ПЛАН

проведения региональных тематических мероприятий

по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2023 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема/Задача** | **Основные тезисы** | **Результат** |
| 1 | 9-15  января | Неделя продвижения активного образа  жизни | * 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 физической  активности и изменениями в  функциональном состоянии сердечно- сосудистой системы.   * Недостаточная физическая активность   является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.   * У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по   сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития  онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.   * Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и   является профилактикой старения.  Благодаря достаточной физической  активности снижается смертность от всех причин. | Повышение  информированности населения о важности физической  активности |
| 2 | 16 - 22  января | Неделя профилактики неинфекционных заболеваний | Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской  Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются  преждевременными.   * 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 потребление  алкоголя, повышенный уровень  артериального 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 прохождение  профилактических 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 полиненасыщенными  жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных  сортов);   * 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 получить  дополнительные 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 грамотности  населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | 23 - 29  января | Неделя  информированности о важности  диспансеризации 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 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.   * 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. | Повышение  информированности 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 физической  культуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |  | |  | |
| 5 | 6 - 12  февраля | | Неделя ответственного отношения к  здоровью 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 - 19  февраля | Неделя популяризации  потребления 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 быть  основой 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 - 26  февраля | | Неделя ответственного отношения к  репродуктивному 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 в  специализированной 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 и  лечении мужского фактора бесплодия  Снижение 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 - 12  марта | 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 и  информированности 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 подростковом  возрасте, повышение рождаемости |
|
|
|
|
| 10 | 13 - 19  марта | 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 зачастую  человек 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, когда  кровь 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. | | Повышение  информированности населения о профилактике и  лечении вирусного гепатита С |
|
|
|
|
| 11 | 20 - 26  марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против  туберкулеза (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 большого  количества 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 инфекций  является 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 способствует  агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь.   * Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. * Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний 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 - 9  апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь  Всемирного 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 - 16  апреля | 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 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 |
| 15 | 17 - 23  апреля | Неделя популяризации донорства крови (в  честь 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 - 30  апреля | Неделя популяризации лучших практик  укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28  апреля) |  | | 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 (в  честь 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 разрушают  альвеолы 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 легким  чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы   * 1. 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;   * 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 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  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 | | Повышение информированност и граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП |
|
|
|
|
| 19 | 15 - 21 мая | Неделя профилактики повышения  артериального давления (в честь Всемирного дня  борьбы с  артериальной 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 щитовидной  железы 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 организма  человека – 150-200 мкг/сут., что  обеспечивается 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 честь  Всемирного дня без табака 31 мая) | * 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. | | Повышение информированности граждан о важности отказа от  употребления никотиносодержащей продукции |
|
|  | 12 - 18  июня | 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  Повышение  осведомленности населения о современных походах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя |
|  | 19 - 25  июня | Неделя  информирования 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 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 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, а  углеводы дают энергию для  функционирования 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 поддержания  иммунитета |
|
|
|
|
| 27 | 10 - 16  июля | Неделя, направленная на снижение  смертности 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 показатели  смертности 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 потреблении  алкоголя и травмах  Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи |
| 28 | 17 - 23  июля | Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь  Всемирного 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 уже  имеющиеся 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 - 30  июля | 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 грудного  вскармливания (в  честь 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 - 13  августа | 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 и  свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах  содержится 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 был  сбалансированным 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 снижения  холестерина 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 в  дневник.   * Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу. | Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа  жизни |
| 32 | 14 - 20  августа | Неделя популяризации активных видов  спорта | | * 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 активности  Популяризация активного досуга |
|
|
| 33 | 21 - 27  августа | 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  - 3  сентября | Неделя продвижения здорового образа  жизни 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 - 10  сентября | 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 заболевания  указывают 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 признаках  новообразований на коже |
|
| 36 | 11 - 17  сентября | 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 - 24  сентября | Неделя популяризации  здорового старения (в честь Всемирного дня борьбы с  болезнью 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 | 25  сентября - 1 октября | Неделя ответственного  отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29  сентября) | | * 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 консультированием  Повышение 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 выявленных  случаев 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, «лимонная  корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в  самой 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 лет  рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет. | Повышение онконастороженност и населения, профилактика и  раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях |
|
|
|
| 40 | 9-15  октября | Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня  психического 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 - 22  октября | Неделя профилактики  остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с  остеопорозом 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 - 29  октября | 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 Международной  недели  осведомленности 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 - 12  ноября | 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 | 13-19  ноября | 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 - 26  ноября | Неделя борьбы с антимикробной  резистентностью (в честь Всемирной  недели 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 и  информирования о венерических  заболеваний (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 блокировать  размножение 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 - 10  декабря | 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 - 17  декабря | Неделя ответственного отношения к  здоровью | * 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 - 24  декабря | Неделя популяризации  здорового 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 профилактики  злоупотребления 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 обращаемости  населения по вопросам здорового образа жизни | |