

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

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
	9-15 января	Неделя продвижения активного образа жизни	- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	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 сердечнососудистой 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. Увеличение количества людей, приверженных к активному образу жизни.

	16 – 22 января	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>⌘ 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.</p> <p>⌘ Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.</p> <p>⌘ К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.</p> <p>⌘ Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и</p>	<p>Повышение грамотности населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития.</p>
--	----------------	--	---	---	--

				<p>диспансеризации. <b>⌘</b> Основные рекомендации для профилактики заболеваний:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);</li><li>2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах.</li><li>3. Правильно питаться:<ol style="list-style-type: none"><li>1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);</li><li>2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день – 5 порций);</li><li>3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;</li><li>4) 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);</li><li>5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).</li></ol></li><li>4. Не курить;</li><li>5. Отказаться от потребления спиртных напитков;</li></ol>	
--	--	--	--	--	--

				<p>6. Быть физически активным:</p> <p>1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;</p> <p>2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут; 3) 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;</p> <p>4) Необходимо чередовать анаэробные и 4 аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).</p>	
23 – 29 января	Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров	<p>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.</p> <p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>⌘ 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:</p> <p>1. Соблюдение здорового образа жизни;</p> <p>2. Мониторинг собственного здоровья;</p> <p>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</p> <p>⌘ Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить</p>	Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров	

				<p>качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ Даже если гражданин состоит под диспансерным наблюдением, необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.</p>	
30 января -5 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>⌘ Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.</p> <p>⌘ Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.</p> <p>- Вместе с тем, лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отказ от вредных привычек;</li> <li>2. Приверженность правильному питанию;</li> <li>3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;</li> <li>4. Регулярные физические нагрузки.</li> </ol> <p>⌘ Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.</p> <p>Курение – фактор риска онкологических заболеваний.</p>	Повышение выявляемости онкологических заболеваний на ранних стадиях, повышение онкологической грамотности населения	
6 – 12 февраля	Неделя ответственного	- Размещение в образовательных,	<p>⌘ Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом.</p>	Повышение информированности	

		отношения к здоровью полости рта	социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<p>Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечнососудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.</p> <p>⚡ 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.</p> <p>⚡ 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.</p> <p>⚡ Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.</p>	граждан о важности профилактики полости рта
13 – 19 февраля	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов.	- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики о пользе потребления не менее 400 грамм	Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей.	

			<p>фруктов и овощей в день.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.</p> <p>Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует росту и развитию детей;</li> <li>- увеличивает продолжительность жизни;</li> <li>- способствует сохранению психического здоровья;</li> <li>- обеспечивает здоровье сердца;</li> <li>- снижает риск онкологических заболеваний;</li> <li>- снижает риск ожирения;</li> <li>- снижает риск диабета;</li> <li>- улучшает состояние кишечника;</li> <li>- улучшает иммунитет.</li> </ul>	
20 – 26 февраля	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>⚡ 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.</p> <p>⚡ Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.</p> <p>⚡ Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и</p>	<p>Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия.</p> <p>Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин,</p>	

			<p>половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.</p> <p>⌘ Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.</p> <p>⌘ Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.</p> <p>⌘ Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем.</p> <p>⌘ Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</p>	<p>снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт.</p>
--	--	--	---	---

<p>27 февраля - 5 марта</p>	<p>Неделя профилактики употребления наркотических средств.</p>	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. - Проведение в образовательных организациях (школы, ссузы, вузы): -научнопрактических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств; - бесед с обучающимися и их родителями по теме; - бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка.</p>	<p>⌘ 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</p>	<p>Повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств.  Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни.</p>
-------------------------------------	--	--	---	---

				<p>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 ВИЧинфекцией.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.</p> <p>⌘ Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.</p>	
	6 – 12 марта	Неделя здоровья матери и ребенка	- Размещение в образовательных, социальных организациях,	<p>⌘ Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</p>	Своевременная диагностика врожденных патологий у детей.

			<p>учреждениях культуры и спорта информации со ссылками на канал «Репродуктивное здоровье».</p> <p>- Публикации информации в СМИ и соц.сетях.</p>	<p>⚡ 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.</p> <p>⚡ Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.</p> <p>⚡ С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России был разработан типовой пилотный проект «Репродуктивное здоровье», утвержденный Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Голиковой Т.А. 25 ноября 2021 года № 12752п-П12, в рамках реализации которого продолжается проведение регулярных встреч граждан с экспертами по проблемным вопросам репродуктивного здоровья. Встречи проводятся каждую субботу на канале «Репродуктивное здоровье», который доступен по ссылкам:  <a href="https://rutube.ru/channel/25385590/">https://rutube.ru/channel/25385590/</a>,  <a href="https://www.youtube.com/channel/UCpEP5EFRcqu12Ae6Y6RbGuA">https://www.youtube.com/channel/UCpEP5EFRcqu12Ae6Y6RbGuA</a>,  <a href="https://vk.com/popsovet">https://vk.com/popsovet</a>.</p>	<p>Снижение количества фетопатии, приэклампсии, HELLP синдрома у матери.</p> <p>Снижение количества аборт, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости</p>
13 – 19 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С.	- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры	<p>⚡ Гепатит – воспаление печени, которое могут вызвать употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.</p> <p>⚡ Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом</p>	<p>Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С.</p>	

			<p>и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ 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</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ Инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты.</p> <p>⌘ В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.</p>	
--	--	--	---	--	--

				<p>⌘ Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ 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.</p> <p>⌘ Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).</p> <p>⌘ Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.</p> <p>⌘ 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</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач.</p> <p>⌘ Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.</p>	
20 – 26 марта	<p>Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза (ООН, ВОЗ))</p>	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.</p> <p>⌘ Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:</p> <p>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;</p> <p>2. 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;</p> <p>3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) – важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;</p> <p>4. 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).</p>	<p>Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний</p>	

				<p>⌘ 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).</p>	
27 марта - 2 апреля	Неделя отказа от вредных привычек.	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>⌘ По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>⌘ Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь.</p> <p>⌘ Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. ⌘ Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад</p>	<p>Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции</p>	

				<p>алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.</p> <p>⌘ 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.</p>	
3 – 9 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>⌘ ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).</p> <p>⌘ ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.</p> <p>⌘ Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.</p>	Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни	

				<p>⌘ 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.</p>	
10 – 16 апреля	Неделя подсчета калорий	<p>- Рекомендации организациям общественного питания указывать количество калорий в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания, в том числе в организованных детских коллективах.</p> <p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>- Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.</p> <p>⌘ Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.</p>	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса.	
17 – 23 апреля	Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<p>- Размещение в образовательных (ссузы, вузы), учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>⌘ Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека.</p> <p>⌘ Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.</p> <p>⌘ Как подготовиться к донации:</p>	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства	

				<ol style="list-style-type: none"><li>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;</li><li>2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;</li><li>3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;</li><li>4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;</li><li>5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;</li><li>6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;</li><li>7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.</li></ol>	
--	--	--	--	---	--

24 – 30 апреля	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение акции: «Дыши полной грудью» (отказ от табака).</li> <li>- Проведение акции: «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах.</li> <li>- «Все под контролем» - акция, направленная на измерение давления сотрудников на рабочих местах.</li> <li>- Размещение в образовательных, со-циальных организаци-ях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.</li> <li>⌘ Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.</li> <li>⌘ 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.</li> </ul>	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний.
1 - 7 мая	Неделя сохранения – здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⌘ Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие.</li> <li>⌘ 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</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни

			<p>путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям;</p> <p>2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;</p> <p>3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;</p> <p>4. Невнимание к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;</p> <p>5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.</p> <p>⌘ Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:</p> <p>1. Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы;</p> <p>2. Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают</p>	
--	--	--	--	--

				<p>более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм;</p> <p>3. Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления;</p> <p>4. Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;</p> <p>5. Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.</p>	
8 - 14 мая	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения.</li> <li>● 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.</li> </ul>	Повышение информированности и граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения инфекций, передаваемых половым путем.	

				<ul style="list-style-type: none"><li>• Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.</li><li>• 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.</li><li>• 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</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				<p>здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.</li> <li>● 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.</li> <li>● Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.</li> <li>● Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.</li> </ul>	
15 - 21 мая	Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня	- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.</li> </ul>	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления	

		<p>борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)</p>	<p>и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.</li> <li>● Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.</li> <li>● 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.</li> <li>● При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии.</li> <li>● 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%.</li> <li>● 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</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

				<p>гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> </ul>	
22 - 28 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> </ul>	Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.</li> </ul>	
29 мая - 4 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<p>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.</p> <p>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в труд. коллективах,</p> <p>- Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> </ul>	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции	

			<p>продукции в образовательных учреждениях.</p> <p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</li> </ul>	
5 - 11 июня	Неделя сохранения здоровья детей (в честь Международного дня защиты детей 1 июня)	<p>- Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 5 уроков);</p> <p>- Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» (не менее 3 мероприятий);</p> <p>- Организация и проведение бесед с обучающимися общеобразовательных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</li> <li>● 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</li> </ul>	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей	

			<p>организаций, направленных на формирование потребностей в ведении здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми;</li> <li>- Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма.</li> <li>- Размещение в образовательных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> </ul>	<p>болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.</li> <li>● Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.</li> <li>● 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.</li> </ul>	
	12 - 18 июня	Неделя отказа от алкоголя	- Привлечение общественных организаций к осуществлению инициатив, направленных на противодействие	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>	Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями

			<p>злоупотребления алкогольной продукцией.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мониторинг и анализ динамики показателей уровня потребления алкогольной продукции.</li> <li>- Организация системной работы по выявлению и пресечению правонарушений в сфере производства и оборота алкогольной продукции.</li> <li>- Утверждение «радиуса трезвости» в 100 метров до детских и образовательных учреждений.</li> <li>- Дополнительные ограничения на муниципальном уровне.</li> <li>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> </ul>	<p>кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.</li> <li>● Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя — это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль.</li> </ul>	<p>Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя</p> <p>Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни</p>
--	--	--	--	--	--

	19 - 25 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Низкая физическая активность увеличивает риск развития: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>● Сахарного диабета II типа на 27%;</li> <li>● Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.</li> </ul> </li> <li>● Основные рекомендации:</li> <li>● Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</li> <li>● 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.</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья

	<p>26 июня - 2 июля</p>	<p>Неделя профилактики рака легких</p>	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Факторы риска развития рака легкого можно подразделить 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.</li> <li>● 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.</li> <li>● Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</li> <li>● Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно</li> </ul>	<p>Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.</p>
--	-----------------------------	--	--	---	---

				<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● А тем, кто не столкнулся с заболеванием, — не игнорировать ежегодную диспансеризацию. В настоящий момент никто не застрахован от онкологических заболеваний.</li> </ul>	
3 - 9 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля)	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Что влияет на снижение иммунитета: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);</li> <li>● Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;</li> </ul> </li> </ul>	Информирование населения о важности поддержания иммунитета	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Окружающая среда;</li> <li>● Неправильное питание.</li> <li>● 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.</li> <li>● Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.</li> </ul>	
10 - 16 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<p>- Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах».</p> <p>- Проведение мероприятий с участием Волонтеров-медиков об алгоритмах оказания первой помощи.</p> <p>- Размещение в образовательных, социальных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от</li> </ul>	<p>Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p>	

			<p>организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>следующих групп внешних причин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• От случайных отравлений алкоголем;</li> <li>• От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;</li> <li>• От самоубийств;</li> <li>• От убийств;</li> <li>• От повреждений с неопределенными намерениями;</li> <li>• От случайных падений;</li> <li>• От случайных утоплений;</li> <li>• От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.</li> </ul> <p>• 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 самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.</p>	
17 - 23 июля	Неделя сохранения	- Размещение в образовательных,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень</li> </ul>	Повышение информированности	

		<p>здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)</p>	<p>социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>умственной активности, больше двигаться, следить за давлением и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.</li> <li>● 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.</li> <li>● 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</li> </ul>	<p>населения о сохранении здоровья головного мозга</p>
--	--	--	--	---	--

				<p>постковидного синдрома следует обратиться к врачу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.</li> <li>● При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.</li> </ul>	
24 - 30 июля	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня гепатита 28 июля)	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● 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</li> </ul>	<p>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 питания, способах и условиях расширения</p>	

				<p>достаточная физическая активность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценке 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.</li> </ul>	физической активности
31 июля - 6 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от</li> </ul>	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов	

				<p>многих распространенных детских болезней.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 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.</li><li>● 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.</li><li>● Польза грудного вскармливания для матери:<ul style="list-style-type: none"><li>● Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;</li><li>● Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;</li><li>● Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;</li></ul></li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;</li> <li>● Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.</li> <li>● Польза для ребенка: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;</li> <li>● Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;</li> <li>● Формирование здоровой микрофлоры кишечника;</li> <li>● Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;</li> <li>● Снижение частоты острых респираторных заболеваний;</li> <li>● Улучшение когнитивного и речевого развития;</li> <li>● Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;</li> <li>● Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.</li> </ul> </li> </ul>	
7 - 13 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	<p>- Организация диспансеризации и профилактических осмотров.</p> <p>- Проведение в местах массового пребывания людей акций с участием</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность,</li> </ul>	Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни	

			<p>волонтеров-медиков по измерению артериального давления и распространению знаний о здоровом сердце.</p> <p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.</li> <li>● Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. 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.</li> <li>● Кроме того, в основе профилактики сердечно-сосудистых заболеваний лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--

				<p>тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.</li><li>● Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.</li><li>● 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.</li><li>● Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.</li><li>● 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.</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.</li> <li>● 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.</li> <li>● Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.</li> </ul>	
14 - 20 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	- Проведение массовых спортивных мероприятий для различных групп населения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным</li> </ul>	Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня	

			<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Низкая физическая активность увеличивает риск развития:</li> <li>● Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>● Сахарного диабета II типа на 27%;</li> <li>● Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.</li> <li>● Основные рекомендации:</li> <li>● Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</li> <li>● 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.</li> </ul>	<p>физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>
21 - 27 августа	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>	<p>Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний</p>	

			- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<p>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"> <li>• Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.</li> <li>• Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты .</li> <li>• Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.</li> <li>• Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.</li> </ul>	различных отделов желудочно-кишечного тракта,
28 августа -	Неделя продвижения здорового образа	- Размещение в образовательных, социальных		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.</li> </ul>	Повышение информированности подростков и их

	3 сентября	жизни среди детей	организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития.</li> <li>● 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.</li> <li>● Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15 – 17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.</li> <li>● Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.</li> </ul>	родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
	4 - 10 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Кожные заболевания – болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.</li> <li>● Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. Часть болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к</li> </ul>	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже

				<p>летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Кожные заболевания могут проявляться на лице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются кожные заболевания стопы – например, грибок.</li><li>● Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.</li><li>● Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами внутренних заболеваний организма, например, аллергические кожные заболевания указывают на сниженный иммунный статус.</li><li>● 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.</li><li>● Информирование пациентов и про-активный полный осмотр</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.	
11 - 17 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости и (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</li> <li>● 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.</li> <li>● Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности.</li> <li>● Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.</li> </ul>	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни	
18 - 24 сентября	Неделя популяризации здорового старения (в честь Всемирного дня борьбы с болезнью	- Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, коронавируса, информирование о	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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</li> </ul>	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическим и консультациями и	

		Альцгеймера 21 сентября)	<p>важности такой вакцинации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка мер по профилактике уличного и бытового травматизма пожилых.</li> <li>- Организация профилактических осмотров и диспансеризации жителей старшего возраста во взаимодействии с учреждениями социальной защиты.</li> <li>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> </ul>	<p>поколение» национального проекта «Демография».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступными только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.</li> <li>● Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики уличного и бытового травматизма у жителей старшего возраста.</li> </ul>	<p>медицинской помощью, сокращение числа случаев падений жителей старшего возраста.</p>
25 сентября - 1 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.</li> <li>● Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.</li> </ul>	<p>Повышение выявляемости заболеваний сердца</p> <p>Повышение приверженности граждан лекарственной терапии</p>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> </ul>	<p>Повышение охвата профилактическим консультированием</p> <p>Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.</p>
2 - 8 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Рак молочной железы 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 злокачественных новообразований молочной железы приходится на мужской пол.</li> <li>● К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.</li> </ul>	<p>Повышение онко-настороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления злокачественных новообразований груди на ранних стадиях</p>	

				<ul style="list-style-type: none"><li>• Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.</li><li>• Рак молочной железы – одно из 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.</li><li>• Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов рака молочной железы, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

				рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.	
9-15 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение мероприятий по предотвращению профессионального выгорания в рабочих коллективах.</li> <li>- Проведение мероприятий по борьбе со стрессом в детских и подростковых коллективах.</li> <li>-- Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми.</li> <li>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.</li> <li>● Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.</li> <li>● В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.</li> </ul>	Создание благоприятного микроклимата в коллективах.	
16 - 22 октября	Неделя профилактики остеопороза (в честь Всемирного	- Разработка мер по профилактике уличного и бытового травматизма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Остеопороз — заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности	

		<p>дня борьбы с остеопорозом 20 октября)</p>	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.</li> <li>● Как профилактировать развитие остеопороза: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Обсудить с врачом факторы риска остеопороза и комплекс необходимых обследований;</li> <li>● Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со специалистом профилактическую дозу витамина D3;</li> <li>● Употреблять продукты питания, содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышен.</li> <li>● Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу.</li> </ul> </li> </ul>	<p>профилактики остеопороза</p>
23 - 29 октября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного	- Проведение в местах массового пребывания людей акций с участием	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Симптомы инсульта: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Головокружение, потеря равновесия и координации движения;</li> </ul> </li> </ul>	<p>Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль</p>	

		<p>дня борьбы с инсультом 29 октября)</p>	<p>волонтеров-медиков по измерению артериального давления. Проведение мероприятий с участием волонтеров-медиков по обучению распознавания первых признаков инсульта. - Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Проблемы с речью;</li> <li>● Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;</li> <li>● Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;</li> <li>● Внезапная сильная головная боль.</li> <li>● Факторы риска: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Пожилой возраст (особенно после 65 лет);</li> <li>● Артериальная гипертензия (повышение давления на 7,5 мм. Рт. Ст. Увеличивает риск ишемического инсульта вдвое);</li> <li>● Повышенный уровень холестерина в крови;</li> <li>● Атеросклероз;</li> <li>● Курение;</li> <li>● Диабет;</li> <li>● Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, мерцательная аритмия и инфаркт миокарда.</li> </ul> </li> <li>● 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.</li> </ul>	<p>потребления соли и измерения АД. Раннее выявление инсульта и своевременное оказание медицинской помощи.</p>
--	--	---	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Отказ от досаливания готовой пищи, в том числе блюд в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли.</li> </ul>	
30 октября - 5 ноября	Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение мероприятий по предотвращению профессионального выгорания в рабочих коллективах.</li> <li>- Проведение мероприятий по борьбе со стрессом в детских и подростковых коллективах.</li> <li>-- Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми.</li> <li>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.</li> <li>● Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.</li> <li>● Тревожность — это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.</li> <li>● 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.</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья	
6 - 12 ноября	Неделя профилактики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в</li> </ul>	Повышение информированности	

		<p>заболеваний органов дыхания (в честь Всемирного дня борьбы с пневмонией 12 ноября)</p>	<p>социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов.</li> <li>● Курение — это фактор риска для развития таких болезней как рак легких и ХОБЛ.</li> <li>● 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.</li> <li>● К факторам риска также относятся бактериальные и вирусные инфекции.</li> <li>● Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с</li> </ul>	<p>населения о важности профилактики заболеваний органов дыхания</p>
--	--	---	--	--	--

				особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.	
13-19 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое возникает из-за того, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза. Из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. Сахарный диабет — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечнососудистой систем: например, известно, что большая часть пациентов с сахарным диабетом в итоге погибает не от неправильного контроля за уровнем глюкозы в крови, а от сердечно-сосудистых осложнений. 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.	
20 - 26 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования	- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Антибиотики — рецептурный препарат, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья. Назначить его может только врач.</li> <li>• Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.</li> </ul>	Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов	

		противомикробных препаратов)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать.</li> </ul>	
28 ноября – 4 декабря	Неделя, посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом (1 декабря) и информированию о венерических заболеваниях	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	Вирус иммунодефицита человека — ретровирус из рода лентивирусов, вызывающий 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 количество в крови – так называемая вирусная нагрузка – падает до нуля. Вирус «засыпает» и не мешает нормальной работе иммунной системы, отсутствует риск развития СПИДа – терминальной стадии болезни. При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня,	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождения тестирований на ВИЧ и иные ИППП	

				<p>ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, учитывая минимальный риск всплеска вирусной нагрузки, 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%. Эти проценты, скорее всего, обусловлены нарушениями в приеме препаратов. Опытные сотрудники СПИД-центров, работающих во всех российских регионах, знают немало пациентов, диагноз которым был поставлен 20-30 лет назад. Эти люди живут полноценной жизнью. 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.</p>	
4 - 10 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</li> <li>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</li> <li>- Мониторинг соблюдения</li> </ul>	<p>По данным Росстата, распространенность потребления табака снизилась с 39,5% в 2009 г. до 20,3% - в 2021 г., 6,6% курильщиков в 2021 году отказались от табака. Но растет распространенность потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, систем нагревания табака, особенно среди детей и подростков. Среди подростков от 12 до 18 лет 3,5% курят сигареты, 2,30% — электронные сигареты,</p>	Сокращение потребления табака и иной никотинсодержащей продукции.	

			<p>антитабачного законодательства и публикация в СМИ результатов проверочных мероприятий.</p>	<p>1% используют системы нагревания табака, а 4,4% - вейпы.</p> <p>Никотин воздействует на никотиновые рецепторы в мозге. Происходит стимуляция клеток, что ведет к их избыточному делению. Рецепторы размножаются и требуют все больше и больше никотина. Так развивается никотиновая зависимость. Никотин и другие токсические вдыхаемые вещества повреждают структуру ДНК. Все это приводит к тому, что деление и рост ткани приобретают патологическую форму. Поэтому у курильщиков чаще обнаруживаются злокачественные новообразования. При курении образуется сложная газообразная смесь. Помимо никотина в ней содержится свыше 4 тыс. веществ. Из них 200 максимально токсичны для человека. Так, с табачным дымом курильщик вдыхает угарный газ, свинец, мышьяк, цианид, формальдегид, полоний, цезий, синильную кислоту и т. д. За счет радиоактивных веществ в сигаретном дыму, которые оседают в легких на многие годы, курение оказывает облучающее воздействие на человека. Электронные сигареты и системы нагревания табака не менее вредны для здоровья. Они содержат синтетический никотин - очень токсичный, вызывающий быструю зависимость и повреждение сосудов, карболовое соединения, токсичные альдегиды, частицы металлов, другие токсины и ароматизаторы. Последние делают эти продукты привлекательными для детей, а</p>	
--	--	--	---	--	--

				<p>сами бьют по респираторной системе, вызывая бронхолиты и пневмонии. По данным ВОЗ, ежегодно от болезней сердца, вызванных курением, умирает порядка 2 млн человек в мире. Всего насчитывается свыше 8 млн смертей от последствий употребления табака в год, в том числе - 1,5 млн от пассивного курения. При курении у подростков существенно ухудшается память и работоспособность мозга, портятся кожа, волосы и зубы, садится зрение. В старшем возрасте наблюдаются «отдаленные» последствия, включая проблемы с зачатием и деторождением.</p>	
11 - 17 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>● Мониторинг собственного здоровья;</li> <li>● Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан</p>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</li> </ul>	
18 - 24 декабря	Неделя популяризации здорового питания	<p>- Рекомендации организациям общественного питания указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания, в том числе в организованных детских коллективах.</p> <p>- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.</p> <p>- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.</li> <li>● Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).</li> <li>● 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).</li> <li>● 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.</li> <li>● Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей.	

				граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.	
25 декабря - 7 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Привлечение общественных организаций к осуществлению инициатив, направленных на противодействие злоупотребления алкогольной продукцией.</li> <li>- Мониторинг и анализ динамики показателей уровня потребления алкогольной продукции.</li> <li>- Организация системной работы по выявлению и пресечению правонарушений в сфере производства и оборота алкогольной продукции.</li> <li>- Утверждение «радиуса трезвости» в 100 метров до детских и образовательных учреждений.</li> <li>- Размещение в образовательных, социальных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.</li> <li>● 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.</li> <li>● Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.</li> <li>● 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</li> </ul>	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни	

			<p>организа-циях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме. - Публикации в СМИ и соц.сетях по теме.</p>	<p>многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.</li></ul>	
--	--	--	--	--	--