

ПЛАН
проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2023 год

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	31 июля - 6 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Информирование главных врачей медицинских организаций по профилю о недопустимости бесплатной раздачи детских смесей без медицинских показаний. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение школ беременных в медицинских организациях. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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: <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; 2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; 3. Снижение риска появления рака 	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

				<p>молочной железы и яичников;</p> <p>4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;</p> <p>5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.</p> <p>– Польза для ребенка:</p> <p>1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;</p> <p>2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;</p> <p>3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника;</p> <p>4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;</p> <p>5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний;</p> <p>6. Улучшение когнитивного и речевого развития;</p> <p>7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;</p> <p>8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.</p>	
2	7 - 13 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профилактических осмотров; - Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце; - Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертензии среди населения. 	<p>– 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.</p> <p>– К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.</p> <p>– Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца.</p>	Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни
			<p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 		

		<p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none">- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	<p>Оно приводит к спазму периферических 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.</p> <ul style="list-style-type: none">– Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.– Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна 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	
		<p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none">- Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).		
		<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none">- Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;- Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;- Не менее 15 постов в соцсетях.		

				<p>развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
3	14 - 20 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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: <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>
4	21 - 27	Неделя профилактики	Организационно-методические:	– Несмотря на наметившийся в последние	Повышение

	августа	заболеваний ЖКТ	<ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	информированность населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта,
			<p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. 		
			<p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 		
			<p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 		
			<p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 		
5	28 августа - 3 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение интерактивного совещания с детским эндокринологом (Вологодская область, Рязанская область, Ямало-Ненецкий АО, р. Башкортостан) - обмен региональным опытом по внедрению здорового образа жизни среди школьников. 	<ul style="list-style-type: none"> – Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. – К здоровью нужно относиться 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. 	Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
			<p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, 		

			<p>школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;</p> <p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p>	<p>– Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15 – 17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.</p> <p>– Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.</p>	
		<p>Корпоративному сектору:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>			
		<p>Межведомственные:</p> <p>- Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).</p>			
		<p>СМИ:</p> <p>- Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;</p> <p>- Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;</p> <p>- Не менее 15 постов в соцсетях.</p>			
6	4 - 10 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	<p>Организационно-методические:</p> <p>- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;</p> <p>- Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).</p>	<p>– Кожные заболевания – болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.</p> <p>– 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.</p> <p>– Кожные заболевания могут проявляться на лице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются кожные заболевания стопы – например, грибок.</p> <p>– Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.</p> <p>– Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами внутренних заболеваний организма, например, аллергические кожные заболевания</p>	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже
		<p>Пациентам и родственникам:</p> <p>- Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;</p> <p>- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.</p>			
		<p>Корпоративному сектору:</p> <p>- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>			
		<p>Межведомственные:</p> <p>- Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).</p>			
		<p>СМИ:</p> <p>- Не менее 3 интервью, выступлений главных</p>			

			<p>региональных специалистов в по теме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 	<p>указывают на сниженный иммунный статус.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
7	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)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом; - Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главных 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 как некоторые 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

			<p>региональных специалистов в по теме;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 		
8	18 - 24 сентября	Неделя популяризации здорового старения (в честь Всемирного дня борьбы с болезнью Альцгеймера 21 сентября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, коронавируса, информирование о важности такой вакцинации; - Разработка мер по профилактике остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма; - Организация профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан во взаимодействии с учреждениями социальной защиты. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 	<ul style="list-style-type: none"> – Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – это увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих результатов 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

9	25 сентября - 1 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).	– 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.
			Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.		
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные: - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).		
			СМИ: - Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях.		