ПЛАН

проведения региональных тематических мероприятий

по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2023 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема/Задача** | **Основные тезисы** | **Результат** |
| 1 | 9-15января | Неделя продвижения активного образажизни | * Физическая активность является

неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.* Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности.
* В настоящее время существует большое

количество научных исследований о связи между характеристиками физическойактивности и изменениями вфункциональном 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 развитияонкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.* Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и

является профилактикой старения.Благодаря достаточной физическойактивности снижается смертность от всех причин. | Повышениеинформированности населения о важности физическойактивности |
| 2 | 16 - 22января | Неделя профилактики неинфекционных заболеваний | Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения РоссийскойФедерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являютсяпреждевременными.* 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 потреблениеалкоголя, повышенный уровеньартериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.* Очевидно, что 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 прохождениепрофилактических 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);

Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры идиспансеризацию;1. 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;* 1. Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления

трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщеннымижирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирныхсортов);* 1. Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки,

мороженое, пирожное и др. сладости).1. Не курить;
2. Отказаться от потребления спиртных напитков;
3. 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;* 1. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
	2. Увеличение длительности занятий

средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получитьдополнительные преимущества для здоровья;Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки* 1. - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).
 | Повышение грамотностинаселения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | 23 - 29января | Неделяинформированности о важностидиспансеризации и профосмотров | * 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 поддержкемедицинского 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 под диспансерным наблюдением, необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.
 | Повышениеинформированности населения о важности диспансеризации и профосмотров |
|
|
|
|
| **4** | 30 января -5 февраля | Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля) | 1. Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:
2. Отказ от вредных привычек;
3. Приверженность правильному питанию;
4. Поддержание массы тела и борьба с ожир ением;
5. Регулярные физические нагрузки.
* Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.
* Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть

скорректированы.* Курение – фактор риска онкологических заболеваний.
 | Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физическойкультуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 5 | 6 - 12февраля | Неделя ответственного отношения кздоровью полости рта | * Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом.

Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно- сосудистых 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 | 13 - 19февраля | Неделя популяризациипотребления овощей и фруктов | * Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются

ценным источников витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.* Польза плодоовощной продукции

неоспорима, поэтому они должны бытьосновой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.* Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.
* Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.
* Потребление овощей и фруктов в

достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:* 1. Способствует росту и развитию детей;
	2. Увеличивает продолжительность жизни;
	3. Способствует сохранению психического здоровья;
	4. Обеспечивает здоровье сердца;
	5. Снижает риск онкологических заболеваний;
	6. Снижает риск ожирения;
	7. Снижает риск развития диабета;
	8. Улучшает состояние кишечника;
	9. Улучшает иммунитет.
 | Формирование у граждан культуры здорового питания,включая достаточное потребление фруктов и овощей |
|
| 7 | 20 - 26февраля | Неделя ответственного отношения крепродуктивному здоровью и здоровой беременности | * В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности,

эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся вспециализированной 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.Еще до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и уже 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 илечении мужского фактора бесплодияСнижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | 27 февраля- 5 марта | Неделя профилактики употребления наркотических средств | * 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 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 и 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
 | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организация по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств |
| 9 | 6 - 12марта | Неделя здоровья матери и ребенка | * 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 Минздравом России был разработан одноименный типовой проект. Его задачами

являются оценка состояния репродуктивного здоровья у граждан, повышение медицинской грамотности иинформированности населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью репродуктивной системы | Своевременная диагностика ГСД,снижение количества фетопатии, приэкламсии, эклампсии, HELLP- синдрома, снижение количества абортов, в том числе в подростковомвозрасте, повышение рождаемости |
|
|
|
|
| 10 | 13 - 19марта | Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С | * 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 зачастуючеловек 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, когдакровь 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. | Повышениеинформированности населения о профилактике илечении вирусного гепатита С |
|
|
|
|
| 11 | 20 - 26марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы противтуберкулеза (ООН, ВОЗ)) | * 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 большогоколичества людей в помещении;* 1. 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;
	2. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным

аспектом профилактики таких инфекцийявляется использование барьерных средств защиты;* 1. 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 |
|
|
|
|
| 12 | 27 марта -2 апреля | Неделя отказа от вредных привычек | * 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 способствуетагрессивный 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 никотиносодержащей продукции |
|
|
| 13 | 3 - 9апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честьВсемирного дня здоровья 7 апреля) | * 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).
* 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.
* 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.
 | Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни |
|
|
| 14 | 10 - 16апреля | Неделя подсчета калорий | 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 энергиянакапливается 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 |
| 15 | 17 - 23апреля | Неделя популяризации донорства крови (вчесть Дня донора в России 20 апреля) | * 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 т.ч.

растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы;1. 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;
2. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
3. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;
4. 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;1. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;
* 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 |
|
| 16 | 24 - 30апреля | Неделя популяризации лучших практикукрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28апреля) |  | Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний |
| * 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. |  |
| 17 | 1 - 7 мая | Неделя сохранения – здоровья легких (вчесть Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая) | * 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 разрушаютальвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям;1. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например,

ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;1. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;
2. Невнимание к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;
3. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.
* Для того, чтобы сохранить здоровье легких необходимы:
	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 легкимчистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы * 1. Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить

емкость легких и улучшить их функции.Бег трусцой, плавание, езда навелосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают болеевыносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм;* 1. Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная

активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления;1. Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;
2. Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.
 | Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни |
|
| 18 | 8 - 14 мая | Неделя профилактики инфекций,передающихся половым путем | * В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6

случаев на 100 тысяч населения.* К осложнениям ИППП относятся: воспалительные и неопластические

процессы органов репродуктивной системы человека. Так, хламидийная инфекцияявляется инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органовмалого 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 папилломычеловека, 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 репродуктивнуюфункцию.* 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 регулярныхскринингов и профилактическихобследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных ибессимптомных 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 распространениеинфекций 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 | Повышение информированност и граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП |
|
|
|
|
| 19 | 15 - 21 мая | Неделя профилактики повышенияартериального давления (в честь Всемирного дняборьбы сартериальной гипертонией 17 мая) | * 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. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше)артериальная 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.
 | Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления |
| 20 | 22 - 28 мая | Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовиднойжелезы 25 мая) | * 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 организмачеловека – 150-200 мкг/сут., чтообеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.* Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическом путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость
* йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной
 | Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы |
| 21 | 29 мая - 4 июня | Неделя отказа от табака (в честьВсемирного дня без табака 31 мая) | * По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики,

направленной на защиту граждан оттабачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темповснижения 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. | Повышение информированности граждан о важности отказа отупотребления никотиносодержащей продукции |
|
|  | 12 - 18июня | Неделя отказа от алкоголя | * 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 вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.
 | Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями Повышениеосведомленности населения о современных походах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя |
|  | 19 - 25июня | Неделяинформирования о важности физической активности | * Низкая физическая активность (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 II типа на 27%;
	3. Рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.
* Основные рекомендации:
	1. Минимум 150-300 минут умеренной

физической активности или минимум 75- 150 минут интенсивной физическойактивности 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 физическойактивности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 26 июня -2 июля | Неделя профилактики рака легких | * Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории — внутренние и внешние. К первым относится

наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.* Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.
* Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.
* Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять компьютерную томографию органов грудной клетки.
* А тем, кто не столкнулся с заболеванием, — не игнорировать ежегодную диспансеризацию
 | Повышение информированност и пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов. |
|
|
|
|
| 26 | 3 - 9 июля | Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля) | * Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.
* Что влияет на снижение иммунитета:
	1. Неправильный образ жизни

(употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);* 1. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
	2. Окружающая среда;
	3. Неправильное питание.

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, ауглеводы дают энергию дляфункционирования иммунной системы.* Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные
* продукты, ягоды, миндаль.
 | Информирование населения о важности поддержанияиммунитета |
|
|
|
|
| 27 | 10 - 16июля | Неделя, направленная на снижениесмертности от внешних причин | * Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины

устранимы и, кроме того, в среднем,* отличаются относительно низким возрастом смерти.
* В этом классе причин смерти выделяется

несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показателисмертности от следующих групп внешних причин:* 1. От случайных отравлений алкоголем;
	2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-

транспортных происшествий;* 1. От самоубийств;
	2. От убийств;
	3. От повреждений с неопределенными намерениями;
	4. От случайных падений;
	5. От случайных утоплений;
* От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.
* Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации

движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи* 1. самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.
 | Повышение осведомленности населения о потребленииалкоголя и травмахПовышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи |
| 28 | 17 - 23июля | Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честьВсемирного дня мозга 22 июля) | * Для сохранения здоровья мозга важно

сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за давлением и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.* Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.

По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.* Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают

когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.Вероятность постковидного синдрома растет с возрастом, и нередко усиливает ужеимеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.* Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию,

направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.* При наличии умеренных когнитивных

расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления,* холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.
 | Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга |
|
|
| 29 | 24 - 30июля | Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня гепатита 28 июля) | * Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения.
* В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность.
* Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценки вреда употребления алкоголя для здоровья – RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет

способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами | Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитах, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности |
|
|
| 30 | 31 июля - 6 августа | Неделя популяризации грудноговскармливания (вчесть Международной недели грудного вскармливания) | * Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев — этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.
* Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.
* Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни — до одной трети.
* Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте.

У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.Польза грудного вскармливания для матери:1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления

организма после родов;1. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;
2. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;
3. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;
4. Снижение риска развития сердечно- сосудистых заболеваний и диабета.
* Польза для ребенка:
	1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;
	2. Стимуляция моторики и созревания

функций желудочно-кишечного тракта;* 1. Формирование здоровой микрофлоры кишечника;
	2. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;
	3. Снижение частоты острых респираторных заболеваний;
	4. Улучшение когнитивного и речевого развития;
	5. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;
* Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей
 | Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов |
|
|
|
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | 7 - 13августа | Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний | Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно- сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.* К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление

алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.* Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца.

Оно приводит к спазму переферических сосудов, повышению уровня давления исвертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретахсодержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.* Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови активность не менее 150 минут в неделю.
* Занятия физкультурой способствуют и снижению веса
* Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ
* Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания.

Важно, чтобы суточный рацион былсбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.* Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.

Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.* Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и

животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для сниженияхолестерина и сахара в крови.* Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска

развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.* Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление

повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером вдневник.* Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.
 | Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образажизни |
| 32 | 14 - 20августа | Неделя популяризации активных видовспорта | * Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным

давлением, является независимым,самостоятельным фактором риска развития заболеваний.* Низкая физическая активность увеличивает риск развития:
	1. Ишемической болезни сердца на 30%;
	2. Сахарного диабета II типа на 27%;
	3. Рака толстого кишечника 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 мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активностиПопуляризация активного досуга |
|
|
| 33 | 21 - 27августа | Неделя профилактики заболеваний ЖКТ | * 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 рационе, 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 информированност и населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта, |
|
|
|
|
| 34 | 28 августа- 3сентября | Неделя продвижения здорового образажизни среди детей | * Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.
* К здоровью нужно относится бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития.
* Здоровье важно поддерживать и укреплять.

В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.* Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15 – 17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.
* Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни

. | Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью |
| 35 | 4 - 10сентября | Неделя профилактики кожных заболеваний | * Кожные заболевания – болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.
* Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. Часть болезней заразна, некоторые опасны

настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения.Кожные заболевания могут проявляться налице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются кожные заболевания стопы – например, грибок.* Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных

лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.* Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами внутренних заболеваний организма, например,

аллергические кожные заболеванияуказывают на сниженный иммунный статус.* Методы диагностики опухолей кожи включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования,

гистологическое исследование биоптата и ткани и лабораторные исследования.* Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях
 | Повышение информированности населения о ранних признакахновообразований на коже |
|
| 36 | 11 - 17сентября | Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября) | * Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

По данным Росстата, число умерших от причин смерти, только лишь непосредственно связанных с алкоголем, составило 47,3 тыс. человек в 2021 г., из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких какнекоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени.* Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской

местности.* Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику
 | Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни |
|
| 37 | 18 - 24сентября | Неделя популяризацииздорового старения (в честь Всемирного дня борьбы сболезнью Альцгеймера 21 сентября) | * Одной из национальных целей развития

Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».* Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям

старших возрастов.* Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения

мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма. | Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений |
|
| 38 | 25сентября - 1 октября | Неделя ответственногоотношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29сентября) | * Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием

системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.* Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.
* Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.
 | Повышение выявляемости заболеваний сердца Повышение приверженности граждан лекарственной терапии Повышение охвата профилактическим консультированиемПовышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца. |
|
|
|  | 2 - 8октября | Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы) | * Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне

редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленныхслучаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол.* К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.
* Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.
* РМЖ – одно их немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны:

изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимоннаякорка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения всамой молочной железе или в подмышечной области.* Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод

выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России,каждой женщине старше 40 летрекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет. | Повышение онконастороженност и населения, профилактика ираннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях |
|
|
|
| 40 | 9-15октября | Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дняпсихического здоровья 10 октября) | * Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.
* Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказать от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный

баланс, развивать позитивное мышление.* В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.
* Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно- транспортных происшествий и бытового насилия.
* Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками

ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы. | Сокращение потребление алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни |
|
|
|
| 41 | 16 - 22октября | Неделя профилактикиостеопороза (в честь Всемирного дня борьбы состеопорозом 20 октября) | * Остеопороз — заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.
* У половины людей, перенесших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в течение двух лет случается повторный перелом. После первого перелома риск развития повторного увеличивается в 3 раза, после второго – в 5 раз.
* Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.
* Как профилактировать развитие остеопороза:
	1. Обсудить с врачом факторы риска

остеопороза и комплекс необходимых обследований;* 1. Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со

специалистом профилактическую дозу витамина D3;* 1. Употреблять продукты питания,

содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышен.* 1. Иметь достаточную физическую
* активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу.
 | Повышение информированности населения о важности профилактики остеопороза |
|
|
| 42 | 23 - 29октября | Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября) | * Симптомы инсульта:
	1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;
	2. Проблемы с речью;
	3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;
	4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;
	5. Внезапная сильная головная боль.
* Факторы риска:
	1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);
	2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта вдвое;
	3. Повышенный уровень холестерина в крови;
	4. Атеросклероз;
	5. Курение;
	6. Диабет;
	7. Перенесенные и существующие

заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, мерцательная аритмия и инфаркт миокарда.Риск развития инсульта повышает наличие сопутствующих заболеваний, к которым относят гипертоническую болезнь, высокий уровень холестерина в крови, сахарный диабет, ожирение. Если подобрана адекватная терапия и пациент четко выполняет назначения врача, это минимизирует риски.* Отказ от досаливания готовой пищи, в том числе блюд в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли
 | Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД |
|
|
|
|
| 43 | 30 октября- 5 ноября | Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международнойнеделиосведомленности о стрессе) | * Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни.

У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.* Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.
* Тревожность — это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.
* Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.
 | Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья |
|
|
|
|
| 44 | 6 - 12ноября | Неделя профилактики заболеваний органов дыхания (в честь Всемирного дня борьбы с пневмонией 12 ноября) | * Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине.

В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти каждый здоровый человек раз в год может перенести ОРВИ. Также к заболеваниям органов дыхания относятся хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие.* Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов.
* Курение — это фактор риска для развития таких болезней как рак легких и ХОБЛ.
* Пассивное курение такой же фактор риска хронического бронхита, ХОБЛ, эмфиземы и т.д. Несмотря на то, что частицы табачного дыма накапливаются в легких не в такой же концентрации, как и у курящего человека, длительный стаж пассивного курения приводит к повреждению легких.
* К факторам риска также относятся бактериальные и вирусные инфекции.
* Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справляться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.
 | Повышение информированности населения о важности профилактики заболеваний органов дыхания |
| 45 | 13-19ноября | Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября) | * Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.
* СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний.
* Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.
* Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни
 | Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью |
|
| 46 | 20 - 26ноября | Неделя борьбы с антимикробнойрезистентностью (в честь Всемирнойнедели правильного использования противомикробных препаратов\*) | * Антибиотики — рецептурный препарат, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.
* Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.
* Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром

нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку.* Антибиотики — рецептурный препарат, назначить его может только врач.
* Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать
 | Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов |
|
|
| 47 | 27 ноября -3 декабря | Неделя борьбы со СПИДом иинформирования о венерическихзаболеваний (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря) | * Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, ызывающий медленно

прогрессирующее заболевание – ВИЧ- инфекцию.* Препараты антиретровирусной терапии (АРТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых

резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокироватьразмножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля.* При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ- положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.
* У беременных женщин, принимающих АРТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25 – 40 % при отсутствии лечения до 1 – 2 %.
* Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-

инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.* В Российской Федерации забота о детях - остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается. Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции.
* Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников.
 | Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков |
|
|
|
|
| 48 | 4 - 10декабря | Неделя профилактики потребления никотиносодержащей продукции | * 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
 | Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков |
|
|
| 49 | 11 - 17декабря | Неделя ответственного отношения кздоровью | * 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.
 | Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан |
|
|
| 50 | 18 - 24декабря | Неделя популяризацииздорового питания | * Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.
* Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).
* Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 р/нед, орехи, овощи и фрукты).
* Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12-13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.
* Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.
 | Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион- формирующие продукты питания |
|
|
| 51 | 25 декабря- 7 января | Неделя профилактикизлоупотребления алкоголем в новогодние праздники | * Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.
* Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.
* В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в 2 научно- практических центрах, 76 наркологических диспансерах, 8 наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.
* В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.
 | Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемостинаселения по вопросам здорового образа жизни |