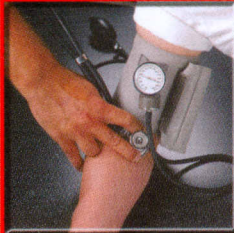
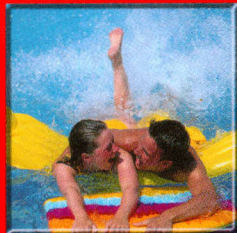
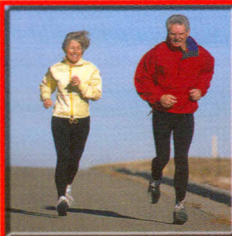


613.7
Б90

Будьте здоровы!

Как не болеть и как не ходить в больницу



Содержание

| | | |
|----|--|-----|
| 1. | ВВЕДЕНИЕ | 7 |
| | Что такое здоровье? | 8 |
| 2. | ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ | 11 |
| | Повышенное артериальное давление | 13 |
| | Заболевания сердца и холестерина: правда и вымысел об атеросклерозе | 22 |
| | Избыточный вес и ожирение..... | 25 |
| | Курение и здоровье | 35 |
| | Низкая физическая активность | 44 |
| | Злоупотребление алкоголем..... | 46 |
| | Употребление наркотиков..... | 55 |
| | Незащищенный секс | 59 |
| | Стресс | 64 |
| 3. | РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ | 67 |
| | Принципы противозрастного питания | 68 |
| | Плюсы и минусы основных источников калорий | 69 |
| | Вся правда о витаминах..... | 77 |
| | Биологически активные добавки к пище (БАД) | 79 |
| | Физические нагрузки | 83 |
| 4. | ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЙ | 91 |
| | Профилактика инфаркта миокарда и инсульта..... | 92 |
| | Профилактика онкологических заболеваний..... | 97 |
| | Рак легкого | 97 |
| | Рак кожи | 98 |
| | Рак молочной железы | 100 |
| | Женская репродуктивная система..... | 103 |
| | Тонкие секреты толстой кишки | 106 |

| | | |
|----|--|-----|
| | Роль предстательной железы в жизни мужчины..... | 109 |
| | Наследственность и рак..... | 111 |
| | Десять шагов в борьбе против рака..... | 113 |
| | Профилактика сахарного диабета..... | 115 |
| | Профилактика инфекционных заболеваний..... | 123 |
| | Вакцинопрофилактика..... | 130 |
| | Профилактика заболеваний, передающихся половым путем..... | 132 |
| | Профилактика ВИЧ/СПИДа..... | 140 |
| 5. | ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ У РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ..... | 147 |
| | Здоровье женщины..... | 148 |
| | Как родить здорового малыша: программа планирования беременности..... | 148 |
| | Здоровье женщины от периода полового созревания до менопаузы..... | 164 |
| | Аборты и контрацепция..... | 172 |
| | Здоровый ребенок..... | 179 |
| | Питание ребенка..... | 179 |
| | Гигиена..... | 188 |
| | Закаливание..... | 192 |
| | Развитие ребенка..... | 195 |
| | Здоровье подростков..... | 200 |
| | Заповеди для родителей, любящих своих детей..... | 206 |
| | Памятка родителям от детей..... | 210 |
| 6. | ОКАЗАНИЕ СКОРОЙ И НЕОТЛОЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ..... | 213 |
| | Первичная реанимация (методика оживления пострадавшего)..... | 214 |
| | Приступ стенокардии..... | 214 |
| | Инфаркт миокарда..... | 216 |
| | Гипертонический криз..... | 217 |

| | |
|--|-----|
| Обморок..... | 218 |
| Судорожный приступ..... | 218 |
| Раны и кровотечения | 219 |
| Переломы костей..... | 221 |
| Шок | 222 |
| Термические ожоги | 223 |
| Химические ожоги | 224 |
| Солнечный и тепловой удар | 225 |
| Отморожения | 226 |
| Утопление..... | 227 |
| Острые отравления | 227 |
| Укусы животных..... | 228 |
| Укусы насекомых | 228 |
| Укусы клещей | 229 |
| Укусы змей..... | 231 |
| Когда Вы должны немедленно вызвать скорую помощь? | 232 |
| | |
| 7. СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ..... | 237 |
| Симптомы острых инфекционных заболеваний | 240 |
| Массаж | 248 |
| | |
| 8. ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 259 |