

**План  
проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на период с 1 апреля по 30 июня 2024 года**

Номер пункта	Дата	Тема/задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	2	3	4	5	6
1.	1–7 апреля	неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме	Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ). Согласно определению ВОЗ ЗОЖ – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-	повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни

1	2	3	4	5	6
				сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями	
2.	8–14 апреля	неделя подсчета калорий	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме	закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани. Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения	формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса
3.	15–21 апреля	неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Участие работников по данной теме или проведение мероприятий по тематической неделе	научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора. Как подготовиться к донации: 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в том числе растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы. 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны	информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

1	2	3	4	5	6
				<p>на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов.</p> <p>3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.</p> <p>4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.</p> <p>5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.</p> <p>6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.</p> <p>7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы</p>	
4.	22–28 апреля	неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме	на сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях. Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, за период с 2020 по 2021 годы не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических	формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний

1	2	3	4	5	6
				ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19	
5.	29 апреля – 5 мая	неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	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 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (далее – ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения. К осложнениям ИППП относятся: воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности. Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека. Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки на сегодняшний день стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно влияет на репродуктивную функцию. Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных	повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

1	2	3	4	5	6
				<p>скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении. Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции. Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия. Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения</p>	
6.	6–12 мая	неделя сохранения – здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение	жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие. Факторы, мешающие работе легких: 1. Курение. Всего за год в легкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям.	повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни

1	2	3	4	5	6
			<p>мероприятий по данной теме</p>	<p>2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.</p> <p>3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.</p> <p>4. Невнимание к своему здоровью. Невылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие.</p> <p>5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать. Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимо:</p> <p>1. Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы.</p> <p>2. Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде или же полчаса (час) ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.</p> <p>3. Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от давления.</p>	

1	2	3	4	5	6
				<p>4. Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью.</p> <p>5. Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе</p>	
7.	15–21 мая	неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	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>артериальное давление (далее – АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.</p> <p>Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя. У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90. При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии. При этой длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. Увеличивается риск развития ССЗ на 30%. У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная</p>	повышение осведомленности о важности контроля АД

1	2	3	4	5	6
				<p>гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти. Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти</p>	
8.	20–26 мая	неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	<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>эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, и сахарного диабета и других серьезных нарушений. К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов. Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и другие. Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4–5 граммами йодированной соли. Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид</p>	<p>повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы</p>



1	2	3	4	5	6
				натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной	
9.	27 мая – 2 июня	неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	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, направленный 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	повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции
10.	3–9 июня	неделя сохранения здоровья детей	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах	сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания,	повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания

1	2	3	4	5	6
			и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме	пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани. В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение. Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни. Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах ЗОЖ	родителей и опекунов к вопросам здоровья детей
11.	10–16 июня	неделя отказа от алкоголя	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме	потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита. Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось. Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной	повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями. Повышение осведомленности населения о современных походах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя

1	2	3	4	5	6
				вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль	Повышение обращаемости граждан по вопросам ЗОЖ
12.	17–23 июня	неделя информирования о важности физической активности	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме	низкая физическая активность (далее – ФА) наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая ФА увеличивает риск развития: 1. Ишемической болезни сердца на 30%. 2. Сахарного диабета 2 типа на 27%. 3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%. Основные рекомендации: 1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. 2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю	повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья
13.	24–30 июня	неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью	наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека. Употребление наркотиков вызывает изменения психики: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения. Основным признаком развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту	повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности

1	2	3	4	5	6
		наркотическими средствами и их незаконным оборотом (26 июня)	информирования работников по теме. Организация и проведение мероприятий по данной теме	приема, появление физической зависимости от наркотика. Из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией. Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи	населения об опасности употребления наркотических средств