

## «Профилактика алкоголизма».

## «Профилактика заболеваний сердца».

Профилактика алкоголизма остается одной из актуальных проблем в России. Рост алкоголизации населения России свидетельствует о необходимости разработки новых концепций в профилактике алкоголизма.

Урбанизация, малоподвижный образ жизни и другие особенности современной жизни привели к тому, что профилактика заболеваний сердца стала необходимостью. Развитие патологий сердечно-сосудистой системы происходит все в более раннем возрасте. Эти недуги ухудшают качество жизни и способны привести к летальному исходу.



**Агеева Н. А. Императив трезвости в контексте светского и религиозного образования // Гуманитарный вектор. – 2017. – № 1. – С. 6-15.**

В статье рассматриваются актуальные вопросы профилактики алкоголизма и наркомании в контексте светского и религиозного гуманизма. В профилактической работе антиалкогольной направленности автор выделяет четыре компонента: духовно-нравственный, образовательный, психофизический и социокультурный.

Полный текст доступен по адресу:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/imperativ-trezvosti-v-kontekste-svetskogo-i-religioznogo-obrazovaniya>



**Бобров, А.Е. Профилактика алкоголизма и наркоманий в семье и школе : практические рекомендации / А. Е. Бобров. – 2-е изд., доп. – Москва : Психотерапия, 2016. – 188, [1] с.**

Данная книга посвящена ранней профилактике злоупотребления алкоголем и потребления психоактивных веществ. Она написана в формате семейных профилактических рекомендаций и включает в себя разделы, предназначенные как для родителей, так и для их детей подросткового и юношеского возраста. Важное место в работе занимает рассмотрение общих принципов ранней профилактики наркологических заболеваний, знание которых необходимо врачам, психологам, педагогам и другим специалистам, работающим с подростками и молодежью.

Отличительной особенностью книги является то, что она в доступной форме раскрывает ключевые звенья психосоциальных процессов, приводящих к возникновению алкоголизма и наркоманий. Понимание этих процессов является главным условием эффективной профилактической работы.



**Белова Ю.Ю. Модели социальной превенции алкоголизации населения в регионах России с различными климатическими условиями // Регионология. – 2018. – № 2 (103). – С. 314-337.**

Цель статьи определить потенциал моделей антиалкогольной профилактики в корректировании алкоголеобусловленных показателей с учетом климатических условий регионов. Материалы и методы. Методом исследования выступил качественный контент-анализ региональных официальных документов, содержащих меры антиалкогольной направленности. Определены сходные превентивные практики, характерные для регионов, сгруппированных по климатическому признаку и численности зарегистрированных алкоголезависимых граждан.

Полный текст доступен по адресу:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/modeli-sotsialnoy-preventsii-alkogolizatsii-naseleniya-v-regionah-rossii-s-razlichnymi-klimaticheskimi-usloviyami>



**Бакико И.В. Проблема предупреждения вредных привычек у школьников в психолого-педагогической литературе // Наука, техника и образование. – 2016. – № 2. – С. 160-164**

В статье рассмотрена проблема предупреждения вредных привычек у школьников средствами психолого-педагогической литературы, проведен анализ ряда литературных источников, что позволило сделать выводы: проблема предупреждения пьянства и алкоголизма у школьников остро актуальна и требует оперативных и конкретных мер по ее решению, подтверждена несовместимость употребление алкоголя с активными занятиями физической культурой и спортом, указаны формы и методы работы по профилактике вредных привычек.

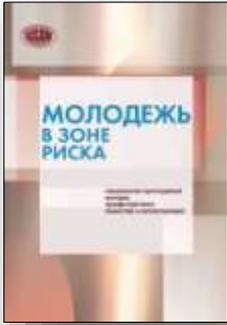
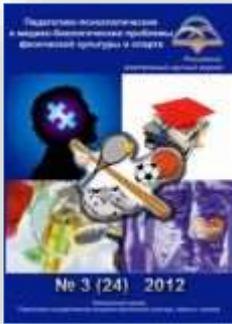
Полный текст доступен по адресу:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/problema-preduprezhdeniya-vrednyh-privyechek-u-shkolnikov-v-psihologo-pedagogicheskoy-literature>

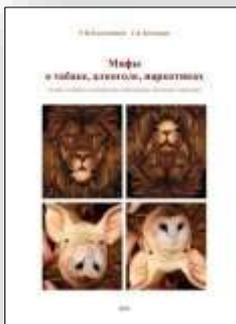


**Карр, А. Легкий способ бросить пить : [пер. с англ.] / Аллен Карр. – Москва : Добрая книга, печ. 2018. – 262 с.**

В данном практическом пособии автор развенчивает иллюзии, которые окружают проблему алкоголизма и изображают жизнь без алкоголя невозможной. В книге предлагается помощь всем, кто искренне хотел бы избавиться от алкоголизма, который разбивает семьи и разрушает жизни. Метод Аллена Карра, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира.

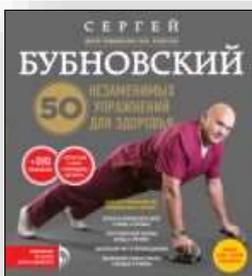
Это издание выдержало уже несколько переизданий на

	<p>русском языке.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: <a href="https://alenkar.secretblog.ru/book5-read-online/">https://alenkar.secretblog.ru/book5-read-online/</a></p>
	<p><b>Молодежь в зоне риска : социально-культурные основы профилактики пьянства и алкоголизма / Нац. акад. наук Беларуси, Ин-т философии. – Минск : Беларуская навука, 2015. – 428, [1] с. : ил.</b></p> <p>В монографии представлено комплексное исследование формирования культуры личности как основания предупреждения и преодоления пьянства и алкоголизма в молодежной среде в контексте социально-экономического развития Республики Беларусь. Всесторонне исследован феномен пьянства как в условиях историко-культурного развития белорусского общества, так и на современном этапе, что позволило представить общую картину опасности и вреда этой формы девиантного поведения. Особое внимание уделяется развитию духовно-нравственных компонентов внутреннего мира человека, формированию здорового образа жизни и культуры досуга в качестве факторов предупреждения различных социальных девиаций.</p> <p>Для исследователей, преподавателей, воспитателей, социальных работников, студентов, учащихся и их родителей и всех тех, кого волнует проблема социальной девиантности и поиска путей ее преодоления.</p>
	<p><b>Оплетин А.А. Антиалкогольная программа на занятиях физической культурой / А.А. Оплетин [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 2. – С. 151-156.</b></p> <p>В современных условиях, в период перестройки, когда в России протекают сложные процессы, возникает много проблем в системе государственного управления и социального регулирования различных социальных процессов, особенно в сфере девиантного поведения. Одними из тяжких проявлений девиантного поведения являются такие социальные патологии, как пьянство и алкоголизм, которые принимают все более угрожающие формы, существенно деформирующие нравственное, физическое и психическое здоровье студентов, нанося им огромный урон.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/antialkogolnaya-programma-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy">https://cyberleninka.ru/article/n/antialkogolnaya-programma-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy</a></p>



**Плохотников, Г. И. Мифы о табаке, алкоголе, наркотиках : пособие для работы по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании / Г. И. Плохотников, С. Б. Белогуров. – Санкт-Петербург : НИЦ АРТ, сор. 2017. – 66 с.**

Эта книга-руководство для реализации одноименного проекта, инициированного общественным движением «Трезвая лига» (г.Санкт-Петербург). В издании представлено более 170 мифов и дано их разоблачение. Эти материалы используются в процессе пропаганды здорового образа жизни и профилактики употребления психоактивных веществ.



**Бубновский, С.М. 50 незаменимых упражнений для здоровья : комплекс упражнений для профилактики и лечения: острых и хронических болей в спине и суставах, гипертонической болезни сердца и аритмии, заболеваний ЖКТ и органов дыхания, заболеваний тазовых органов у женщин и мужчин / Сергей Бубновский. – Москва : Эксмо, 2016. – 127 с., ил. – (Оздоровление по системе доктора Бубновского).**

Очередное творение профессора и д-ра мед. наук С.М. Бубновского посвящено изобретенной и запатентованной им уникальной лечебно-оздоровительной методике по укреплению позвоночника и суставов – кинезитерапии.

Для удобства читателей создатель книги систематизировал и упорядочил рассматриваемые им заболевания по группам (проблемы с костно-мышечной, сердечно-сосудистой, легочной системой, желудочно-кишечным трактом, тазовые заболевания, геморрой, сахарный диабет, опущение внутренних органов, целлюлит). Так каждый легко сможет отыскать способ исцеления от возникшей у него болезни.



**Заболевания сердца и сосудов: профилактика и лечение / [авт.-сост. Т. Руцкая]. – Москва : АСТ : Полиграфиздат, 2011. – 157, [2] с. : ил.**

Книга отвечает на многие вопросы, связанные с диагностикой и лечением заболеваний сердца и сосудов. Зная основные методы профилактики и лечения, используя народные методы диагностики и лечения, укрепление венозной и капиллярной системы, вы сможете укрепить здоровье, предотвратить болезнь.



**Калинина А. М. Первичная многофакторная профилактика ишемической болезни сердца среди мужчин среднего возраста и ее эффективность (10-летнее наблюдение) // Рациональная Фармакотерапия и Кардиология.– 2014. – № 1. – С. 6-17.**

В данной статье оценивается десятилетнее наблюдение. Результаты. Профилактическое вмешательство в мужской популяции среднего возраста позволило достоверно снизить уровни основных ФР и суммарный сердечно-сосудистый риск на 38,1%. У мужчин среднего возраста без профилактического вмешательства прогнозируемый сердечно-сосудистый риск по шкале SCORE реализуется уже в первые 5 лет.

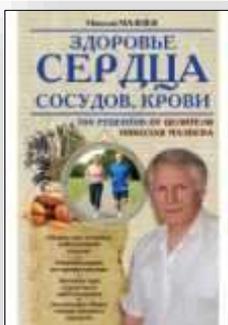
Полный текст доступен по адресу:  
<https://cyberleninka.ru/article/n/pervichnaya-mnogofaktornaya-profilaktika-ishemicheskoy-bolezni-serdtsa-sredi-muzhchin-srednego-vozrasta-i-ee-effektivnost-10-letnee>



**Крулёв, К.А. Заболевания сердца и сосудов / Константин Крулёв. – Санкт-Петербург ; Минск : Питер, 2018. – 182 с. : ил. – (Советы врача).**

Знаете ли вы о том, что более миллиона россиян умирают ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний? Книга поможет вам и вашим близким избежать этой участи.

Здесь нет лишних сведений – только информация, которая понятна абсолютно всем и жизненно необходима: как прожить жизнь со здоровым сердцем, как проявляются различные сердечно-сосудистые заболевания, каких симптомов надо бояться, какие анализы и обследования необходимы, что нужно взять в больницу.

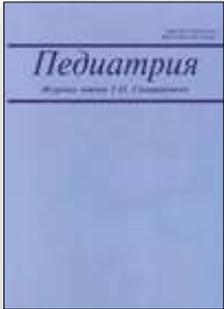
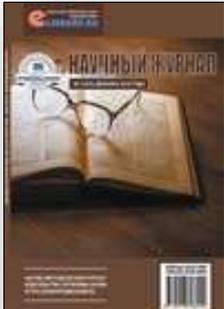
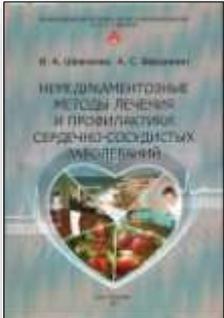


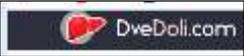
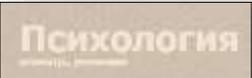
**Мазнев, Н.И. Здоровье сердца, сосудов, крови : 700 рецептов от целителя Николая Мазнева : [сборы для лечения заболеваний сердца, рекомендации по профилактике, питание при сердечных заболеваниях, календарь сбора лекарственных средств]. – Москва : Эксмо, 2014. – 318 с.**

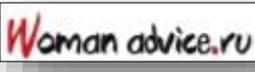
В своей книге известный целитель собрал самые эффективные и проверенные веками народные рецепты лечения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы – от гипертонии до тахикардии, а также многих других недугов.

Подробно описанные способы профилактики и методы лечения позволят использовать целебную силу народной медицины для сохранения вашего здоровья без рисков и осложнений.

Но помните, информация, содержащаяся в книге не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением

	любых рекомендуемых действий.
	<p><b>Постников С.С. Лекарственные болезни сердца и сосудов / С.С. Постников, А.Н. Грацианская, М.Н. Костылева // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. - 2015. - № 2. – С. 169-174.</b></p> <p>В статье приводятся данные о лекарственной патологии сердца и сосудов и многообразии форм этой патологии. Подчеркивается, что кардиотоксичность лекарственных средств (ЛС) представляет серьезную социально-экономическую проблему, ослабляя безопасность лечения и ухудшая прогноз основного заболевания. Приводятся основные механизмы кардиотоксичности ЛС, факторы риска и меры профилактики.</p> <p>Полный текст доступен по адресу:  <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/lekarstvennye-bolezni-serdtsa-i-sosudov">https://cyberleninka.ru/article/n/lekarstvennye-bolezni-serdtsa-i-sosudov</a></p>
	<p><b>Собольников С.П. Профилактика подросткового алкоголизма в школе // Научный журнал. – 2018. – № 6. – С. 105-108.</b></p> <p>Актуальность исследования обусловлена растущим числом подростков школьного возраста, которые приобщаются к алкоголю, что впоследствии может привести к алкоголизму. Данная статья носит теоретический характер: в ней описана статистика и теоретические вопросы, связанные с проблемой подросткового алкоголизма в школе.</p> <p>Полный текст доступен по адресу:  <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-podrostkovogo-alkogolizma-v-shkole">https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-podrostkovogo-alkogolizma-v-shkole</a></p>
	<p><b>Шевченко, И.А. Немедикаментозные методы лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / И.А. Шевченко, А.С. Вершинин ; Федер. центр сердца, крови и эндокринологии им. В. А. Алмазова. – Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2011. – 373 с. : ил.</b></p> <p>В книге представлены сведения о современных немедикаментозных методах лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Комплексное применение лекарственных средств и кардиохирургических вмешательств совместно с немедикаментозными методами позволят улучшить результаты лечения. С этой целью в клинической практике целесообразно более широко применять лечебное питание, фитотерапию, лечебные физические упражнения, физические методы лечения и санаторно-курортное лечение.</p>
<b>Интернет ресурсы</b>	

	<p>На сайте «Все про алкоголизм» размещены информационные материалы об этом недуге. В разделе «Лечение» размещены публикации по <b>Профилактике алкогольной зависимости: первичной, вторичной и третичной</b> (<a href="https://alkogolizma.com/lechenie/profilaktika-alkogolizma.html">https://alkogolizma.com/lechenie/profilaktika-alkogolizma.html</a>)</p>
	<p>Сайт о здоровье ZDRAVBUD.NET размещает материалы о здоровье, красоте, достижениям косметологии и медицины, о здоровом питании. Большое внимание уделяет <b>Профилактике алкоголизма</b> (<a href="https://zdravbud.net/new/profilaktika-alkogolizma">https://zdravbud.net/new/profilaktika-alkogolizma</a>)</p>
	<p>Главная миссия информационного портала <b>ayzdorov.ru</b> – предоставить всем желающим актуальные, правдивые и познавательные сведения о методах диагностики, лечения и профилактики заболеваний, здоровом образе жизни и сохранении отличного самочувствия на долгие годы.</p> <p>Как при любом другом заболевании, надо проводить профилактику алкоголизма. Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнуться с ним в результате жизненного кризиса. Статья врача-нарколога О.Л. Германа <b>Профилактика алкоголизма</b> (<a href="https://www.ayzdorov.ru/Profilaktika_alkogolizma.php">https://www.ayzdorov.ru/Profilaktika_alkogolizma.php</a>) рассматривает способы, которые направлены на формирование негативного отношения к спиртному.</p>
	<p>Интернет-портал «Бросить пить легко» ориентирован, прежде всего, на тех, кто принял решение избавиться от алкогольной зависимости, а также тех, кто решил помочь в этом своим близким.</p> <p>Раздел <b>Профилактика алкоголизма: как защитить себя и своих близких от зависимости</b> (<a href="http://brositpitlegko.ru/faq/profilaktika-alkogolizma/">http://brositpitlegko.ru/faq/profilaktika-alkogolizma/</a>) предлагает узнать, как решить проблему пьянства и предотвратить эту беду. Рассмотрим методы профилактики употребления алкоголя.</p>
	<p>Профилактика алкоголизма направлена на снижение потребления спиртных напитков и подразделяется на несколько типов. Особо значение имеют просветительские программы среди учащихся и молодежи. Более подробно в материале <b>«Первичная и вторичная профилактика алкоголизма – методики и реализация на практике»</b> (<a href="https://dvedoli.com/alcohol/alcoholism/profilaktika.html">https://dvedoli.com/alcohol/alcoholism/profilaktika.html</a>)</p>
	<p>Проблема алкоголизма стоит остро. Тема профилактики остается актуальной, требует новых эффективных подходов и методик. Читайте и смотрите об этом на сайте «Психология: помощь, решения» в специальных материалах <b>Методы профилактики алкоголизма</b></p>

	<p><a href="https://psychoday.ru/zavisimosti/profilaktika-alkogolizma-46.html">https://psychoday.ru/zavisimosti/profilaktika-alkogolizma-46.html</a></p>
	<p>Урбанизация, малоподвижный образ жизни и другие особенности современной жизни привели к тому, что профилактика заболеваний сердца стала необходимостью. Развитие патологий сердечно-сосудистой системы происходит все в более раннем возрасте. В чем причины развития заболеваний, и на какие профилактические меры стоит обратить внимание, читайте в материале <b>«Профилактика болезней сердца и сосудов»</b> (<a href="https://profilaktika-zabolevanij.ru/organy/serdce/">https://profilaktika-zabolevanij.ru/organy/serdce/</a>).</p>
	<p>Женский электронный журнал <b>WomanAdvice.ru</b> содержит советы на все случаи жизни. Вопросам здоровья и красоты уделяется самое пристальное внимание.</p> <p>Легче предотвратить развитие некоторых болезней, чем потом избавляться от них. Особенно это касается патологий сердца. Вовремя проведенная комплексная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний помогает пациентам, которые входят в группу риска, что-то изменить в своей жизни, чтобы оставаться здоровым. Об этом читайте материал <b>«Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – лучшие методы»</b> (<a href="https://womanadvice.ru/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-luchshie-metody">https://womanadvice.ru/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-luchshie-metody</a>).</p>
	<p>Грамотная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний поможет снизить число больных, страдающих от ишемической болезни сердца, инсультов и других недугов. Особенно о способах профилактики нужно знать людям из так называемых групп риска.</p> <p>Статья Аисы Спорнеенко <b>«Комплексная профилактика болезней сердца и сосудов»</b> размещена в электронном медицинском журнале <b>«СосудИнфо»</b> (<a href="https://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/serdechno-sosudistyje-zabolevaniya/">https://sosudinfo.ru/zdorovie-i-profilaktika/serdechno-sosudistyje-zabolevaniya/</a>).</p>
	<p>В последние годы сердечно-сосудистые заболевания прочно занимают первое место на планете по количеству смертей. Наряду с этим специалисты утверждают, что предотвратить данное заболевание вполне возможно. Необходимо соблюдать определенные рекомендации медиков и вести здоровый образ жизни, тогда риск возникновения станет минимальным.</p> <p><b>«Памятка для всех возрастов: профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»</b>, где речь идет о том каких правил следует придерживаться, чтобы ваше сердце всегда было здорово, размещена на специализированном портале <b>«О сердце»</b> (<a href="http://oserdce.com/interesnoe/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevanij.html">http://oserdce.com/interesnoe/profilaktika-serdechno-sosudistyh-zabolevanij.html</a>).</p>



Материалы портала **Takzdorovo.ru** помогают сохранить здоровье, продлить жизнь и минимизировать последствия ошибок прошедших лет. Почему так важна профилактика болезней сердца? От того, в каком состоянии сердце, напрямую зависит не только здоровье, но и сама жизнь человека. Об этом и не только в статье **Профилактика болезней сердца** (<http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/profilaktika-boleznej-serdtsa/>)



Ресурс **Все о сердце. RU** создан специально, чтобы ввести людей в курс дела о профилактике и лечении сердечных заболеваний. Сайт будет полезен людям, страдающим подобными заболеваниями, а также их родным и близким. О профилактике сердечно-сосудистых заболеваний читайте (<https://vseoserdce.ru/cvs/other5/profilaktika-serdechno-sosudistyx-zabolevanij.html>)