

**Всероссийский конкурс рабочих тетрадей к практическим занятиям по
дисциплинам
Профессионального цикла
высшего и среднего медицинского и фармацевтического образования**

Дисциплина: *МДК.01.01. Здоровый человек и его окружение*

Специальность: *34.02.01 Сестринское дело*

Наименование рабочей тетради: *«Здоровье лиц пожилого и старческого возраста»*

Номинация: *среднее профессиональное образование*

Авторы: *Панфилова Татьяна Петровна, преподаватель ПКК; Жилкина Елена
Сергеевна, старший методист ПКК*

Образовательная организация: *ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум»*

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСОЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
теоретическому обучению
«30.04.2020» г.

/В.В. Цыпов/


СОГЛАСОВАНО
На заседании ЦМК №2
Протокол № 6 от 30.04.2020 г.
Председатель ЦМК №2

/Н.С.Скачкова/

ПМ.01. Проведение профилактических мероприятий
МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение
Раздел 3. Здоровье лиц пожилого и старческого
возраста

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
для аудиторной работы
студентов 2 курса специальности 34.02.01 Сестринское дело

Разработали:
Жилкина Елена Сергеевна, ст. методист
Панфилова Татьяна Петровна, преподаватель ПКК

г. Усолье-Сибирское
2020 год

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую тетрадь по ПМ.01. Проведение профилактических мероприятий МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение
Раздел 3. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста
для специальности 34.02.01 Сестринское дело
старшего методиста Жилкиной Елены Сергеевны
преподавателя первой квалификационной категории
Панфиловой Татьяны Петровны

Рабочая тетрадь для аудиторной работы по ПМ.01. Проведение профилактических мероприятий МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение Раздел 3. Здоровье лиц пожилого и старческого возраста разработана для обеспечения выполнения требований Федерального государственного образовательного стандарта к минимуму содержания и подготовки специалистов по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Представленная разработка включает в себя: пояснительную записку; теоретическую и практическую части, а также список литературы.

Рабочая тетрадь предназначена для формирования у обучающихся учебной деятельности, интеллектуальных умений, обеспечивает самостоятельное добывание и усвоение знаний по разделу: «Здоровье лиц пожилого и старческого возраста» междисциплинарного курса МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение. Рабочая тетрадь позволяет выявить уровень знаний и умений обучающихся, а также способствует осознанному и прочному усвоению учебной информации через овладение навыками самостоятельной работы с учебной литературой.

Разработка соответствует современным требованиям, и может быть рекомендована для практического применения в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Рецензент: Сараева Елена Сергеевна, заместитель директора по методической работе КГБПОУ «Дивногорский медицинский техникум» _____



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	5
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.</i> Заполните данную часть при прослушивании лекции преподавателя или при самостоятельной работе с учебной и дополнительной литературой.....	7
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.</i> Выполните предложенные задания.	15
Внеаудиторная самостоятельная работа	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы по теме	22
Приложения с эталонами ответов.....	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка

Рабочая тетрадь разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 34.02.01 Сестринское дело и рабочей программы профессионального модуля ПМ.01. Проведение профилактических мероприятий ОГБПОУ «Усольский медицинский техникум».

Рабочая тетрадь предназначена для формирования у обучающихся учебной деятельности, интеллектуальных умений, обеспечивает самостоятельное добывание и усвоение знаний по разделу: «Здоровье лиц пожилого и старческого возраста» междисциплинарного курса МДК 01.01. Здоровый человек и его окружение. Рабочая тетрадь позволяет выявить уровень знаний и умений обучающихся, а также способствует осознанному и прочному усвоению учебной информации через овладение навыками самостоятельной работы с учебной литературой.

На данный раздел отводится 2 часа теоретических занятий, 12 – практических и 4 часа внеаудиторной самостоятельной работы.

В результате освоения раздела: «Здоровье лиц пожилого и старческого возраста» обучающийся должен

уметь:

- обучать население принципам здорового образа жизни;
- проводить и осуществить профилактические мероприятия;

знать:

– современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья;

Также изучение темы способствует формированию общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, для достижения жизненных и профессиональных целей

Методические рекомендации:

Рабочую тетрадь следует заполнять с теоретической части, которую необходимо заполнять в результате прослушивания теоретического материала или же при самостоятельной работе с учебной и дополнительной литературой.

После теоретического блока идет практический блок с заданиями и задачами, к которым имеются эталоны ответов, расположенные в приложениях.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Заполните данную часть при прослушивании лекции преподавателя или при самостоятельной работе с учебной и дополнительной литературой.

Геронтология – это _____

В России вопросы старения изучали _____

Теории старения

Наименование теории	Основоположники	Причины старения

Виды старения	физическое (естественное)
	замедленное (ретардированное)
	патологическое (преждевременное)

ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО МЕХАНИЗМЫ

Индивидуальное развитие человека называется _____, в котором выделяют два самостоятельных периода развития: _____ (с момента образования _____) и _____ (с момента рождения до _____).

Время наступления старости, например, в современном мире весьма условно, так как _____.

Геронтологи используют следующие определения для лиц, перешагнувших зрелый возраст: люди в возрасте от _____ до _____ лет – «пожилые», от _____ до _____ лет – «старые», а старше _____ лет – «очень старые».

Установлено, что для каждого возрастного периода характерно индивидуальное развитие в зависимости от _____.

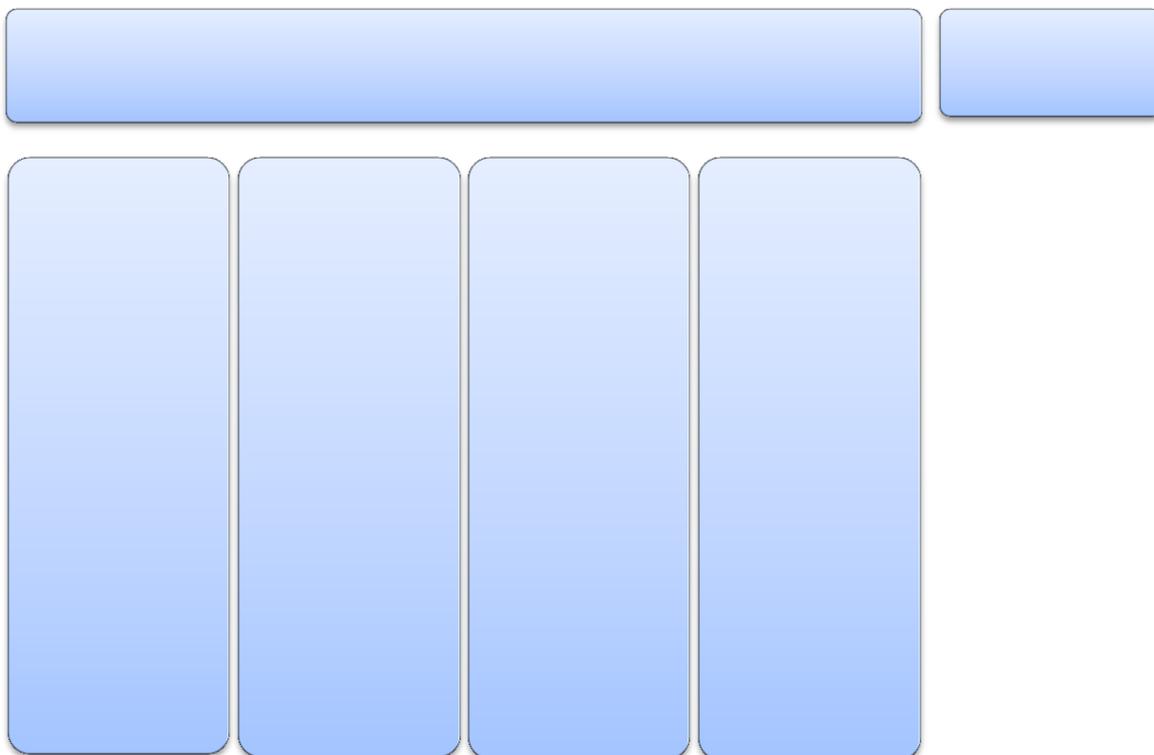
_____ – совокупность биологических процессов, направленных на _____ адаптационных возможностей _____. Начало старения _____ границ. Особое место в старении организма человека занимает период _____, т.е. снижения _____.

Вследствие сложности процесса старения существует множество определений этого понятия:

<i>Brash D., Hart R., 1978</i>	<i>Rockstein M., Sussman M., 1979</i>	<i>Comfort A., 1972</i>

Процессы старения затрагивают _____.

Теории старения, по В.М. Дильману (1987)



По мнению В.М. Дильмана (1983), в основе механизма старения лежат _____ и _____, его контролирующих, в частности, _____ структурах. _____ механизм можно считать основным, но не единственным механизмом _____ модели старения и сцепленных с ним _____, так как имеют значение все те системы, которые участвуют в возрастном отклонении _____.

В.М. Дильман считает, что старение – необычная болезнь _____, так как признаки, ее характеризующие, зависят не только от _____ механизмов, но и от _____ повреждений, количество и характер которых изменяются _____.

	Продолжительность жизни
каменный век	
бронзовый век	
античный период	
XVII век	
1900 год	
2007 год	
2020 год	

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Системы и органы	Состояние при старении
Центральная нервная система	
Сердечно-сосудистая система	
Дыхательная система	
Пищеварительная система	
Эндокринная система	
Выделительная система	
Опорно-двигательная система	
Органы зрения и слуха	

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Согласно Федеральному закону от _____ № _____
«_____»,

граждане пожилого возраста имеют право на социальную защиту государства, которое устанавливает для них экономические, социальные и правовые гарантии.

Социальное обслуживание лиц пожилого возраста представляет собой _____.

Оно включает совокупность социальных услуг, которые предоставляются гражданам пожилого возраста и инвалидам.

Социальное обслуживание на дому является одной из основных _____, направленной на _____

_____ продление пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов в привычной _____ среде в целях поддержания их _____ статуса, а также на защиту их _____ и _____ интересов.

К числу надомных социальных услуг, предусмотренных перечнем гарантированных государством социальных услуг, относятся:

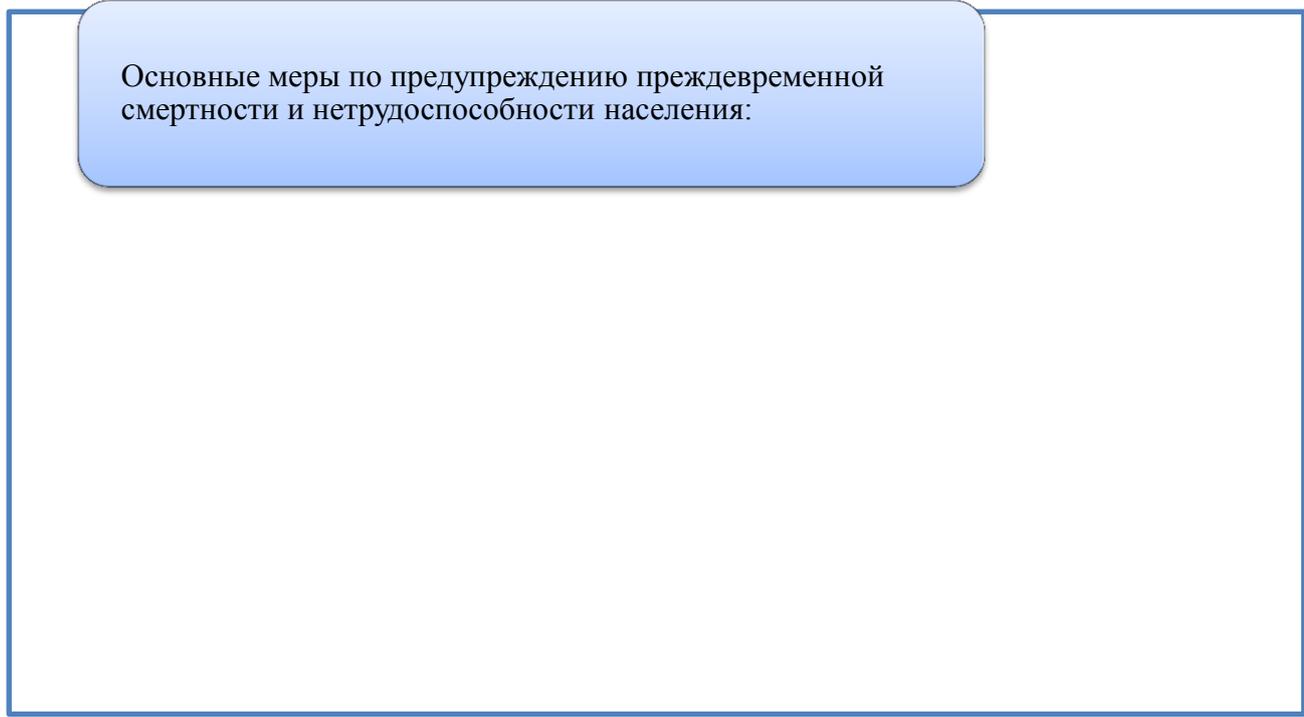
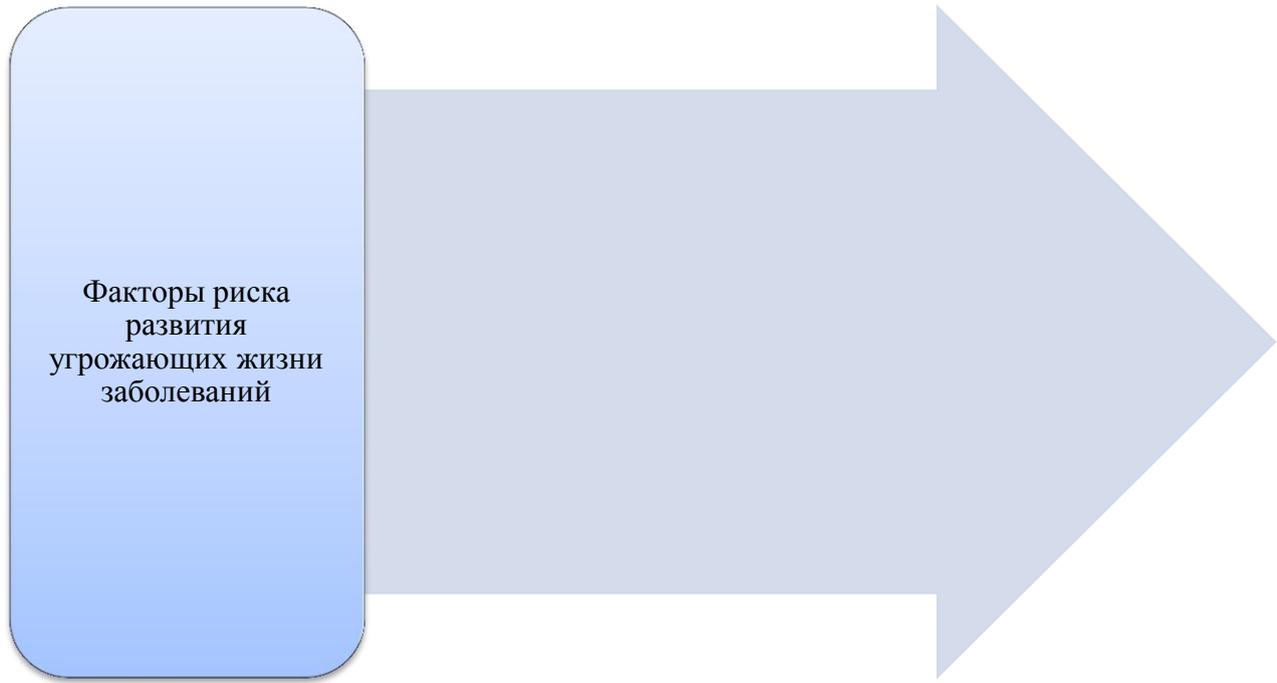
Основными принципами социального обслуживания лиц пожилого возраста являются:

Согласно приказу Минздрава России от _____ № _____
«_____»

_____», предусмотрена организация гериатрических центров, гериатрических больниц и отделений, учреждений медико-социальной помощи (хосписов, домов и отделений сестринского ухода).

Роль медицинского персонала в сохранении здоровья пожилых пациентов

Согласно определению ВОЗ, образ жизни – это способ _____, основанный на _____ видах и особенностях _____, определяемых взаимодействием между _____ человека, _____ взаимодействием и _____ и _____ условиями жизни.



Рекомендации
ВОЗ по
формированию
здорового образа
жизни

При проживании пожилого человека в домашних условиях медицинские работники осуществляют медико-социальный патронаж, задачами которого являются:

- ✓
- ✓

Итогом патронажа считается:

-
-

За выполнение медико-социального патронажа на дому отвечают:

-
-
-
-
-

Непосредственные исполнители медико-социального патронажа:

-
-
-
-

Работа медицинской сестры с пожилыми пациентами требует _____,
_____ к старости, времени для _____ того или иного вопроса,
_____ к психологическому состоянию человека.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Что изучает наука геронтология?
2. Какие теории старения вам известны?
3. Какие уровни старения существуют?
4. Какие морфофункциональные изменения возникают в физиологических системах организма лиц пожилого возраста?
5. Обозначьте проблемы здоровья у лиц пожилого возраста.
6. Какая медико-социальная защита пожилых и инвалидов существует в России?
7. В чем состоит работа медицинского работника среднего звена по поддержанию здоровья пожилых людей?

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. Выполните предложенные задания.

1) Выполните тестовые задания и проверьте себя по *эталону ответов* в *приложении А*.

Выберите один правильный ответ:

1. В России эвтаназия:

- а) запрещена
- б) проводится при терминальных стадиях онкологических заболеваний
- в) возможна по просьбе больного
- г) возможна по просьбе родственников

2. Первая реакция больного при постановке ему диагноза incurable заболевания:

- а) отрицание («не так»)
- б) просьба об отсрочке («не сейчас»)
- в) протест («почему я?»)
- г) депрессия

3. К понятию «горевание» относится:

- а) первичные эмоциональные реакции на личную утрату, понятие «горевание» связывается со смертью близких людей
- б) первичные эмоциональные реакции на утрату физического здоровья
- в) первичные эмоциональные реакции на утрату трудоспособности
- г) первичные эмоциональные реакции на экономические трудности

4. Первая стадия «горевания», связанная со смертью близкого человека:

- а) стадия шока
- б) стадия отрицания
- в) стадия агрессии
- г) стадия депрессии

5. Вторая стадия «горевания», связанная со смертью близкого человека:

- а) стадия отрицания
- б) стадия шока
- в) стадия агрессии
- г) стадия депрессии

6. Третья стадия «горевания», связанная со смертью близкого человека:

- а) стадия агрессии
- б) стадия отрицания
- в) стадия шока
- г) стадия депрессии

7. Четвертая стадия «горевания», связанная со смертью близкого человека:

- а) стадия депрессии
- б) стадия отрицания
- в) стадия агрессии
- г) стадия шока

8. Страх смерти — проблема:

- а) психологическая
- б) физическая
- в) социальная
- г) духовная

9. Биологическая смерть характеризуется:

- а) угасанием сердечной деятельности
- б) развитием терминального отека легких
- в) необратимыми изменениями в органах и тканях

- г) остановкой дыхания
- д) спутанностью сознания

Выберите несколько правильных ответов:

10. К терминальным состояниям относятся:

- а) биологическая смерть
- б) клиническая смерть
- в) агония
- г) преагония

11. Обратимыми этапами умирания являются:

- а) преагональное состояние
- б) агония
- в) клиническая смерть
- г) биологическая смерть

12. Констатация смерти производится на основании:

- а) необратимого прекращения кровообращения и дыхания
- б) наличия посмертных изменений
- в) необратимого прекращения всех мозговых функций

Выберите один правильный ответ

13. Периодом пожилого возраста является:

- а) 75-90 лет
- б) 60-74 лет
- в) 45-59 лет;

14. На преждевременное старение оказывает влияние:

- а) стресс
- б) генотип
- в) пол
- г) возраст

15. К видам старения относится все, кроме одного:

- а) преждевременное
- б) естественное
- в) замедленное
- г) социальное

16. Биологический возраст:

- а) количество прожитых лет
- б) мера старения организма
- в) видовая продолжительность жизни
- г) темп интеллектуального регресса

17. Типичная физиологическая проблема лиц пожилого и старческого возраста:

- а) потливость
- б) запоры
- в) сонливость
- г) острая задержка мочи

18. Различия во времени наступления старения отдельных клеток, тканей, органов и систем называется:

- а) гетерокатефтенность
- б) гетеротропность
- в) гетерохронность
- г) гетерокинетичность

19. Для развития старения характерны закономерные процессы, происходящие в организме:

- а) в обменных процессах

- б) в эндокринной системе
- в) неодинаковая выраженность в различных органах и структурах
- г) в нервной системе

20. При старении частота дыхательных движений:

- а) уменьшается;
- б) увеличивается;
- в) остается без изменений;
- г) возрастает только при физической нагрузке.

21. Изменения пищеварительной системы, развивающиеся при старении:

- а) способствуют лучшему перевариванию пищи и усвоению питательных веществ;
- б) ведут к нарушениям всасывания многих питательных веществ;
- в) не влияют на процессы переваривания пищи и усвоения питательных веществ;
- г) способствуют адаптации к изменившимся потребностям организма;
- д) связаны с изменением ритма, частоты приема пищи, вкусовых пристрастий.

22. Рекомендуемое в старческом возрасте соотношение белков, жиров и углеводов должно составлять:

- а) 1:1:4
- б) 1,5:1:3
- в) 1:2:4,5
- г) 1:0,8:3,5

23. Основным признаком возрастных изменений костей является их:

- а) обызвествление;
- б) размягчение;
- в) укорочение,
- г) остеопороз.

24. Более рациональным является прием пищи:

- а) 2-3 раза в день;
- б) 3-4 раза в день;
- в) не менее 3 раз в день;
- г) кратность приема пищи не имеет значения.

25. Одно из положений гериатрической фармакологии:

- а) назначение в первый день лечения ударной дозы лекарственного средства
- б) отказ от полипрагмазии (множественной лекарственной терапии)
- в) назначение для перорального приема преимущественно жидких лекарственных форм
- г) потенцирование приемом алкоголя действия лекарственных препаратов

26. Биологическая смерть характеризуется:

- а) угасанием сердечной деятельности;
- б) развитием терминального отека легких;
- в) необратимыми изменениями в органах и тканях;
- г) остановкой дыхания;
- д) спутанностью сознания.

27. Достоверными признаками биологической смерти являются:

- а) прекращение кровообращения;
- б) отсутствие сознания;
- в) посмертные изменения;
- г) отсутствие рефлексов.

Выберите один правильный ответ

28. Периодом старческого возраста является:

- а) 45-59 лет
- б) 75-90 лет
- в) 60-74 года

29. Пожилые люди относятся к следующей возрастной группе:

- а) 75-89
- б) 45-59
- в) 65-85
- г) 60-74

30. К долгожителям относятся люди в возрасте:

- а) 75-90 лет
- б) старше 80
- в) старше 90
- г) старше 100

31. Процесс старения с различной скоростью называется:

- а) гетерокатефтенность
- б) гетеротропность
- в) гетерохронность
- г) гетерокинетичность

32. Физиологическое старение определяет:

- а) пол
- б) интоксикации
- в) диета
- г) стресс

33. Закономерно наступающий заключительный период возрастного развития:

- а) старение
- б) геронтология
- в) витаукт
- г) старость

34. Для профилактики раннего старения из рациона следует исключить:

- а) растительный белок
- б) грубую клетчатку
- в) холестеринсодержащие продукты
- г) кисломолочные продукты

35. Анатомо-функциональные особенности дыхательной системы у лиц пожилого и старческого возраста:

- а) расширение просвета бронхов
- б) увеличение жизненной емкости легких
- в) развитие эмфиземы
- г) гиперплазия реснитчатого эпителия бронхов

36. Анатомо-функциональные особенности костно-мышечной системы у лиц пожилого и старческого возраста:

- а) гипертрофия мышц
- б) декальцинация костей
- в) разрастание хрящевой ткани
- г) атрофия соединительной ткани

37. Анатомо-функциональные изменения пищеварительной системы у лиц пожилого и старческого возраста:

- а) усиление перистальтики кишечника
- б) гипертрофия обкладочных клеток желудка
- в) развитие гнилостной микрофлоры толстого кишечника
- г) уменьшение длины кишечника

38. Пожилым пациентам назначают лекарства из расчета:

- а) в обычной терапевтической дозе взрослого человека
- б) в повышенной дозе

- в) в уменьшенной дозе
- г) всегда в половине дозе

39. Оптимальная температура воздуха в помещении для гериатрического пациента:

- а) 16-18;
- б) 24-25;
- в) 22-23;
- г) 28-30

40. Типичная психо-социальная проблема лиц пожилого и старческого возраста:

- а) одиночество
- б) злоупотребление алкоголем
- в) склонность к суициду
- г) отказ от участия в общественной жизни

41. У лиц пожилого возраста чаще встречается:

- а) остеоартроз
- б) ревматический артрит
- в) инфекционный артрит
- г) подагра
- д) ревматоидный артрит

42. Наиболее частые проявления преждевременного старения - это все перечисленное, кроме:

- а) раннего изменения памяти
- б) повышения трудоспособности
- в) снижения репродуктивной способности
- г) снижения адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы
- д) легкой утомляемости

43. Показатели, прогрессивно снижающиеся в пожилом и старческом возрасте:

- а) уровень глюкозы в крови
- б) сократительная способность миокарда
- в) количество форменных элементов крови
- г) синтез гормонов гипофиза
- д) кислотно-основное равновесие

Выберите несколько правильных ответов

44. Изменения сердечно-сосудистой системы, возникающие с возрастом:

- а) являются пусковым механизмом старения;
- б) являются основным признаком старения;
- в) во многом определяют интенсивность развития процессов старения;
- г) создают условия для развития патологических процессов, являющихся основной причиной смерти человека;
- д) не влияют на процессы старения;
- е) ограничивают приспособительные возможности стареющего организма.

45. При старении изменения системы мочевого пузыря характеризуются:

- а) увеличением вместимости мочевого пузыря;
- б) более частыми позывами к мочеиспусканию;
- в) уменьшением вместимости мочевого пузыря;
- г) повышением тонуса мочеточников;
- д) усилением почечного кровотока;
- е) более редким мочеиспусканием;
- ж) снижением тонуса мочеточников;
- з) снижением почечного кровотока.

46. Обратимыми этапами умирания являются:

- а) преагональное состояние;
- б) агония;

- в) клиническая смерть;
- г) биологическая смерть.

47. Констатация смерти производится на основании:

- а) необратимого прекращения кровообращения и дыхания;
- б) наличия посмертных изменений;
- в) необратимого прекращения всех мозговых функций;
- г) отсутствия сознания в сочетании с угнетением дыхания и кровообращения.

Выберите несколько правильных ответов

48. Изменения сердечно-сосудистой системы, возникающие с возрастом:

- а) являются пусковым механизмом старения;
- б) являются основным признаком старения;
- в) во многом определяют интенсивность развития процессов старения;
- г) создают условия для развития патологических процессов, являющихся основной причиной смерти человека;
- д) не влияют на процессы старения;
- е) ограничивают приспособительные возможности стареющего организма.

49. При старении изменения системы мочевого выделения характеризуются:

- а) увеличением вместимости мочевого пузыря;
- б) более частыми позывами к мочеиспусканию;
- в) уменьшением вместимости мочевого пузыря;
- г) повышением тонуса мочеточников;
- д) усилением почечного кровотока;
- е) более редким мочеиспусканием;
- ж) снижением тонуса мочеточников;
- з) снижением почечного кровотока.

50. В рационе людей пожилого и старческого возраста следует предусмотреть:

- а) увеличение калорийности;
- б) увеличение содержания белков животного происхождения;
- в) замену животных белков растительными;
- г) увеличение содержания рафинированного сахара;
- д) снижение калорийности;
- е) ограничение животных жиров.

51. При организации медико-социальной помощи лицам пожилого и старческого возраста необходимо обеспечить:

- а) ее максимальное приближение к пожилым людям;
- б) ежедневное наблюдение;
- в) реальную доступность этой помощи;
- г) оказание только экстренной медицинской помощи.

52. К терминальным состояниям относятся:

- а) биологическая смерть;
- б) клиническая смерть;
- в) агония;
- г) преагония.

2) Решите ситуационные задачи и проверьте себя по *эталону ответов* в *приложении Б*.

ЗАДАЧА №1

На прием в поликлинику обратился пациент 65 лет. Жалобы на сильные давящие боли за грудиной, общую слабость, чувство страха смерти. Пациент много курит. Любит плотно поесть.

Состояние развилось после значительной физической нагрузки на приусадебном участке.

Объективно: общее состояние удовлетворительное. Пациент повышенного питания, рост 160, вес 98, кожа и слизистые нормальной окраски. Тоны сердца ритмичные, приглушены, ЧСС-90 ударов в минуту, ЧД-24 в минуту, АД-150/80 мм рт.ст., отеков нет.

Задание:

1. Оцените вес пациента и состояние его сердечно-сосудистой системы.
2. Назовите факторы риска пациента с сердечно-сосудистым заболеванием.
3. Составьте примерный план беседы с данным пациентом, по диетпитанию и физической нагрузке.

ЗАДАЧА №2

К вам за советом обратился сосед по дому, мужчина 75 лет, страдающий заболеванием суставов.

Говорит, что ему трудно переворачиваться в кровати, поэтому пытается спать на спине, много лежит днем. Кроме того, прикроватное кресло оказалось слишком низким-пациент не может встать с него без посторонней помощи. Спрашивает, нужно ли ему обращаться к врачу или в его возрасте вылечить суставы уже невозможно.

Задание:

1. Оцените состояние пациента для определения возможности перемещения.
2. Составьте план действий в соответствии с данной ситуацией.
3. Обучите пациента мероприятиям по предотвращению травматизма и падений и дайте совет по лечению суставов.

Список литературы по теме

1. Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение. Руководство к практическим занятиям: Учебное пособие. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2010. – 605 с.
2. Гуревич К.Г., Фабрикант Е.Г. Укрепление здоровья. Учебное пособие. - М.: Професионал, 2010. – 240 с.
3. Здоровая Россия. Здоровый образ жизни. Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru>.
4. Здоровый человек и его окружение [Текст]: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 560 с.
5. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение / А.А.Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
6. Королев А.А. Гигиена питания: учебник. – Изд. 3-е, перераб.- М.: Академия, 2011. - 528 с.
7. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
8. МДК 01.02. Основы профилактики: ПМ 01. Проведение профилактических мероприятий / под ред. к. м. н. Б. В. Кабарухина / Т. Ю. Быковская [и др.]. – Ростов н/Д : Феникс. 2016. – 219 с.
9. Медик, В.А. Общественное здоровье и здравоохранение учебник / В.А. Медик, В.К. Юрьев. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 608 с.
10. Ющук, Н.Д. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: учебник / Н.Д. Ющук, И.В. Маев, К.Г. Гуревич. – М.: Перо, 2012. – 659 с.