

Приложение к письму  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

ПЛАН  
проведения региональных тематических мероприятий  
по 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.</li> <li>– Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.</li> <li>– В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.</li> <li>– Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.</li> <li>– 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%.</li> </ul> <p>Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения.</p> <p>Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.</p>	Повышение информированности населения о важности физической активности

2.	15-21 января	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>-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.</p> <p>- Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.</p> <p>-К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.</p> <p>- 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.</p> <p>-Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.</p> <p>-Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.</p>	Повышение грамотности населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития
----	--------------	--	--	--	--

				<p>- 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.</p> <p>3. Правильно питаться:</p> <p>1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);</p> <p>2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций);</p> <p>3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;</p> <p>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);</p> <p>5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).</p> <p>4. Не курить;</p> <p>5. Отказаться от потребления спиртных напитков;</p> <p>6. Быть физически активным:</p> <p>1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям</p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;</p> <p>2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;</p> <p>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;</p> <p>4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).</p>	
3.	22 – 28 января	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>–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.</p> <p>–Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.</p> <p>–Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.</p> <p>–Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.</p>	<p>Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия</p> <p>Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт.</p>

				<p>–Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.</p> <p>–Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем.</p> <p>–Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.</p> <p>–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.</p> <p>–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.</p> <p>–Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</p>	
--	--	--	--	--	--

4.	29 января – 4 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>-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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отказ от вредных привычек;</li> <li>2. Приверженность правильному питанию;</li> <li>3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;</li> <li>4. Регулярные физические нагрузки.</li> </ol> <p>-Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.</p> <p>-Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.</p> <p>- Курение – фактор риска онкологических заболеваний</p>	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)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>- 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 диабета.</p> <p>- 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.</p> <p>-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.</p>	Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта
----	--------------	---	--	---	---



6.	12 – 18 февраля	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>– 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.</p> <p>– Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.</p> <p>– Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.</p> <p>– Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.</p> <p>– Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.</p>	Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.
7.	19 – 25 февраля	Неделя информированности и о важности диспансеризации и профосмотров	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории	<p>- 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</p>	Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров

			<p>организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>медицинского учреждения либо самостоятельно.</p> <p>- Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>2. Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ol> <p>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p> <p>- 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.</p> <p>- Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.</p>	
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.	<p>-Распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества.</p> <p>- Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.</p> <p>-Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию</p>	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств

			<p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.</p> <p>- 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.</p> <p>- Алкоголь и табак тоже относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.</p> <p>- Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он</p>	
--	--	--	---	---	--

				<p>становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов – поиск и употребление очередной дозы.</p> <p>- Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.</p> <p>- 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.</p> <p>- Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и</p>	
9.	4 - 10 марта	Неделя здоровья матери и ребенка	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</p> <p>- 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.</p> <p>- Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.</p> <p>- С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России был разработан</p>	<p>Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, приэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества аборт, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости</p>

				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.	
10.	11 - 17 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>Гепатит – воспаление печени, которое могут вызвать употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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</p> <p>- 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</p>	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

				<p>кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.</li> <li>- Инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты.</li> <li>- В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.</li> <li>- Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.</li> <li>- 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.</li> <li>- В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

				<p>гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).</li> <li>- Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.</li> <li>- 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.</li> <li>- Важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач.</li> <li>- Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей</li> </ul>	
11.	18-24 марта	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.</li> <li>- 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,</li> </ul>	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний

				<p>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).</p> <p>- 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).</p>	
12.	25 – 31 марта	Неделя отказа от зависимостей	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>- 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.</p> <p>- Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку,</p>	Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции



				<p>остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь.</p> <p>-Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p> <p>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.</p> <p>- 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.</p>	
--	--	--	--	--	--

