

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

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1.	3 - 9 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<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>– 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 (ЗОЖ).</p> <p>– ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.</p> <p>– 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-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.</p>	<p>Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
2.	10 - 16 апреля	Неделя подсчета калорий	<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>– 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 и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.</p> <p>Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
3.	17 - 23 апреля	Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Участие работников по данной теме или проведение мероприятий по тематической недели.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ol style="list-style-type: none"> 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 т.ч. 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 на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов; 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики; 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения; 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; 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи; 7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п. 	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

4.	24 - 30 апреля	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<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"> - 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, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19. 	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний
----	-------------------	---	--	--	--

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
5.	1 - 7 мая	Неделя сохранения –здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая)	<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>-Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие.</p> <p>- Факторы, мешающие работе легких:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; 2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма; 3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу; 4. Невнимание к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие; 5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать. <p><input type="checkbox"/> Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<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> <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>	
6.	8 - 14 мая	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<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 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения.</p> <p>- 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.</p> <p>- Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.</p> <p>- Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека,</p>	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>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.</p> <p>-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 скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p>-Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.</p> <p>-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.</p> <p>-Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.</p> <p>-Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.</p>	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
7.	15 - 21 мая	Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	<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"> – Артериальное давление (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. – 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. <p>Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.</p> <p>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>	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
8.	22 - 28 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.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 т.д. – 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. <p>Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.</p>	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы
9.			Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на		Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>		
10.	29 мая - 4 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<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, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, направленный 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>	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции