

УДК 543 075.8

Составители:

зав. каф. терапии КГМА, проф. Сайфутдинов Р.Г.,

зав. каф. психиатрии, наркологии и психотерапии КГМА,
проф. Карпов А.М.,

зав. каф. психиатрии с курсом наркологии КГМУ,
проф. Яхин К.К.,

ст. преп. каф. клинической иммунологии с курсом аллергологии
КГМУ Васильева А.А.,

доц. каф. микробиологии КГМУ Амирханова Н.Н.,

зав. каф. инфекционных болезней КГМУ, проф. Фазылов В.Х.,

доц. каф. эпидемиологии КГМА СатдековФ.Ф.,

доц. каф. дерматовенерологии КГМУ Дядькин В.Ю.,

врач по гигиен. воспитанию РЦМП МЗ РТ Харисова Р.М.,

зав. диабетологическим центром, проф. Талантов В.В.,

асс. каф. дерматовенерологии КГМА Мавлютова Г.И.,

методист УВУ КГТУ Шамсутдинова А.М.,

методист УВУ КГТУ Лунегова Е.К.

Здоровый образ жизни: методические указания / Р.Г. Сайфутдинов [и др.]. – Казань: Изд-во казан. гос. технол. ун-та, 2006. – 78 с.

Методические указания содержат необходимые медицинские знания, дающие представление о заболеваниях и причинах их возникновения. Помогут студенту как будущему специалисту осознать ценность личного здоровья и выработать устойчивые позиции по его сохранению.

Предназначены для студентов всех направлений.

Подготовлены Учебно-воспитательным управлением.

Печатаются по решению методической комиссии Учебно-воспитательного управления.

Рецензенты: зав. каф. терапии, проф. Р.Г. Сайфутдинов (КГМА),
зав. каф. дерматовенерологии проф. С.В. Батыршина
(КГМА)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Питание студентов.....	4
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки .	12
Гипертоническая болезнь	17
Стресс.....	19
Социофобии. Стратегии совладающего поведения	26
Алкоголизм.....	<u>31</u>
Табакокурение.....	<u>36</u>
Иммунитет.....	<u>39</u>
Резистентность микроорганизмов инфекционной природы к внешним факторам	44
Туберкулез.....	<u>51</u>
Менингококковая инфекция.....	53
Гепатиты.....	<u>56</u>
Эпидемиологические аспекты ВИЧ-инфекции	<u>65</u>
Сифилис.....	<u>69</u>
Урогенитальный хламидиоз	<u>72</u>
Трихомоноз	<u>74</u>
Библиографический список	<u>76</u>