

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	повышение информированности населения о важности физической активности

1	2	3	4	5	6
				<p>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%;</p> <p>повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин</p>	
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	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,	повышение грамотности населения в вопросах здоровья, повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития

1	2	3	4	5	6
			мероприятий по данной теме	<p>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>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> <p>основные рекомендации для профилактики заболеваний:</p> <p>1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень</p>	

1	2	3	4	5	6
				<p>глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).</p> <p>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 другие сладости).</p> <p>4. Не курить.</p> <p>5. Отказаться от потребления спиртных напитков.</p>	

1	2	3	4	5	6
				<p>6. Быть физически активным:</p> <p>1) взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям 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	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме, организация	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	повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия, снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время

1	2	3	4	5	6
			и проведение мероприятий по данной теме	<p>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;</p> <p>здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы;</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,</p>	<p>беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт</p>

1	2	3	4	5	6
				<p>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</p>	
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	<p>диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах	ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечнососудистых заболеваний,	повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта

1	2	3	4	5	6
		международный день стоматолога)	и на территории организаций с целью информирования работников по теме, организация и проведение мероприятий по данной теме	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	
6.	12-18 февраля	неделя профилактики заболеваний ЖКТ	размещение информационных материалов в корпоративных информационных	несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной	повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах

1	2	3	4	5	6
			<p>системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме, организация и проведение мероприятий по данной теме</p>	<p>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</p>	<p>профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта</p>
7.	19–25 февраля	неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории	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	повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров

1	2	3	4	5	6
			<p>организаций с целью информирования работников по теме, организация и проведение мероприятий по данной теме</p>	<p>поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно; что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение здорового образа жизни. 2. Мониторинг собственного здоровья. 3. Ответственное использование продукции <p>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</p>	
8.	26 февраля – 3 марта	неделя профилактики употребления наркотических средств	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций	распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества; наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему	повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа

1	2	3	4	5	6
			<p>с целью информирования работников по теме, организация и проведение мероприятий по данной теме</p>	<p>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</p>	<p>жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств</p>

1	2	3	4	5	6
				<p>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 становится неинтересен бывшим друзьям,</p> <p>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,</p> <p>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>	

1	2	3	4	5	6
				<p>поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток</p>	
	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, 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; 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</p>	<p>своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, приэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества аборт, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости</p>
	11–17 марта	неделя по борьбе с заражением и распространением	размещение информационных материалов	<p>гепатит – воспаление печени, которое могут вызвать употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных</p>	<p>повышение информированности населения</p>

1	2	3	4	5	6
		хронического вирусного гепатита С	в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме, организация и проведение мероприятий по данной теме	<p>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 кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека;</p> <p>наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей,</p>	о профилактике и лечении вирусного гепатита С

1	2	3	4	5	6
				<p>употребляющих инъекционные наркотики;</p> <p>инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты;</p> <p>в домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи;</p> <p>вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов;</p> <p>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;</p> <p>в домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями,</p>	

1	2	3	4	5	6
				<p>зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи;</p> <p>для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы);</p> <p>перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С;</p> <p>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;</p> <p>важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач;</p> <p>человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей</p>	
	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	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	информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний

1	2	3	4	5	6
			<p>работников по теме, организация и проведение мероприятий по данной теме</p>	<p>профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении.</p> <p>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.</p> <p>3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) – важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты.</p> <p>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)</p>	

1	2	3	4	5	6
	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	повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции

1	2	3	4	5	6
				<p>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</p>	