Приложение

к Приказу Управления образованием

от 25.04.2024 №142

План проведения региональных тематических мероприятийпо профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на период с 01 апреля по 30 июня 2024 года

ссылка на размещение информации: <http://asb-okr.ru/index/normativnye_dokumenty_prikazy/0-54>

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | 1 - 7 апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * - 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 сердечнососудистая 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 |
| 2. | 08 - 14 апреля | Неделя подсчета калорий | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * - Закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность 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 |
| 3. | 15 - 21 апреля | Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Участие работников по данной теме или проведение мероприятий по тематической неделе. | * - Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека.
* - Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.
* - Как подготовиться к донации:
* 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;
* 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;
* За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
* За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;
* 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;
* 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 |
| 4. | 22 - 28 апреля | Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * - На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.
* - Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.
* - Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.
 | Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний. |
| 5. | 29 апреля - 5 мая | Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (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 информированности населения о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП |
| 6. | 06 - 12 мая | Неделя сохранения – здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * - 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:
* 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;
* Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;
* Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;
* Невнимание к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;
* Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.
* - Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:
* 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, темвыше шансы;
* 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;
* Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления;
* Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;
* 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 |
| 7. | 15 - 21 мая | Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * 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 |
| 8. | 20 - 26 мая | Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * 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 |
| 9. | 29 мая - 4 июня | Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.
* Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, 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 никотинсодер-жащей продукции |
| 10. | 3 - 9 июня | Неделя сохранения здоровья детей(в честь Международного дня защиты детей 1 июня) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.
* В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы и болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.
* В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.
* Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.
* Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.
 | Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей |
| 11. | 10 - 16 июня | Неделя отказа от алкоголя | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.
* Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.
* Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя — это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.
 | Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниямиПовышение осведомленности населения о современных походах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголяПовышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни |
| 12. | 17 - 23 июня | Неделя информирования о важности физической активности | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | * Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.
* Низкая физическая активность увеличивает риск развития:
* Ишемической болезни сердца на 30%;
* Сахарного диабета II типа на 27%;
* Рака толстого кишечника и рака молочной железа на 21-25%.
* Основные рекомендации:
* Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
* Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.
 | Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья |
| 13. | 24 - 30 июня  | Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня) | Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.Организация и проведение мероприятий по данной теме. | - Наркотики ‒ это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека. Употребление наркотиков вызывает изменения психики: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика.Из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией. - - Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи. | Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств  |