

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

В. Д. Дорофеев, Н. П. Головяшкина,
Н. С. Зубриянова, Д. Ю. Зиновьев

Гигиена

Учебное пособие

Пенза
Издательство ПГУ
2024

УДК 113(075)
Д69

Р е ц е н з е н т ы :

кандидат медицинских наук, доцент кафедры терапии, кардиологии,
функциональной диагностики и ревматологии Пензенского института
усовершенствования врачей – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО
Минздрава России
Н. В. Беренштейн;

доктор медицинских наук, профессор, консультант клиники
«ООО SDScliclinic» (г. Пенза)
П. И. Скуридин

Дорофеев, Владимир Дмитриевич.

Д69 Гигиена : учеб. пособие / В. Д. Дорофеев,
Н. П. Головяшкина, Н. С. Зубриянова, Д. Ю. Зиновьев. –
Пенза : Изд-во ПГУ, 2024. – 472 с.

ISBN 978-5-907807-39-6

Представлены вопросы, касающиеся индивидуальных и социальных аспектов здоровья и мотивации к формированию здорового образа жизни. Изложена методология управления здоровьем человека, разработанная на основе обменных процессов и их корректировки в соответствии с индивидуальными особенностями состояния организма.

Практическая реализация предлагаемой концепции рассматривается в двух направлениях: создание оптимальных условий функционирования клеточного матрикса различных органов и нормирование необходимых нагрузок (физических, когнитивных, психоэмоциональных и пищевых) в процессе труда и отдыха человека при соблюдении адекватных для организма физиологических норм. Подробно рассмотрены основные факторы здорового образа жизни. Каждую главу завершает блок контрольных вопросов для самоподготовки и самоконтроля обучающихся.

Издание подготовлено на кафедре «Гигиена, общественное здоровье и здравоохранение» Медицинского института ПГУ и предназначено для обеспечения образовательного процесса в рамках аудиторных занятий и самостоятельной работы обучающихся по специальностям 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия», 31.05.03 «Стоматология» при изучении дисциплины «Гигиена».

УДК 113(075)

Рекомендовано к изданию методической комиссией Медицинского института ПГУ
(протокол № 04 от 14.12.2023)

ISBN 978-5-907807-39-6

© Пензенский государственный
университет, 2024

Учебное издание

**Дорофеев Владимир Дмитриевич, Головяшкина Наталья Петровна,
Зубрияднова Наталья Сергеевна, Зиновьев Дмитрий Юрьевич**

Гигиена

Редактор *Н. А. Сидельникова*
Технический редактор *В. А. Гуцин*
Компьютерная верстка *В. А. Гуцина*
Дизайн обложки *И. В. Шваревой*

Подписано в печать 11.11.2024. Формат 60×84¹/₁₆.
Усл. печ. л. 27,44
Заказ № 68. Тираж 555.

Издательство ПГУ.
440026, г. Пенза, ул. Красная, 40.
Тел.: (8412) 66-60-49, 66-67-77; e-mail: iic@pnzgu.ru