

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

“Башкирский государственный медицинский университет”

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра сестринского дела и паллиативной помощи

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ ЛЕКЦИЙ

Дисциплина: Организация профилактики и укрепления здоровья

Специальность: 34.04.01 – Управление сестринской деятельностью

Курс 2

Семестр 3

Уфа

Рецензенты:

Заведующий кафедрой управления сестринской деятельностью ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов Имени Патриса Лумумбы», д.м.н., профессор, И.В. Радыш.

Работодатель:

Президент Региональной общественной организации «Профессиональной ассоциации специалистов с высшим сестринским, средним медицинским и фармацевтическим образованием Республики Башкортостан» Э.Ю. Ахметшина.

Авторы: д.м.н., доцент Суфияров И.Ф., д.м.н профессор Низамутдинова Р.С.

Рабочая программа учебной дисциплины «Организация профилактики и укрепления здоровья» одобрена на заседании кафедры сестринского дела и паллиативной помощи от «30» октября 2025 г., протокол № 4

ЛЕКЦИЯ № 1

1. **Тема:** Теоретические основы профилактики. Концепция факторов риска и общественного здоровья.
2. **Курс:** II, семестр: 4.
3. **Продолжительность лекции:** 2 академических часа.
4. **Контингент слушателей:** обучающиеся по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью.
5. **Учебная цель:** Формирование у обучающихся системы знаний о современных принципах профилактики, видах профилактики и роли факторов риска в развитии заболеваний.
6. **Иллюстративный материал и оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук, презентация.
7. **Подробный план:**
 1. Понятие о профилактике, ее цели и задачи. Место профилактики в системе здравоохранения РФ.
 2. Виды профилактики: первичная, вторичная, третичная. Уровни воздействия.
 3. Концепция факторов риска (модифицируемые и немодифицируемые). Основные факторы риска неинфекционных заболеваний (НИЗ).
 4. Скрининг как основа раннего выявления заболеваний. Организация профилактических осмотров и диспансеризации определенных групп взрослого населения.

5. Понятие общественного здоровья и факторы, его определяющие (социально-экономические, экологические, образ жизни, генетика).
6. Роль специалиста с высшим сестринским образованием в организации профилактической работы.
8. **Методы контроля знаний и навыков:** устный опрос, тестирование.
9. **Литература:**

Основная:

1. *Двойников, С. И.* Проведение профилактических мероприятий [Текст] : учебное пособие / С. И. Двойников, Ю. А. Тарасова, И. А. Фомушкина, Э. О. Костюкова ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2026. - 520 с. [с. 10-85] .
2. *Мисюк, М. Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. - 4-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 379 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/> [с. 15-70] .
3. *Мисетова, Е. Н.* Профилактическая деятельность. Курс лекций [Текст] : учебное пособие для СПО / Е. Н. Мисетова. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 420 с. [с. 15-90].

Дополнительная:

4. *Амлаев, К. Р.* (ред.). Общие и частные вопросы медицинской профилактики [Электронный ресурс] : руководство. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 512 с.
5. *Комиссарова, Е. Н.* Организация профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся [Текст] : учебное пособие / Е. Н. Комиссарова, Г. Н. Пономарев, П. В. Родичкин. - Санкт-Петербург : Издательство СПбГЭТУ "ЛЭТИ", 2023. - 219 с. [с. 5-45] .

6. *Оганов, Р. Г.* (ред.). Руководство по медицинской профилактике. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 464 с.

ЛЕКЦИЯ № 2

Тема: Организация здорового образа жизни (ЗОЖ) как основа первичной профилактики. Роль питания и физической активности.

1. **Курс:** II, семестр: 4.
2. **Продолжительность лекции:** 2 академических часа.
3. **Контингент слушателей:** обучающиеся по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью.
4. **Учебная цель:** Формирование у обучающихся знаний о компонентах ЗОЖ и методах их популяризации среди населения.
5. **Иллюстративный материал и оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.
6. **Подробный план:**
 1. Здоровый образ жизни: определение, структура, влияние на здоровье. Мотивация к ведению ЗОЖ.
 2. Принципы рационального питания как фактор профилактики ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.
 3. Роль двигательной активности в укреплении здоровья. Гиподинамия как фактор риска. Рекомендации ВОЗ по физической активности.
 4. Гигиеническое обучение и воспитание населения: цели, задачи, формы и методы.
 5. Организация школ здоровья для пациентов (школа для пациентов с артериальной гипертонией, сахарным диабетом и др.). Роль медсестры-менеджера.

6. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) и их влияние на здоровье. Методы профилактики и отказа.

7. **Методы контроля знаний и навыков:** традиционные, решение ситуационных задач.

8. **Литература:**

Основная:

1. *Двойников, С. И.* Проведение профилактических мероприятий [Текст] : учебное пособие / С. И. Двойников, Ю. А. Тарасова, И. А. Фомушкина, Э. О. Костюкова ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2026. - 520 с. [с. 100-180] .

2. *Мисюк, М. Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. - 4-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 379 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/> [с. 80-150] .

3. *Рубанович, В. Б.* Основы здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для вузов / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. - Новосибирск : Арта, 2011. - 256 с. [с. 30-120].

Дополнительная:

4. *Комиссарова, Е. Н.* Организация профилактических и оздоровительных мероприятий... [Текст]. - СПб., 2023. - 219 с. [с. 50-120] .

5. *Goldsteen, R. L.* Introduction to Public Health : Promises and Practices [Text] / R. L. Goldsteen, K. Goldsteen, T. Dwelle. — 3rd ed. — 2025. — Глава по здоровому образу жизни.

6. *Абаскалова, Н. П.* (сост.). Методические рекомендации по формированию у школьников и студентов здорового образа жизни. - Новосибирск : НГПУ, 2000.

ЛЕКЦИЯ № 3

1. **Тема:** Организация диспансеризации и профилактических осмотров населения.
2. **Курс:** II, семестр: 4.
3. **Продолжительность лекции:** 2 академических часа.
4. **Контингент слушателей:** обучающиеся по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью.
5. **Учебная цель:** Формирование у обучающихся знаний о нормативно-правовой базе и этапах проведения диспансеризации.
6. **Иллюстративный материал и оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.
7. **Подробный план:**
 1. Диспансеризация как метод активного динамического наблюдения за состоянием здоровья населения. Нормативно-правовые акты, регламентирующие порядок проведения диспансеризации (Приказ Минздрава № 404н, № 515н) .
 2. Этапы диспансеризации взрослого населения. Объем обследований в зависимости от возраста и пола.
 3. Группы здоровья и диспансерного наблюдения. Тактика ведения пациентов в зависимости от группы здоровья.
 4. Профилактические медицинские осмотры (предварительные, периодические). Организация работы кабинета медицинской профилактики.

5. Учетно-отчетная документация при проведении диспансеризации. Роль СОПов и алгоритмов .

6. Роль руководителей сестринских служб в организации и контроле качества проведения диспансеризации.

8. **Методы контроля знаний и навыков:** традиционные.

9. **Литература:**

Основная:

1. *Двойников, С. И.* Проведение профилактических мероприятий [Текст] : учебное пособие. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2026. - 520 с. [с. 200-270] .

2. *Мисетова, Е. Н.* Профилактическая деятельность. Курс лекций [Текст]. — СПб.: Лань, 2026. — 420 с. [с. 100-160].

3. *Невзорова, В. А.* и др. Профилактика основных хронических неинфекционных заболеваний в структуре смертности населения (часть I) [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Владивосток : Медицина ДВ, 2017. - 141 с. - Режим доступа: <https://rucont.ru/> [с. 5-30] .

Дополнительная:

4. *Гусева, С.* Диспансеризация. Как подготовить медсестер и организовать работу отделения профилактики [Текст] // Главная медицинская сестра. - 2024. - N 10. - С. 92-107 .

5. *Скворцов, В. В.* Медицинская профилактика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Скворцов, А. В. Тумаренко, Е. И. Калинин. - Волгоград : ВолгГМУ, 2021. - 240 с.

ЛЕКЦИЯ № 4

1. **Тема:** Профилактика инфекционных заболеваний. Организация иммунопрофилактики.
2. **Курс:** II, семестр: 4.
3. **Продолжительность лекции:** 2 академических часа.
4. **Контингент слушателей:** обучающиеся по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью.
5. **Учебная цель:** Формирование у обучающихся знаний об организации противоэпидемических мероприятий и роли вакцинации.
6. **Иллюстративный материал и оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.
7. **Подробный план:**
 1. Структура инфекционной заболеваемости в РФ. Понятие об эпидемическом процессе.
 2. Противоэпидемические мероприятия в очаге инфекции (выявление, изоляция, госпитализация, дезинфекция).
 3. Иммунопрофилактика как основа профилактики инфекционных заболеваний. Национальный календарь профилактических прививок и календарь по эпидемическим показаниям.
 4. Правовые аспекты вакцинопрофилактики (ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»). Информированное добровольное согласие.

5. Организация прививочной работы в медицинской организации: планирование, учет, хранение и транспортировка иммунобиологических препаратов («холодовая цепь»).
6. Роль медсестры в проведении санитарно-просветительной работы по вакцинации (борьба с антипрививочными настроениями).
8. **Методы контроля знаний и навыков:** традиционные.
9. **Литература:**

Основная:

1. *Сметанин, В. Н.* Профилактика инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи [Электронный ресурс] : учебник. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. - 480 с.
2. *Двойников, С. И.* Проведение профилактических мероприятий [Текст]. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2026. - 520 с. [Раздел по инфекционной безопасности] .
3. *Земсков, А. М.* и др. Клиническая иммунология [Текст] : учебник / под ред. А. М. Земскова. — Москва : КноРус, 2026. — 342 с. [Главы 14-16, посвященные иммунопрофилактике] .

Дополнительная:

4. Иммуно- и нанобиотехнология [Текст] : учебное пособие. - Москва : Проспект науки, 2024. - 192 с. [Разделы о вакцинах и иммунопрофилактике] .
5. *Абаскалова, Н. П.* (сост.). Методические рекомендации по формированию у школьников и студентов здорового образа жизни. - Новосибирск : НГПУ, 2000. [Раздел по гигиене].

ЛЕКЦИЯ № 5

1. **Тема:** Профилактика неинфекционных заболеваний (НИЗ): сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные.
2. **Курс:** II, семестр: 4.
3. **Продолжительность лекции:** 2 академических часа.
4. **Контингент слушателей:** обучающиеся по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью.
5. **Учебная цель:** Формирование у обучающихся знаний об организации профилактической помощи пациентам с хроническими НИЗ.
6. **Иллюстративный материал и оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.
7. **Подробный план:**
 1. Медико-социальная значимость болезней системы кровообращения. Организация школ для пациентов с артериальной гипертензией и хронической сердечной недостаточностью.
 2. Онкологическая настороженность. Роль скрининговых программ в раннем выявлении злокачественных новообразований.
 3. Профилактика хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) и бронхиальной астмы. Борьба с табакокурением.
 4. Профилактика сахарного диабета 2 типа. Роль диетотерапии и контроля гликемии.
 5. Организация динамического наблюдения за пациентами с хроническими заболеваниями.

6. Участие сестринского персонала в реализации программ вторичной и третичной профилактики (медицинская реабилитация).

8. **Методы контроля знаний и навыков:** традиционные.

9. **Литература:**

Основная:

1. *Драпкина, О. М.* и др. Профилактика основных хронических неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни [Текст] : учебно-методическое пособие / О. М. Драпкина, С. А. Шальнова, А. М. Калинина. - Москва : ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2024 .

2. *Двойников, С. И.* Проведение профилактических мероприятий [Текст]. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2026. - 520 с. [с. 300-400] .

3. *Мисетова, Е. Н.* Профилактическая деятельность. Курс лекций [Текст]. — СПб.: Лань, 2026. — 420 с. [с. 200-300].

Дополнительная:

4. *Невзорова, В. А.* и др. Профилактика основных хронических неинфекционных заболеваний... [Электронный ресурс]. - Владивосток, 2017. - 141 с. .

5. *Kuo, A. A.* (ed.). Care of Adults with Chronic Childhood Conditions [Text]. — 2nd ed. — 2024. [Акцент на переходном периоде].

ЛЕКЦИЯ № 6

1. **Тема:** Организация работы сестринской службы по формированию здорового образа жизни у различных групп населения.
2. **Курс:** II, семестр: 4.
3. **Продолжительность лекции:** 2 академических часа.
4. **Контингент слушателей:** обучающиеся по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью.
5. **Учебная цель:** Формирование у обучающихся навыков планирования и организации профилактической работы среди разных возрастных групп.
6. **Иллюстративный материал и оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.
7. **Подробный план:**
 1. Особенности профилактической работы с детским и подростковым населением. Роль школьной медицины .
 2. Профилактика и укрепление здоровья в трудоспособном возрасте. Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте. Организация диспансеризации на рабочем месте .
 3. Особенности работы с людьми пожилого и старческого возраста. Профилактика падений, когнитивных нарушений, остеопороза.
 4. Гендерные аспекты профилактики (профилактика заболеваний репродуктивной системы). Учет индивидуальных особенностей .
 5. Учет культурных и этнических особенностей при проведении профилактических мероприятий.

6. Оценка эффективности профилактической деятельности сестринского персонала.

8. **Методы контроля знаний и навыков:** традиционные, защита проектов.

9. **Литература:**

Основная:

1. *Комиссарова, Е. Н.* Организация профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся [Текст] : учебное пособие. - СПб., 2023. - 219 с. [с. 50-180] .

2. *Мисюк, М. Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]. - М.: Юрайт, 2025 .

3. *Рубанович, В. Б.* Основы здорового образа жизни [Текст]. - Новосибирск, 2011.

Дополнительная:

4. *Bensley, R. J.* Community and Public Health Education Methods: A Practical Guide [Text]. — 5th ed. — 2025. [Методы обучения в сообществах].

5. Your Heart, Your Life: Community Health Worker Resources for Hispanics/Latinos [Электронный ресурс] / НИИ. – 2025. – Режим

доступа: <https://www.nhlbi.nih.gov/education/heart-truth/CHW/YHYL>.

6. Приказ Минздрава России от 28.09.2023 N 515н "Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения" .

ЛЕКЦИЯ № 7

1. **Тема:** Психологические аспекты профилактики. Стресс и его влияние на здоровье. Профилактика эмоционального выгорания медицинских работников.
2. **Курс:** II, семестр: 4.
3. **Продолжительность лекции:** 2 академических часа.
4. **Контингент слушателей:** обучающиеся по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью.
5. **Учебная цель:** Формирование у обучающихся знаний о влиянии психосоциальных факторов на развитие заболеваний и методах профилактики стресс-ассоциированных состояний у пациентов и медицинского персонала.
6. **Иллюстративный материал и оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.
7. **Подробный план:**
 1. Психосоциальные факторы риска: стресс, тревога, депрессия. Влияние хронического стресса на развитие соматических заболеваний .
 2. Концепция дистресса и эустресса. Механизмы стресс-реакции (нейроэндокринная регуляция).
 3. Методы оценки психологического статуса пациента при проведении профилактических осмотров.
 4. Профилактика стресс-ассоциированных состояний у пациентов (обучение методам релаксации, когнитивно-поведенческие подходы).
 5. Синдром эмоционального выгорания у медицинских работников: факторы риска, стадии, клинические проявления.

6. Организация системы профилактики эмоционального выгорания в сестринском коллективе. Роль руководителя сестринской службы в создании здоровьесберегающей среды .

8. **Методы контроля знаний и навыков:** традиционные, решение ситуационных задач.

9. Литература:

Основная:

1. *Двойников, С. И.* Проведение профилактических мероприятий [Текст] : учебное пособие / С. И. Двойников, Ю. А. Тарасова, И. А. Фомушкина, Э. О. Костюкова ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2026. - 520 с. [Раздел "Психологические аспекты профилактики"] .

2. *Мисюк, М. Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. - 4-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 379 с. - (Высшее образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/> [Глава "Психическое здоровье и стресс"] .

3. *Петрова, Н. Н.* Психология для медицинских специальностей [Текст] : учебник / Н. Н. Петрова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КноРус, 2026. — 320 с. [Главы 5-7, посвященные стрессу и психопрофилактике] .

Дополнительная:

4. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 299 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <https://urait.ru/> .

5. *Китаев-Смык, Л. А.* Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык. — Москва : Академический проект, 2020.

— 943 с.

6. *Комиссарова, Е. Н.* Организация профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся [Текст] : учебное пособие. - СПб., 2023. - 219 с. [Раздел "Психологический компонент здоровья"] .

7. Приказ Минздрава России от 28.09.2023 N 515н "Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения" (в части оценки психологического статуса) .

ЛЕКЦИЯ № 8

1. **Тема:** Цифровые технологии в профилактической медицине. Телемедицина и мобильное здравоохранение в укреплении здоровья.
2. **Курс:** II, семестр: 4.
3. **Продолжительность лекции:** 2 академических часа.
4. **Контингент слушателей:** обучающиеся по специальности 34.04.01 Управление сестринской деятельностью.
5. **Учебная цель:** Формирование у обучающихся знаний о современных цифровых инструментах, используемых в профилактической работе, и умений применять их в управленческой деятельности.
6. **Иллюстративный материал и оснащение:** мультимедийный проектор, ноутбук.
7. **Подробный план:**
 1. Цифровая трансформация здравоохранения РФ. Понятие о цифровом контуре, ЕГИСЗ.
 2. Телемедицинские технологии в профилактике: дистанционное консультирование пациентов с факторами риска, мониторинг хронических заболеваний.
 3. Мобильное здравоохранение (mHealth): мобильные приложения для контроля здоровья (питание, физическая активность, приверженность лечению).
 4. Электронные школы здоровья и образовательные онлайн-платформы для пациентов. Лекторий "Санпросвет" Роспотребнадзора .

5. Использование искусственного интеллекта для прогнозирования рисков развития заболеваний и персонализации профилактических рекомендаций .
6. Организация работы сестринской службы с применением цифровых инструментов. Электронные чек-листы, мониторинг охвата диспансеризацией, управление потоками пациентов .
7. Вопросы информационной безопасности и защиты персональных данных при использовании цифровых технологий.
8. **Методы контроля знаний и навыков:** традиционные, защита проектов.
9. **Литература:**

Основная:

1. *Двойников, С. И.* Проведение профилактических мероприятий [Текст] : учебное пособие. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2026. - 520 с. [Раздел "Цифровые технологии в профилактике"] .
2. *Мисетова, Е. Н.* Профилактическая деятельность. Курс лекций [Текст] : учебное пособие для СПО / Е. Н. Мисетова. — 6-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 420 с. [с. 350-380, глава о современных методах профилактики] .
3. *Лебедев, Г. С.* Цифровое здравоохранение [Текст] : учебник для вузов / Г. С. Лебедев, Ю. Ю. Мухин. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2025. — 480 с. [Главы 3, 5, 8, посвященные телемедицине и профилактике] .

Дополнительная:

4. Приказ Минздрава России от 30.11.2017 N 965н "Об утверждении порядка организации и оказания медицинской помощи с применением телемедицинских технологий" (действующая редакция с дополнениями 2024-2025 гг.) .
5. *Bensley, R. J.* Community and Public Health Education Methods: A Practical

Guide [Text]. — 5th ed. — 2025. [Глава о цифровых методах обучения в сообществах].

6. Your Heart, Your Life: мобильные приложения и онлайн-ресурсы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [Электронный ресурс] / NIH. — 2025. — Режим доступа: <https://www.nhlbi.nih.gov/education> .

7. Лекторий "Санпросвет" Роспотребнадзора [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.rospotrebnadzor.ru/> (раздел "Санпросвет") .

8. Федеральный проект "Создание единого цифрового контура в здравоохранении на основе ЕГИСЗ" (паспорт проекта, актуальная редакция) .