Приложение к письму

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПЛАНпроведения региональных тематических мероприятийпо профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни

| **№ п/п** | Дата | Тема/Задача | Мероприятия | Основные тезисы | Результат |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | 8 – 14 января | Неделя продвижения активного образа жизни | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. | * Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни. * Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. * В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. * Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти. * У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.   Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. | Повышение информированности населения о важности физической активности |
| 2. | 15-21 января | Неделя профилактики неинфекционных заболеваний | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | -Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.  - Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.  -К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.  - 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.  -Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.  -Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.  - Основные рекомендации для профилактики заболеваний: 1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии); 2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.  3. Правильно питаться:  1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);  2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций);  3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;  4) Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);  5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).  4. Не курить;  5. Отказаться от потребления спиртных напитков;  6. Быть физически активным:  1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;  2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;  3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;  4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю). | Повышение грамотности населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития |
| 3. | 22 – 28 января | Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | −В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным.  −Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.  −Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.  −Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.  −Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.  −Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем.  −Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.  −Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.  −Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно, и родился здоровый малыш.  −Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача. | Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия  Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов. |
| 4. | 29 января – 4 февраля | Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | -Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:  Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых  Пациентам и родственникам:  1. Отказ от вредных привычек;  2. Приверженность правильному питанию; 3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;  4. Регулярные физические нагрузки.  -Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.  -Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.  - Курение – фактор риска онкологических заболеваний | Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов |
| 5. | 5-11  февраля | Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (9 февраля международный день стоматолога) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | - Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечнососудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабетом.  - Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг.  -Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.  Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога. | Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта |
| 6. | 12 – 18 февраля | Неделя профилактики заболеваний ЖКТ | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | − Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.  − Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.  − Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.  − Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.  − Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ. | Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта. |
| 7. | 19 – 25 февраля | Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | - ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.  - Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:  1. Соблюдение здорового образа жизни;  2. Мониторинг собственного здоровья;  3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.  - Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.  - Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения.  - Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ. | Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров |
| 8. | 26 февраля-3 марта | Неделя профилактики употребления наркотических средств | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | -Распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества.  - Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека. -Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.  -Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.  - Алкоголь и табак тоже относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.  - Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.  - Употребление развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.  - Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.  -Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов – поиск и употребление очередной дозы.  - Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.  -Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи. наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.  -Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств |
| 9. | 4 - 10 марта | Неделя здоровья матери и ребенка | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.  - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.  - Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.  - С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России был разработан одноименный типовой проект. Его задачами являются оценка состояния репродуктивного здоровья у граждан, повышение медицинской грамотности и информированности населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью репродуктивной системы. | Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, приэкламсии, эклампсии, HELLPсиндрома, снижение количества абортов, в том числе в  подростковом возрасте, повышение рождаемости |
| 10. | 11 - 17 марта | Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | Гепатит – воспаление печени, которое могут вызвать употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.  - Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.  - Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму.  - Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет  - Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.  - Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики. - Инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты.  - В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.  - Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.  - Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты.  - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.  - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).  - Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.  - Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С.  - Важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач.  - Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей | Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С |
| 11. | 18-24 марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | - Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.  - Основные пути передачи инфекции и воздействие на них: 1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;  2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях; 3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты; 4. Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).  - Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте). | Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний |
| 12. | 25 – 31 марта | Неделя отказа от зависимостей | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме. | - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.  -Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь. -Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.  - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.  - Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу безопасности окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь. | Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции |