Приложение к письму

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

**ПЛАН**

**проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер строки** | Дата | Тема (задача) | Мероприятия | Основные тезисы | Результат |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 (далее – 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  (далее – 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;  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 другие 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:  1. Отказ от вредных привычек.  2. Приверженность правильному питанию.  3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением.  4. Регулярные физические нагрузки. | 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, так как 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 | повышение обращаемости граждан  с зависимостями  в медицинские организация  по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения  об опасности употребления наркотических средств |
|  | 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 Министерством здравоохранения Российской Федерации 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 |