгот. Ольга Жигунова // Медицинские аспекты здоровья мужчины. – 2012. – № 2. – С. 75-78.**

**Левшин, В. Формирование мотивации на отказ от табакокурения / В. Левшин, Н. Слепченко // Врач. – 2018. – Т. 29, № 2. – С. 22-26.**

**Медицинская помощь по отказу от курения в практике врача-терапевта и семейного врача / М. В. Вершинина, А. А. Хоменя, О. А. Фоносова, В. А. Гудилин // Лечащий врач. – 2019. – № 10. – С. 8-10.**

**Особенности течения беременности и родов у женщин при табакокурении / О. Н. Долгошапка, Н. А. Морозова, В. Н. Таций [и др.] // Медико-социальные проблемы семьи. – 2018. – Т. 23, № 2. – С. 14-17.**

**Суховская, О. А.** Курение: современное состояние проблемы в РФ / О. А. Суховская, В. Д. Куликов // Астма и аллергия. – 2016. – № 4. – С. 3-7.

**Суховская, О. А.** Практический алгоритм по отказу от курения табака / О. А. Суховская // Практическая пульмонология. – 2018. – № 2. – С. 30-32.

## **2.2. Алкоголизм. Действие на организм, основные аспекты лечения**

**Алкоголь** в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний: привычное и неизвестное / Н. Г. Потешкина, Н. С. Крылова, С. К. Аджигайтканова, А. А. Трошина // Российский кардиологический журнал. – 2015. – № 6. – С. 100-105.

**Бойцов, С. А.** Влияние медицинских и немедицинских факторов на смертность населения: роль алкоголя / С. А. Бойцов, И. В. Самородская, В. Ю. Семенов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2016. – Т. 26, № 2. – С. 97-105.

**Голенков, А. В.** Ринофима и алкоголизм / А. В. Голенков // Медицинская сестра. – 2015. – № 2. – С. 50-52.

**Гофман, А. Г.** Ремиссии у больных алкоголизмом / А. Г. Гофман // Вопросы наркологии. – 2013. – № 4. – С. 110-118.

**Колме** – скорая помощь в новогодние праздники: как выбраться из алкогольного плена / подгот. Т. Чистик // Вестник Ассоциации психиатров Украины. – 2013. – № 6. – С. 51-54.

**Колпаков, Я. В.** Изучение когнитивно-поведенческих предикторов мотивации к лечению лиц, зависимых от алкоголя, в связи с задачами профилактики / Я. В. Колпаков, В. М. Ялтонский // Вопросы наркологии. – 2016. – № 1. – С. 12-21.

**Комплексное изучение** эффективности препарата Вивитрол при лечении больных алкоголизмом в условиях формирующейся терапевтической ремиссии / Е. А. Кошкина, В. Б. Альтшулер, С. Л. Кравченко [и др.] // Вопросы наркологии. – 2012. – № 3. – С. 21-33.

**Лопатин, В.** Применение глицина при лечении алкоголизма / В. Лопатин, Т. Лопатина // Врач. – 2017. – № 7. – С. 41-42.

**Маевская, М. В.** Алкоголь, алкоголизм и связанные с ними последствия / М. В. Маевская // Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии. – 2013. – Т. 23, № 6. – С. 43-48.

**Метаболические** препараты при лечении алкоголизма и различных заболеваний центральной нервной системы / Вю Кукес, А. Жестовская, Я. Нарциссов [и др.] // Врач. – 2016. – № 3. – С. 25-28.

**Методологические** аспекты выявления лиц с риском пагубного потребления алкоголя в ходе диспансеризации взрослого населения: проблемы и возможные пути их решения / Б. Э. Горный, А. М. Калинина, А. С. Бунова, О. М. Драпкина // Профилактическая медицина. – 2018. – Т. 21, № 2-1. – С. 11-14.

**Национальная** антиалкогольная акция (опыт Германии) // Вопросы наркологии. – 2015. – № 5. – С. 105-110.

**Николаев, В. М.** Дифференцированная амбулаторная когнитивно-поведенческая терапия алкогольной зависимости у лиц с различными типами характера / В. М. Николаев, Е. В. Петрова, О. А. Петров // Российский медицинский журнал. – 2013. – № 4. – С. 19-22.

**Нужный, В. П.** Негативные последствия употребления алкоголя и токсичность алкогольных напитков / В. П. Нужный // Вопросы наркологии. – 2010. – № 6. – С. 92-109.

**Погосова, Н. В.** Алкоголь, сердечно-сосудистые заболевания и соматическое здоровье / Н. В. Погосова, О. Ю. Соколова, И. Е. Колтунов // Кардиология. – 2012. – Т. 52, № 5. – С. 62-68.

**Риск внезапной** сердечной смерти у пациентов с алкогольной зависимостью: насколько актуальна проблема? / А. С. Аксельрод, Ю. П. Сиволап, А. Л. Сыркин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии. – 2011. – Т. 111, № 11, вып. 2: Алкоголизм. – С. 44-48.

**Хронічний алкоголізм** – соціальна та медична проблема сучасності / О. Ю. Меркулова, Т. П. Єфремова, О. І. Кривошапова [та ін.] // Медицина транспорту України. – 2011. – № 3. – С. 104-111.

**Цитофлавин** в детоксикации зависимых от алкоголя больных / А. И. Минко, И. В. Линский, В. Н. Кузьминов [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2013. – Т. 113, № 6. – С. 35-40.

**Эпидемиология** и медико-социальные особенности зависимости от пива и крепких алкогольных напитков / Р. Д. Илюк, К. В. Рыбакова, А. С. Киселев, Е. М. Крупницкий // Журнал неврологии и психиатрии. – 2011. – Т. 111, № 11, вып. 2: Алкоголизм. – С. 3-13.

### **2.3. Наркомании и другие психические и поведенческие расстройства**

61:002 П 16

**Панченко, О. А.** Информационная безопасность личности / О. А. Панченко, Н. В. Банчук. – Донецк : Кассиопея, 2010. – 736 с.

615.96 Р 79

**Рохлина, М. Л.** Наркомании. Токсикомании. Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ: [руководство] / М. Л. Рохлина. – Москва : Литерра, 2010. – 256 с.

\*\*\*

**Аntenатальные** факторы, влияющие на нарушение развития плода / Э. Б. Яковлева, А. А. Железная, И. Т. Говоруха [и др.] // Медико-соціальні проблеми сім'ї. – 2015. – Т. 20, № 3-4. – С. 73-77.

**Афанасьев, О. Н.** Компьютерная зависимость / О. Н. Афанасьев, Е. А. Шаламова // Медицинская сестра. – 2015. – № 2. – С. 40-43.

**Белокрылов, И. В.** Современные проблемы психотерапии зависимости от психоактивных веществ / И. В. Белокрылов // Вопросы наркологии. – 2010. – № 6. – С. 55-62.

**Булатников, А. Н.** Психотерапевтическая помощь семье при наркологических расстройствах / А. Н. Булатников, В. В. Зарецкий // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2017. – № 1. – С. 73-78.

**Влияние факторов** стресса и сложных социально-экономических условий на уровень злоупотребления психоактивными веществами / О. В. Кондуфор, Г. С. Рачкаускас, Т. П. Тананакина, Н. Э. Булкина // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2017. – № 2. – С. 5-11.

**Егоров, А. Ю.** Как лечить наркологического больного с двойным диагнозом? / А. Ю. Егоров, Ф. Ш. Шагиахметов // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2016. – № 2. – С. 61-77.

**Иванец, Н. Н.** Современная концепция терапии наркологических заболеваний / Н. Н. Иванец // Вопросы наркологии. – 2013. – № 1. – С. 108-117.

**Карачевский, А. Б.** Когнитивно-поведенческая терапия больных алкоголизмом и наркоманией / А. Б. Карачевский // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2012. – № 2. – С. 84-89.

**Ляхович, А. В.** Методологические и идеологические подходы к гигиеническому обучению и антинаркотическому воспитанию в общеобразовательных школах / А. В. Ляхович, А. С. Лозовская // Здравоохранение Российской Федерации. – 2013. – № 1. – С. 31-36.

**Минков, Е. Г.** К вопросу о природе патологического влечения при зависимостях от психоактивных веществ / Е. Г. Минков // Вопросы наркологии. – 2011. – № 2. – С. 71-85.

**Мотивация** к обращению за наркологической помощью и медицинской реабилитацией / Т. Н. Дудко, Н. И. Зенцова, О. В. Уманова, К. В. Мубаракова // Вопросы наркологии. – 2015. – № 3. – С. 113-119.

**Расшифровка** вспышки ВИЧ-инфекции среди лиц, употребляющих инъекционные психотропные препараты, с использованием методов молекулярной эпидемиологии / В. Ф. Еремин, Е. Л. Гасич, С. В. Сосинович [и др.] // ВИЧ-инфекция и иммуносупрессии. – 2016. – Т. 8, № 4. – С. 66-74.

**Станько, Э. П.** Комплексная оценка динамики клинико-психопатологических и психосоциальных характеристик ВИЧ-позитивных и ВИЧ-негативных пациентов с опишной зависимостью / Э. П. Станько, С. А. Игумнов // Вопросы наркологии. – 2016. – № 2. – С. 24-40.

**Станько, Э. П.** Медико-социальная характеристика ВИЧ-позитивных пациентов с опишной зависимостью / Э. П. Станько // Актуальная инфектология. – 2014. – № 1. – С. 32-39.

**Шайдукова, Л. К.** Современные подходы к реабилитации наркозависимых / Л. К. Шайдукова // Казанский медицинский журнал. – 2013. – Том 94, № 3. – С. 402-405.



Уважаемые пользователи!

Книги, представленные в списке рекомендованной литературы, вы можете взять на абонементе на свой читательский формуляр, статьи из периодических изданий – заказать в электронной версии, воспользовавшись услугой электронной доставки документов.

### ***Электронная доставка документов***

Для улучшения качества обслуживания

#### **РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА ПРЕДЛАГАЕТ**

новую сервисную услугу – электронную доставку документов, при помощи которой у вас будет возможность заказывать и получать электронные копии документов из фондов нашей библиотеки

### ***НА БЕСПЛАТНОЙ ОСНОВЕ!***

Заказы принимаются от коллективных и индивидуальных пользователей. Возможность выполнения заказа в каждом конкретном случае определяется специалистом библиотеки. После получения заказа и проверки наличия необходимого документа в фонде, происходит создание электронной копии документа, которая и отправляется пользователю на указанный электронный адрес. При невозможности выполнения заказа, пользователю направляется сообщение о причинах отказа.

В зависимости от объема и сложности, заказ выполняется в течение 1-2 рабочих дней.

Наши ограничения:

- принимаются заказы на доставку электронных копий статей из периодических изданий и электронных копий информационных писем только из фондов РНМБ.
- одноразово от удаленного пользователя принимается не более 5 заказов общим объемом 30 страниц.

Для получения электронных копий документов из фондов библиотеки просим обращаться на электронный адрес: [med\\_library\\_don@mail.ru](mailto:med_library_don@mail.ru), или в отдел обслуживания читателей по тел.: (062) 338-07-60, 071-418-92-25, 050-276-40-74.

Составитель:

Панечко Е. Г.

Ответственный за выпуск:

Черная Н. А.