**ПЛАН**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема/Задача** | **Мероприятия** | **Основныетезисы** | **Результат** |
| 1 | 9-15января | Неделяпродвиженияактивногообразажизни | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациядиспансеризацииипрофосмотров;
* Организациярегиональныхнаучно-практическихсеминароволучшихпрактикахорганизациифизическойактивности.
 | * Физическаяактивностьявляетсянеотъемлемымэлементомсохраненияздоровьяиздоровогостиляжизни.
* Всемирнаяорганизацияздравоохранения(ВОЗ)рекомендует150минутумереннойфизическойактивностиили75минутинтенсивнойфизическойактивности.
* Внастоящеевремясуществуетбольшоеколичествонаучныхисследованийосвязимеждухарактеристикамифизическойактивностииизменениямивфункциональномсостояниисердечно-сосудистойсистемы.
* Недостаточнаяфизическаяактивностьявляетсяоднимизосновныхфактороврискаразвитиязаболеванийисмерти.
* Улюдейснизкойфизическойактивностьюна33%вышерискраннейсмертностипосравнениюстеми,ктоуделяетдостаточновременифизическойактивности.Крометого,принизкойфизическойактивностиувеличиваетсярискразвитияонкологическихзаболеваний.Например,вероятностьракамолочнойжелезыувеличиваетсяна21%.
* Повышениеуровняфизическойактивностиулюдейсокращаетрискдепрессиииявляетсяпрофилактикойстарения.Благодарядостаточнойфизическойактивностиснижаетсясмертностьотвсехпричин.
 | Повышениеинформированностинаселенияоважностифизическойактивности |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 2 | 16-22января | Неделяпрофилактикинеинфекционныхзаболеваний | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Хроническиенеинфекционныезаболевания(ХНИЗ)являютсяосновнойпричинойинвалидностиипреждевременнойсмертностинаселенияРоссийскойФедерации.НадолюсмертейотХНИЗприходитсяпорядка70%всехслучаев,изкоторыхболее40%являютсяпреждевременными.
* СогласноопределениюВОЗ,ХНИЗ-этоболезни,характеризующиесяпродолжительнымтечениемиявляющиесярезультатомвоздействиякомбинациигенетических,физиологических,экологическихиповеденческихфакторов.
* КосновнымтипамХНИЗотносятсяболезнисистемыкровообращения,злокачественныеновообразования,болезниоргановдыханияисахарныйдиабет.
* 50%вкладавразвитиеХНИЗвносятосновные7факторовриска:курение,нерациональноепитание,низкаяфизическаяактивность,избыточноепотреблениеалкоголя,повышенныйуровеньартериальногодавления,повышенныйуровеньхолестеринавкрови,ожирение.
* Очевидно,чтосамымдейственнымметодомпрофилактикиразвитияХНИЗявляетсясоблюдениепринциповздоровогопитания,повышениефизическойактивностииотказотвредныхпривычек.
* Важнейшуюрольвпрофилактикезаболеванийиграетконтрользасостояниемздоровья,регулярноепрохождениепрофилактическихмедицинскихосмотровидиспансеризации.
* Основныерекомендациидляпрофилактикизаболеваний:
1. Знатьсвоицифры,характеризующиездоровье(уровеньхолестеринавкрови,уровеньартериальногодавления,уровеньглюкозывкрови,индексмассытела,окружностьталии);
2. Регулярнопроходитьпрофилактическиемедицинскиеосмотрыидиспансеризацию;
3. Правильнопитаться:
4. Ограничитьпотреблениесоли(до5г/сутки-1чайнаяложкабезверха);
5. Увеличитьпотреблениефруктовиовощей(неменее400-500гр.вдень-5порций);
6. Увеличитьпотреблениепродуктовизцельногозерна,бобовыхдляобеспеченияорганизмаклетчаткой;
7. Снизитьпотреблениенасыщенныхжировиотказатьсяотпотреблениятрансжиров.Рациондолженсодержатьдостаточноеколичестворастительныхмасел(20-30г/сутки),обеспечивающихорганизмполиненасыщеннымижирнымикислотами(рыбанеменее2развнеделю,желательножирныхсортов);
8. Ограничитьпотреблениепродуктов,содержащихдобавленныйсахар(сладкиегазированныенапитки,мороженое,пирожноеидр.сладости).
9. Некурить;
10. Отказатьсяотпотребленияспиртныхнапитков;
11. Бытьфизическиактивным:
12. Взрослыелюдидолжныуделятьнеменее150минутвнеделюзанятиямсреднейинтенсивностиилинеменее75минутвнеделюзанятиямвысокойинтенсивности;
13. Каждоезанятиедолжнопродолжатьсянеменее10минут;
14. Увеличениедлительностизанятийсреднейинтенсивностидо300минутвнеделюилидо150минутвнеделювысокойинтенсивностинеобходимодлятого,чтобыполучитьдополнительныепреимуществадляздоровья;
15. Необходимочередоватьанаэробныеиаэробныенагрузки(аэробныенагрузки-5-7развнеделю,анаэробныенагрузки-2-3разавнеделю).
 | Повышениеграмотностинаселенияввопросахздоровья.ПовышениеосведомленностиоХНИЗифакторахрискаихразвития |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 3 | 23-29января | Неделяинформированностиоважностидиспансеризацииипрофосмотров | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациядиспансеризацииипрофосмотроворганизованныхколлективов.
 | * ВОЗопределяетответственноеотношениекздоровьюкакспособностьотдельныхлиц,семейисообществукреплятьздоровье,предотвращатьболезни,поддерживатьздоровьеисправлятьсясзаболеваниямииинвалидностьюприподдержкемедицинскогоучреждениялибосамостоятельно.
* Чтовключаетвсебяответственноеотношениекздоровью:
1. Соблюдениездоровогообразажизни;
2. Мониторингсобственногоздоровья;
3. Ответственноеиспользованиепродукциидлясамостоятельнойзаботыоздоровье,правильноехранениеиупотреблениелекарственныхпрепаратов.
* Ответственноеотношениексвоемуздоровьюпоможетнетолькоулучшитькачествожизни,ноипозволитувеличитьпродолжительностьжизни.
* Проверитьсвоездоровьеможноспомощьюпрофилактическихосмотровидиспансеризации,которыепомогаютпредотвратитьразвитиезаболеваний,атакжедиагностироватьзаболеваниянараннейстадиидляскорейшегоначалаихлечения.
* Дажееслигражданинсостоитподдиспансернымнаблюдением,необходимопроходитьдиспансеризацию,т.к.онапоможетвыявитьдругиеХНИЗ.
 | Повышениеинформированностинаселенияоважностидиспансеризацииипрофосмотров |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 4 | 30января-5февраля | Неделяпрофилактикионкологическихзаболеваний(вчестьМеждународногодняборьбыпротиврака4февраля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Диагностироватьонкологическиезаболеваниявозможноспомощьюрегулярныхпрофосмотровидиспансеризации,вместестемлучшейпрофилактикойзаболеванийявляетсяведениездоровогообразажизни,аименно:
1. Отказотвредныхпривычек;
2. Приверженностьправильномупитанию;
3. Поддержаниемассытелаиборьбасожирением;
4. Регулярныефизическиенагрузки.
* Раннеевыявлениеонкологическихзаболеванийпозволяетоказатьнаиболееэффективнойлечение.
* Многиефакторырискаотносятсякповеденческимимогутбытьскорректированы.
* Курение–факторрискаонкологическихзаболеваний.
 | Повышениеинформированностипациентовичленовихсемейовлияниифизическойкультуры,некоторыхвидовспорта,питанияиповседневныхпривычекнарисквозникновенияпервичныхонкологическихзаболеванийиихрецидивов |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 5 | 6-12февраля | Неделяответственногоотношениякздоровьюполостирта | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациярегиональныхнаучно-практическихсеминаровпотеме.
 | * Ежедневнаягигиенаполостиртакрайневажнадлявсегоорганизмавцелом.Исследованияпоказали,чтоплохоестоматологическоездоровьесвязаносповышеннымрискомразвитиясердечно-сосудистыхзаболеваний,осложненийприбеременностииразвитиемсахарногодиабетом.
* Респираторныеинфекциимогутвозникать,когдапереросшиебактерииизполостиртаспускаютсяподыхательнойсистемеиоседаютвлегких.Подобнобактериям,которыевдыхаютсявлегкиеизорта,бактериитакжемогутперемещатьсявмозгчерезнерв,соединяющийчелюстьимозг.
* УченыеустановилисвязьмеждузубнымналетомиболезньюАльцгеймера.
* Люди,страдающиесахарнымдиабетом,должныпосещатьстоматологанережедвухразвгод,таккаконибольшесклонныкинфекциямротовойполости.Диабетикамсзубнымипротезамиследуетуделятьмаксимумвниманиясостояниюзубов.Протезымогутвызватьязвы,раздражениедесенимогутспособствоватьпоявлениюгрибковыхинфекций.
* Здоровьеполостиртаначинаетсясчистыхзубов.Вдополнениекежедневнойчисткезубоввдомашнихусловияхнеобходиморегулярнопосещатьстоматолога.
 | Повышениеинформированностиграждановажностипрофилактикиполостирта |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;

Неменее15постоввсоцсетях. |
| 6 | 13-19февраля | Неделяпопуляризациипотребленияовощейифруктов | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеакциицентрамиобщественногоздоровьяимедицинскойпрофилактикиопользепотреблениянеменее400граммфруктовиовощейвдень;
* Организациядиспансеризацииипрофосмотроворганизованныхколлективов.
 | * Овощиифруктызанимаютдостаточноважноеместоврационе,ониявляютсяценнымисточниковвитаминов,углеводов,органическихкислотиминеральныхвеществ.
* Пользаплодоовощнойпродукциинеоспорима,поэтомуонидолжныбытьосновойрационачеловекадляобеспечениянормальногофункционированияорганизма.
* СогласнопоследнимрекомендациямВОЗ,необходимопотреблятьнеменее400гр.овощейифруктоввдень.
* Оптимальноеколичествозависитотцелогорядафакторов,включаявозраст,полиуровеньфизическойактивностичеловека.
* Потреблениеовощейифруктоввдостаточном(идажевышерекомендуемого)количествеприноситмногоплановуюпользу:
1. Способствуетростуиразвитиюдетей;
2. Увеличиваетпродолжительностьжизни;
3. Способствуетсохранениюпсихическогоздоровья;
4. Обеспечиваетздоровьесердца;
5. Снижаетрисконкологическихзаболеваний;
6. Снижаетрискожирения;
7. Снижаетрискразвитиядиабета;
8. Улучшаетсостояниекишечника;
9. Улучшаетиммунитет.
 | Формированиеугражданкультурыздоровогопитания,включаядостаточноепотреблениефруктовиовощей |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 7 | 20-26февраля | Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Всовременныхусловияхпроблемыснижениямужскойфертильности,эректильнойдисфункциинетеряютсвоейактуальностии,несмотрянаразвитиетехнологийвмедицине,количествопациентов,нуждающихсявспециализированнойандрологическойпомощи,остаетсязначительным.
* Однойизпричинснижениярепродуктивнойфункцииумужчинявляетсягипогонадизм,клиническийсиндром,обусловленныйнедостаточнойвыработкой(дефицитом)андрогенов.
* Андрогеныиграютключевуюрольвразвитиииподдержаниирепродуктивнойиполовойфункцииумужчин.Уровеньтестостеронавкровиуменьшаетсявпроцессестарения.
* Здоровоепитание,достаточнаяфизическаяактивность,отказоттабакаиалкоголя–залогсохранениярепродуктивногоздоровьянадолгиегоды.
* Курениеиупотреблениеалкоголяженщинойвовремябеременностиувеличиваетрискмертворождения.
* Существуютразличныебезопасныесредстваконтрацепциидляженщинотнежелательнойбеременности,ноонинезащитятотзаболеваний,передающихсяполовымпутем.
* Зачатиеребенкадолжнобытьосознаннымрешением.
* Необходимопроходитьпрофилактическиеосмотрыумедицинскихспециалистов(гинекологовдляженщиниурологовдлямужчин)регулярно,чтопозволитпредотвратитьпоявлениеиразвитиемногихзаболеванийнараннейстадии,дажеприотсутствиижалоб.
* Ещедопланированиябеременностиженщиненеобходимовосполнитьвседефицитыворганизмеипридерживатьсяпринциповздоровогопитаниядоиужевовремябеременности,чтобыонапроходилакомфортноиродилсяздоровыймалыш.
* Физическаяактивностьвовремябеременностидолжнабытьразумнойисогласнорекомендациямврача.
 | ПовышениеинформированностипациентовиразличныхгруппспециалистоводиагностикеилечениимужскогофакторабесплодияСнижениезапущенныхслучаевонкологическихзаболеванийвовремябеременности,снижениечастотыбесплодияуженщин,снижениеалкогольногозлоупотреблениясредибеременных,снижениеколичестваабортов |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Школадляпациентов«Неделямужскогоздоровья»и«Неделяженскогоздоровья».
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 8 | 27февраля-5марта | Неделяпрофилактикиупотреблениянаркотическихсредств | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениевобразовательныхорганизацияхнаучно-практическихсеминаровнатемуопасностиупотреблениянаркотическихсредств(школы,ссузы,вузы);
* Проведениебеседсобучающимисяиихродителямипотеме;
* Проведениебеседсродителямиобучающихсяоважностисохраненияпсихическогоздоровьяподростка.
 | * Распространениеупотреблениянаркотиковинаркозависимости–однаизсамыхсерьезныхпроблемсовременногообщества.
* Наркотики–этовещества,способныеоказыватьвоздействиенанервнуюсистемуивызыватьизменениесознаниячеловека.
* Всенаркотикиучаствуютвхимическихпроцессах,происходящихвголовноммозге,изменяютихиприводяткразвитиюзависимости–необходимостипостоянноприниматьпсихоактивноевещество.
* Наркомания–этонепреодолимоевлечениекпсихоактивномувеществу.Основнойпризнакразвитиянаркомании:привыканиекнаркотику,необходимостьувеличиватьдозуичастотуприема,появлениефизическойзависимостиотнаркотика–появлениеабстинентногосиндрома,или«ломки»,вотсутствиеочереднойдозы.
* Алкогольитабактожеотносятсякпсихоактивнымвеществам,хотьюридическинаркотикаминесчитаются.
* Всепсихоактивныевещества–яды,из-загибеликлетокмозгаунаркомананарушаетсямышление,снижаетсяинтеллектипамять.
* Употреблениенаркотиковвызываетизмененияпсихики,аналогичныепоявляющимсяпришизофрении:замкнутость,обеднениеэмоциональныхреакций,расстройствавосприятия,двигательныенарушения.
* Посколькувсеядыворганизмеобезвреживаютсяпеченью,приемнаркотиковвызываетгибельееклетокиразвитиецирроза.Аиз-запостояннойстимуляциисистеморганизмаунаркомановбыстроистощаетсясердечнаямышца,изначительноснижаетсяиммунитет.Крометого,из-запользованияобщимишприцамиичастогоотсутствияполовойгигиенынаркоманынередкозаражаютдругдругагепатитомВиС,сифилисомиВИЧ-инфекцией.
* Срединаркомановбольшинство–молодыелюди,восновномнестарше35лет.Приобщениекнаркотикамубольшинствапроисходит«закомпанию»,из-зажеланияказатьсястарше,для«борьбыспроблемами»илидляполученияострыхощущений.
* Наркоманлишаетсябольшинствасвоихсоциальныхконтактов.Из-занарушенияэмоционально-личностнойсферыонстановитсянеинтересенбывшимдрузьям,аосновнойпредметегособственныхинтересов–поискиупотреблениеочереднойдозы.
* Поискденегдляпокупкинаркотиковперемещаетлюдейвкриминальныеслоиобщества,азатемтолкаетнапреступления,втомчислеитяжкие.
* Гибельотупотреблениянаркотиковнаступаеточеньбыстро,чтоприводиткувеличениюсмертностисредимолодежи.
 | Повышениеобращаемостиграждансзависимостямивмедицинскиеорганизацияповопросамздоровогообразажизни,атакжеповышениеинформированностинаселенияобопасностиупотреблениянаркотическихсредств |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 9 | 6-12марта | Неделяздоровьяматерииребенка | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Сохранениездоровьядетей–однаизосновныхзадачгосударственнойполитикиРоссийскойФедерациивсферезащитыинтересовдетства.
* Вцеляхраннеговыявлениятяжелыхнаследственныхиврожденныхзаболеванийпроводитсянеонатальныйскрининг,которыйпозволяетсвоевременновпервыеднижизниребенкадиагностироватьзаболеванияиначатьлечение.
* Однойизсоставляющихобщественногоздоровьяявляетсяздоровьематерииребенка,втомчислерепродуктивноездоровьеиздороваябеременность.
* СцельюобеспеченияответственногоотношениякрепродуктивномуздоровьюМинздравомРоссиибылразработанодноименныйтиповойпроект.Егозадачамиявляютсяоценкасостояниярепродуктивногоздоровьяуграждан,повышениемедицинскойграмотностииинформированностинаселенияофакторахрискаифакторах,способствующихздоровьюрепродуктивнойсистемы.
 | СвоевременнаядиагностикаГСД,снижениеколичествафетопатии,приэкламсии,эклампсии,HELLP-синдрома,снижениеколичестваабортов,втомчислевподростковомвозрасте,повышениерождаемости |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 10 | 13-19марта | НеделяпоборьбесзаражениемираспространениехроническоговирусногогепатитаС | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Гепатит–воспалениепечени,котороемогутвызватьупотреблениеалкоголя,приемнекоторыхлекарственныхпрепаратовилиинфицированиенекоторымивирусами.
* ГепатитС–этозаболевание,котороевызываетсявирусомгепатитаС.Приэтомзаболеваниипоражаетсяпреимущественнопечень,однакомогутповреждатьсяидругиеважныеорганы,например,почкиилищитовиднаяжелеза.
* ЕслипослеинфицированиявирусомгепатитаСорганизмчеловеканесмогсамостоятельноснимсправитьсяивируспродолжаетразмножатьсяболее6месяцев,значитзаболеваниеперешловхроническуюформу.
* ХроническийгепатитСвозникаетдостаточночасто,всреднему3из4человек.Укаждогочетвертогозаболеваниепроходитсамостоятельноизачастуючеловекузнаетобэтомслучайноспустямноголет
* ВирусгепатитаСнаходитсявбольшомколичествевкровиидругихбиологическихжидкостяхинфицированногочеловека.Заражениечащевсегопроисходит,когдакровьинфицированногочеловекапопадаетвкровьилинаповрежденнуюкожу(слизистыеоболочки)другогочеловека.
* НаиболеевысокийрискинфицированиявирусомгепатитаСулюдей,употребляющихинъекционныенаркотики.
* Инфицированиетакжевозможнопринанесениитатуировок,пирсинге,проведениикосметологическихпроцедур,маникюраилипедикюра,есливсалонахиспользуютсянестерильныеиглыилидругиеинструменты.
* Вдомашнихусловияхзаразитьсяможноприиспользованииобщихбритв(слезвиями),маникюрных(педикюрных)принадлежностейсдругимичленамисемьи.
* ВирусгепатитаСпередаетсяполовымпутемиотинфицированнойматериребенкувовремябеременностиилиродов.
* Дляпрофилактикизаражениянеобходимоотказатьсяотнанесениятатуировок,пирсингаинеобоснованныхкосметологическихпроцедур,авслучаеихпроведенияобращатьсяворганизации,имеющиенеобходимыеразрешениянаоказаниесоответствующихуслуг,специалистыкоторыхпрошлиобучениебезопаснымправиламработыииспользуютодноразовыеилимногоразовыепростерилизованныеинструменты.
* Вдомашнихусловияхнеобходимопользоватьсятолькособственнымибритвами,маникюрными(педикюрными)принадлежностями,зубнымищетками,полотенцамиидругимисредствамигигиеныинедопускатьихиспользованиядругимичленамисемьи.
* Дляпрофилактикиполовогопутипередачииспользоватьбарьерныесредствазащиты(презервативы).
* ПередпланированиембеременностиженщинамрекомендуетсяпройтиобследованиенавирусгепатитаС.
* ГепатитСужемногиегодыявляетсяизлечимымзаболеванием.Приемкурсаспециальныхпротивовирусныхпрепаратовприводиткполномуудалению(элиминации)вирусаизорганизмачеловекаивыздоровлениюотгепатитаС.
* Важнопомнить,чтолечениегепатитаСимеетмногоособенностей,поэтомуназначатьпрепаратыдолжентольковрач.
* Человек,которыйуспешновылечилсяотгепатитаС,неможетзаразитьдругихлюдей.
 | ПовышениеинформированностинаселенияопрофилактикеилечениивирусногогепатитаС |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 11 | 20-26марта | Неделяпрофилактикиинфекционныхзаболеваний(вчестьВсемирногодняборьбыпротивтуберкулеза(ООН,ВОЗ)) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Инфекционныезаболеваниявозникаютприналичииболезнетворныхмикроорганизмовипередаютсяотзараженногочеловеказдоровому.
* Основныепутипередачиинфекцииивоздействиенаних:
1. Воздушно-капельныйпутьпередачи(грипп,простудныезаболевания,ветрянаяоспа,коклюш,туберкулез,дифтерия,корь,краснухаидр.)–дляпрофилактикииспользуютсямаски,проветривание,недопущениескоплениябольшогоколичествалюдейвпомещении;
2. Алиментарный(пищевой)путьпередачи(всекишечныеинфекции,сальмонеллез,дизентерия,вирусныйгепатитА)–важнуюрольиграетличнаягигиена,мытьерук,продуктовпитания,отсутствиемухвпомещениях;
3. Половойпутьпередачи(вирусныйгепатитВиС,ВИЧ-инфекцияит.д.)-важнымаспектомпрофилактикитакихинфекцийявляетсяиспользованиебарьерныхсредствзащиты;
4. Кровянойпутьпередачи(наиболеечасто–вирусныйгепатитВ,ВИЧ-инфекция)–вэтомслучаепредотвратитьинфекционныезаболеванияпомогутстерильныйхирургическийинструментарий,отказоттатуировок(особенновдомашнихусловиях).
* Профилактикаинфекционныхзаболеванийвключаетиндивидуальную(вакцинация,соблюдениеправилгигиены,закаливание,ведениездоровогообразажизни)иобщественнуюпрофилактику(созданиездоровыхибезопасныхусловийтрудаибытанапроизводстве,нарабочемместе).
 | Информированиенаселенияоважностипрофилактикиинфекционныхзаболеваний |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 12 | 27марта-2апреля | Неделяотказаотвредныхпривычек | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеактивногодиспансерногонаблюденияпациентов,страдающихалкоголизмом;
* Организацияскринингаипрофилактическихконсультацийцентрамиобщественногоздоровьяимедицинскойпрофилактики;
* Проведениеобследованияиконсультированияпациентоввстационарныхмедицинскихорганизацияхнапредметхроническогоирискованногопотребленияалкоголя(опросникRUS-AUDITи/илиRUS-AUDIT-S).
 | * Поданнымофициальнойстатистики,загодыдействиягосударственнойполитики,направленнойназащитугражданоттабачногодымаипоследствийпотреблениятабака,распространенностькурениявстраненеуклонноснижается,правда,запоследниегодынаблюдаетсязамедлениетемповсниженияраспространенностикуренияиприростпотребленияинойникотинсодержащейпродукции:вейпов,электронныхсигарет,продуктовнагреваниятабака,кальяновибездымноготабака.
* Осведомленностьнаселенияотом,чтоэтипродуктывызываютзависимостьвсилусодержаниявысокотоксичногоникотинаидругиезаболевания,присущиетабаку,остаетсянизкой.Этомуспособствуетагрессивныймаркетингэтойпродукциисосторонытабачныхкомпаний,нацеленныйвпервуюочередьнаподростковимолодежь.
* Никотинсодержащаяпродукциянаноситтакойжевредорганизму,какитабачныеизделия,амифыобихбезвредности–лишьхорошозапланированнаядезинформациятабачнойиндустрии.
* Проблемаалкоголячрезвычайносерьезна:более200заболеванийсвязаносегозлоупотреблением,авкладалкоголяввозникновениеразличныхзаболеванийварьируетот5до75%.
* Алкоголь–этояд,которыйдействуетнавсесистемыорганизма.Помимотого,чтоонубиваетсамогочеловека,нотакжеставитподугрозубезопасностиокружающих.Так,алкогольвызываетинарушениекоординациидвижения,инарушениеконтролязаповедением.Итог:несчастныеслучаисамогоразногохарактера,приэтомчастогибнутлюди,ниразунеупотреблявшиеалкоголь.
 | Повышениеинформированностиграждановажностиотказаотвредныхпривычек,такихкакупотреблениеалкоголяиникотинсодержащейпродукции |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 13 | 3-9апреля | Неделяпродвиженияздоровогообразажизни(вчестьВсемирногодняздоровья7апреля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеакцийпоздоровомуобразужизнивмедицинскихорганизациях.
 | * ВОЗконстатирует,чтонеинфекционныезаболеванияв70%случаевявляютсяпричинойпреждевременнойсмерти,поэтомуукреплениездоровьянаселенияоднаизактуальныхзадачздравоохранения,важнымаспектомкоторойявляетсяздоровыйобразжизни(ЗОЖ).
* ЗОЖ,поопределениюВОЗ–оптимальноекачествожизни,определяемоемотивированнымповедениемчеловека,направленнымнасохранениеиукреплениездоровья,вусловияхвоздействиянанегоприродныхисоциальныхфакторовокружающейсреды.
* Какпоказановмногочисленныхисследованиях,следованиеосновамЗОЖ(регулярныефизическиенагрузки,отказотвредныхпривычек,качественноесбалансированноепитание,управлениестрессом)приводиткоздоровлениюорганизмавцеломисердечно-сосудистойсистемывчастности.
* Снижаетсярискмногихпроблем,связанныхсоздоровьем,вовсехвозрастныхгруппах:смертностьотвсехпричинисердечно-сосудистаясмертностьуздоровыхлицистрадающихданнымизаболеваниями.
 | ПовышениеинформированностинаселенияразличныхвозрастныхгрупповажностиивозможностяхведенияЗОЖ,профилактикизаболеваний,укрепленияздоровьяиповышениякачестважизни |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 14 | 10-16апреля | Неделяподсчетакалорий | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Рекомендацииработодателямуказыватьколичествокалориивблюдахинапиткахвменюприорганизацииобщественногопитания;
* Проведениеакций,связанныхсинформированиемокалорийностирационаиздоровомпитании.
 | * Законсохраненияэнергиигласит:энергияневозникаетинеисчезает,одинвидэнергииможетпревращатьсявдругой.Пищапредставляетсобой«упакованную»энергию,котораявпроцессеобменавеществвысвобождаетсяворганизме.Этаэнергияможетрасходоватьсянаработуоргановисистем,физическуюактивностьидр.Впротивномслучаепотребленнаяэнергиянакапливаетсяввидезапасовжировойткани.
* Нерациональноепитаниесизбыточнойэнергоемкостьюпищи,низкаяфизическаяактивностьисидячийобразжизни–главныефакторыростараспространенностиабдоминальногоигенерализованногоожирения.
 | Формированиеугражданкультурыздоровогопитаниясакцентомнавозможностяхконтроляэнергетическогобаланса |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Консультацииометодахподсчетакалорийвпищесцельюконтролямассытела.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 15 | 17-23апреля | Неделяпопуляризациидонорствакрови(вчестьДнядоноравРоссии20апреля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеакцийпотемевмедицинскихорганизациях.
 | * Научнымиисследованиямиипрактическиминаблюдениямидоказано,чтодачакровивдозедо500млсовершеннобезвреднаибезопаснадляздоровьячеловека.
* Периодическиедонациикровиоказываютблагоприятноестимулирующеевоздействиенаорганизмдонора.
* Какподготовитьсякдонации:
1. Наканунеивденьсдачикровизапрещеноупотреблятьжирную,жареную,оструюикопченуюпищу,колбасныеизделия,атакжемясные,рыбныеимолочныепродукты,яйцаимасло(вт.ч.растительное),шоколад,орехиифиники,авокадо,свеклу,бананы;
2. Лучшепитьсладкийчайсвареньем,соки,морсы,компоты,минеральнуюводуиестьхлеб,сухари,сушки,отварныекрупы,макаронынаводебезмасла,овощиифрукты,заисключениемавокадо,свеклы,бананов;
3. За48часовдовизитавучреждениеслужбыкровинельзяупотреблятьалкоголь,аза72часа—приниматьлекарства,содержащиеаспиринианальгетики;
4. Зачасдопроцедурыдонацииследуетвоздержатьсяоткурения;
5. Лучшевсегонакровопотерюорганизмреагируетименновутренниечасы.Ичемраньшепроисходитдонация,темлегчепереноситсяэтапроцедура.После12:00сдаватькровьрекомендуетсятолькопостояннымдонорам;
6. Неследуетпланироватьдонациюпосленочногодежурстваилибессоннойночи;
7. Нестоитпланироватьсдачукровинепосредственнопередэкзаменами,соревнованиями,навремяособенноинтенсивногопериодаработыит.п.
 | Информированиеграждановажностидонорствакровииправилахдонорства |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 16 | 24-30апреля | Неделяпопуляризациилучшихпрактикукрепленияздоровьянарабочихместах(вчестьВсемирногодняохранытруда28апреля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеакции«Дышиполнойгрудью»(отказоттабака);
* Проведениеакции«Будьактивным-встаньсосвоегокресла»-проведениепроизводственнойзарядкинарабочихместах;
* «Всеподконтролем»-акция,направленнаянаизмерениедавлениясотрудниковнарабочихместах;
* Организациярегиональныхнаучно-практическихсеминароволучшихпрактикахукрепленияздоровьянарабочихместах.
 | * Насегодняшнийденьважнымнаправлениемразвитияохраныздоровьягражданявляетсявнедрениекорпоративныхпрограммнапредприятиях.
* Этомногомодульныепроекты,направленныенапрофилактикуосновныхфактороврискаразвитиянеинфекционныхзаболеваний.
* Активноевзаимодействиеоргановвластиикорпоративногосектора–этонеобходимыйэлементвразвитииохраныздоровьяработников.Многиепредприятияужеувиделинеобходимостьвтакихпрограммах,изапериодс2020по2021гг.нетольковнедрили,ноискорректировалипроведениепрограммсучетомэпидемиологическихограниченийиразработалимодули,направленныенапрофилактикуCOVID-19.
 | Формированиекорпоративнойкультурыздоровогообразажизниворганизациях,профилактикапрофессиональныхзаболеваний |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 17 | 1-7мая | Неделясохранения–здоровьялегких(вчестьВсемирногодняпоборьбесастмой3мая) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Жизньвсегочеловеческоготелаикаждойегоклеткизависитотналичиякислорода.Иединственныйорганнашеготела,которыйспособенполучитьего—этолегкие.

Факторы,мешающиеработелегких:1. Курение.Всегозагодвлегкиекурильщикапопадаетоколокилограмматабачныхсмол,которыеразрушаютальвеолыисужаютбронхи.Токсичныевеществаизтабачногодымавызываютраздражениедыхательныхпутей,развитиехроническогобронхитаиповышеннуювосприимчивостьлегкихкинфекциям;
2. Гиподинамия.Бездостаточногоколичествадвижения,например,ежедневнойходьбыпешком,легкиепостепенно[теряютспособность](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya/)пропускатьчерезсебяобъемвоздуха,необходимыйдлянормальнойжизниорганизма;
3. Избыточныйвес.Утучныхлюдейдиафрагмасмещаетсявверхидавитналегкие,затрудняяихработу;
4. Невниманиексвоемуздоровью.Невылеченныевовремяиливылеченныенеправильнопростудыибронхитыприводятктому,чтоинфекцияперемещаетсявлегкие;
5. Жизньвмегаполисе.Городскаяпыльивыхлопныегазыавтомобилейзагрязняютлегкиеинедаютимполноценноработать.

Длятого,чтобысохранитьздоровьелегких,необходимы:1. Отказоткурения.Легкиепостепенноочищаютсяивосстанавливаютсвоифункциизагод.Такчтодажеукурившихмноголетпослеотказаотвреднойпривычкиестьшансвернутьлегкимчистоту.Чемраньшеброситекурить,темвышешансы;
2. Физическаяактивность.Регулярныекардионагрузкипозволяютувеличитьемкостьлегкихиулучшитьихфункции.Бегтрусцой,плавание,езданавелосипеде,илижеполчаса-часходьбыпешкомвденьсделаютболеевыносливыминетолькодыхательнуюсистему,ноивесьорганизм;
3. Здоровоеснижениевеса.Правильноепитаниеирегулярнаядвигательнаяактивностьосвободятотлишнихкилограммовтело,алегкие-отдавления;
4. Заботаосвоемздоровье.Дажебанальныйнасморктребуетграмотноголечения,иначеонможетнезаметностатьсерьезнойболезнью;
5. Выходныенаприроде.Какбынибылвеликсоблазностатьсянавыходныхвгороде,жителяммегаполисалучшепровестиихнаприроде.
 | Повышениеинформированностинаселенияоважностиответственногоотношениякздоровьюлегкихикведениюздоровогообразажизни |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 18 | 8-14мая | Неделяпрофилактикиинфекций,передающихсяполовымпутем | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * В2021годусуммарныйпоказательзаболеваемостинаселенияРоссийскойФедерацииинфекциями,передаваемымиполовымпутем(ИППП),составил89,6случаевна100тысячнаселения.
* КосложнениямИПППотносятся:воспалительныеинеопластическиепроцессыоргановрепродуктивнойсистемычеловека.Так,хламидийнаяинфекцияявляетсяинфекцией,способнойприводитьквоспалительнымзаболеванияморгановмалоготазаспоследующимразвитиемтрубногобесплодияиувеличениярискаразвитияэктопическойбеременности.
* Малосимптомноетечениезаболеванияприводиткпозднейдиагностикеинфекциииразвитиюосложненийсосторонырепродуктивнойсистемычеловека.
* Аногенитальные(венерические)бородавкиявляютсяклиническимпроявлениеминфицированиявирусомпапилломычеловека,наличиекотороговсвоюочередьсвязываютсразвитиемракашейкиматки.Ракшейкиматкинасегодняшнийденьсталзаболеваниеммолодыхженщин,что,отрицательновлияетнарепродуктивнуюфункцию.
* Путипервичнойпрофилактики,направленнойнадальнейшееснижениезаболеваемостиинфекциями,передаваемымиполовымпутем,определяютсяинформированиемнаселения,впервуюочередьмолодежи,организациейдоступнойиудобнойдляпациентовработыцентровдляпрофилактикиилеченияИППП,проведениемрегулярныхскрининговипрофилактическихобследованийнаИПППдлясвоевременноговыявлениямалосимптомныхибессимптомныхформзаболеваний,пропагандойздоровогообразажизни,ответственногоотношенияксвоемуздоровью.
* ВажнымкомпонентомпрофилактикизараженияИПППявляетсяинформированиеобезопасномсексуальномповедении.
* Длясвоевременнойдиагностикинеобходимопериодическое,втомчислепрофилактическое,обследованиенаИППП,чтопозволитснизитьраспространениеинфекцийирискразвитияосложненийинарушенийрепродуктивнойфункции.
* МерамипрофилактикираспространенияИПППявляетсяобязательноеобследованиеилечениеполовыхпартнеров,атакжесвоевременноначатаятерапия.
* Обязательнымявляетсяконтрольноеобследованиепослелечениявустановленныесрокииотсутствиеполовыхконтактоввовремялечения.
 | Повышениеинформированностиграждановажностипрофилактики,своевременнойдиагностикиилеченияИППП |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 19 | 15-21мая | Неделяпрофилактикиповышенияартериальногодавления(вчестьВсемирногодняборьбысартериальнойгипертонией17мая) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациядиспансеризацииипрофилактическихосмотров;
* Внедрениенанаиболеекрупныхрегиональныхпредприятияхпрограммпоизмерениюартериальногодавленияираспространениязнанийоздоровомсердце;
* Проведениерегиональныхнаучно-практическихсеминароволучшихпрактикахорганизацииконтроляартериальнойгипертониисрединаселения.
 | * Артериальноедавление(АД)зависитотвозраста,пола,временисутокфизическойактивности,стрессаидругихфакторов.
* АДзависитотработысердцаиотэластичностиитонусакровеносныхсосудов.
* Перваяцифра–максимальная–показывает,скакойсилойкровьдавитнастенкисосудовпримаксимальномсокращениисердца,вторая–минимальная–вмоментпокоя.
* УдетейдошкольноговозрастаАДвсреднемравно80/50,уподростков–110/70,ивдальнейшемсвозрастомононезначительноувеличивается.НовлюбомслучаеАДувзрослыхнедолжнопревышать140/90.
* Приповышенномдавлениичеловекуставитсядиагнозартериальнойгипертонииилигипертензии,априпониженном–гипотензииилигипотонии.
* Приэтойдлительнотекущаяартериальнаягипертензиязначительноопаснеедляздоровья,чемгипотензия.Какпоказываютрезультатыисследований,скаждыми+10ммрт.ст.УвеличиваетсярискразвитияССЗна30%.
* Улюдейсповышеннымдавлениемв7разчащеразвиваютсянарушениямозговогокровообращения(инсульты),в4разачаще–ишемическаяболезньсердца,в2разачащепоражаютсясосудыног.Длительнаятекущаяилитяжелая(160/100ивыше)артериальнаягипертензияприотсутствиилеченияна50%повышаетрисквнезапнойсмерти.
* СогласноданнымВОЗ,простойконтрольАДпозволитизбежатьразвитиясерьезныхзаболеванийсердечно-сосудистойсистемыиихосложнений–инфаркта,инсульта,сосудистойдеменции,ретинопатиииливнезапнойсмерти.
 | Повышениеосведомленностиоважностиконтроляартериальногодавления |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме;
* Снижениепроизводителямихлебобулочныхизделийколичествасоливхлебена10%;
* Информированиеорганизацийобщественногопитанияонеобходимостиснижениясоливблюдах.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 20 | 22-28мая | Неделяпрофилактикизаболеванийэндокриннойсистемы(вчестьВсемирногоднящитовиднойжелезы25мая) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениециклавебинаровдлядетскихэндокринологовпоактуальнымвопросамзаболеванийщитовиднойжелезы(совместносРАЭ):«Врожденныепорокиразвитиящитовиднойжелезы:молекулярныеосновыиклиническийдисморфизм»,«Хирургическиеподходыклеченияракащитовиднойжелезыудетей»,«ВыборметодарадикальноголеченияДТЗудетей:тиреоидэктомияилирадиойдтерапия».
 | * Эндокринныезаболеванияотносятсякработежелезвнутреннейсекреции,ивпоследниегодыихчастотарастет.Этокасаетсяизаболеванийщитовиднойжелезы,исахарногодиабета,идругихсерьезныхнарушений.
* Косновнымфакторам,которыеприводяткразвитиюэндокринныхнарушений,относятся:опухолитканейжелезы,кисты,инфекционныезаболевания,наследственныйфактор,хроническиезаболеваниядругихоргановисистем,сердечно-сосудистаянедостаточность,хирургическиевмешательства,приемрядапрепаратов.
* Таккакгормоны,вырабатываемыежелезамивнутреннейсекреции,регулируютработудругихоргановисистем,топриэндокринныхзаболеванияхнарушаетсяобменвеществивозникаютсимптомы,характерные,например,длязаболеванийкожи,почекит.д.
* Потреблениейодированнойсолиспособствуетпрофилактике эндокринныхнарушенийизаболеванийнервнойсистемыноворожденныхималенькихдетей.Рекомендованноеколичествойодачеловекувсоответствииспотребностямиорганизмачеловека–150-200мкг/сут.,чтообеспечивается4-5граммамийодированнойсоли.
* Йодированнаясоль–этообычнаяповареннаясоль(хлориднатрия),всоставкоторойхимическомпутемдобавленыйодидилийодаткалия.Стоимостьйодированнойсолилишьна10%превышаетстоимостьобычнойповаренной.
 | Повышениеинформированностиспециалистовинаселенияопрофилактикезаболеванийэндокриннойсистемы |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 21 | 29мая-4июня | Неделяотказаоттабака(вчестьВсемирногоднябезтабака31мая) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациядиспансеризацииипрофосмотроворганизованныхколлективов.
* Организацияипроведениемероприятийпоотказуоттабакаиникотиносодержащейпродукциивтрудовыхколлективах,
* Организацияипроведениемероприятийпоотказоттабакаиникотиносодержащейпродукциивобразовательныхучреждениях.
 | * Поданнымофициальнойстатистики,загодыдействиягосударственнойполитики,направленнойназащитугражданоттабачногодымаипоследствийпотреблениятабака,распространенностькурениявстраненеуклонноснижается,правда,запоследниегодынаблюдаетсязамедлениетемповсниженияраспространенностикуренияиприростпотребленияинойникотинсодержащейпродукции:вейпов,электронныхсигарет,продуктовнагреваниятабака,кальяновибездымноготабака.
* Осведомленностьнаселенияотом,чтоэтипродуктывызываютзависимостьвсилусодержаниявысокотоксичногоникотинаидругиезаболевания,присущиетабаку,остаетсянизкой.Этомуспособствуетагрессивныймаркетингэтойпродукциисосторонытабачныхкомпаний,нацеленныйвпервуюочередьнаподростковимолодежь.
* Никотинсодержащаяпродукциянаноситтакойжевредорганизму,какитабачныеизделия,амифыобихбезвредности–лишьхорошозапланированнаядезинформациятабачнойиндустрии.
 | Повышениеинформированностиграждановажностиотказаотупотребленияникотинсодержащейпродукции |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Организациямероприятийпооказаниюпомощикурящимвотказеоткурения.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме;
* Организацияипроведениекорпоративныхмероприятийпоотказуоттабакаиникотиносодержащейпродукции.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 22 | 5-11июня | Неделясохраненияздоровьядетей(вчестьМеждународногоднязащитыдетей1июня) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеакции«Здоровыйобразжизни–этомодно»наурокахздоровьяспривлечениеВолонтеров-медиков(неменее5уроков);
* Проведениетематическихзанятийпопрофилактикезависимостей«Я–свободный»спривлечениемГВС(неменее3мероприятий);
* Организацияипроведениебеседсобучающимисяобщеобразовательныхорганизаций,направленныхнаформированиепотребностейвведенииздоровогообразажизни;
* Психологическоеконсультированиеродителейповопросампроблемныхвзаимоотношенийсдетьми;
* Распространениеинформационныхлистовокнародительскихсобранияхпотемепрофилактикидетскоготравматизма.
 | * Сохранениездоровьядетей–однаизосновныхзадачгосударственнойполитикиРоссийскойФедерациивсферезащитыинтересовдетства.
* Вструктуреобщейзаболеваемостидетейввозрастеот0до14летпервыеранговыеместазанимаютболезниоргановдыхания,органовпищеварения,болезниглазаиегопридаточногоаппарата,травмы,отравленияинекоторыедругиепоследствиявоздействиявнешнихпричин,болезнинервнойсистемыиболезникостно-мышечнойсистемыисоединительнойткани.
* ВцеляхраннеговыявлениятяжелыхнаследственныхиврожденныхзаболеванийвРоссийскойФедерациипроводитсянеонатальныйскрининг,которыйпозволяетсвоевременнодиагностироватьзаболевания,начатьлечение.
* Особоевниманиегосударствауделяетсякатегориидетей,страдающихредкими(орфанными)заболеваниями,приводящимикраннейинвалидизацииисокращениюпродолжительностижизни.
* Такжеподросткизлоупотребляюталкоголем,табачнымиизделиями,электроннымисигаретами,всвязисчемважноповышатьихосведомленностьовредедляздоровьяипреимуществахздоровогообразажизни.
 | Повышениеприверженностидетейиподростковкведениюздоровогообразажизни,повышениевниманияродителейиопекуновквопросамздоровьядетей |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениесовещанийсовместносорганамисоциальнойзащитырегионовповопросамлетнегоотдыхадетейсзаболеваниямиэндокриннойсистемы
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 23 | 12-18июня | Неделяотказаоталкоголя | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеактивногодиспансерногонаблюденияпациентов,страдающихалкоголизмом;
* Организацияскринингаипрофилактическихконсультацийцентрамиобщественногоздоровьяимедицинскойпрофилактики;
* Проведениеобследованияиконсультированияпациентоввстационарныхмедицинскихорганизацияхнапредметхроническогоирискованногопотребленияалкоголя(стандартизованныйопросникRUS-AUDITи/илиRUS-AUDIT-S).
 | * Потреблениеалкоголявнастоящеевремяявляетсяоднимизглавныхфакторовсмертноститрудоспособногонаселения.Пооценкеэкспертов,спотреблениемалкоголясвязаны69%смертейотциррозапечени,61%откардиомиопатииимиокардита,47%отпанкреатита.
* Благодаряпринятыммерам,потреблениеалкоголявнашейстранеснижается.Числопациентовссиндромомзависимостиоталкоголя,включаяалкогольныепсихозы,значительноуменьшилось.
* Несуществуетбезопасныхдозалкоголя.Потреблениеалкоголя—этовсегдариск.Нельзярекомендоватьчеловекупотреблятьтотилиинойвидалкогольнойпродукции:безопасныйградус–ноль.
 | ПовышениеосведомленностинаселенияосвязипотребленияалкоголясонкологическимизаболеваниямиПовышениеосведомленностинаселенияосовременныхпоходахоказанияпомощипациентамсрискованнымпотреблениемалкоголяПовышениеобращаемостигражданповопросамздоровогообразажизни |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Организацияскринингаипрофилактическихконсультацийцентрамиздоровьяимедицинскойпрофилактики.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 24 | 19-25июня | Неделяинформированияоважностифизическойактивности | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Низкаяфизическаяактивность (ФА),нарядускурением,избыточноймассойтела,повышеннымсодержаниемхолестеринавкровииповышеннымартериальнымдавлением,являетсянезависимыми,самостоятельнымфакторомрискаразвитиязаболеваний.
* НизкаяФАувеличиваетрискразвития:
1. Ишемическойболезнисердцана30%;
2. СахарногодиабетаIIтипана27%;
3. Ракатолстогокишечникаиракамолочнойжелезана21-25%.
* Основныерекомендации:
1. Минимум150-300минутумереннойфизическойактивностиилиминимум75-150минутинтенсивнойфизическойактивностиилиэквивалентнойкомбинациивтечениенедели;
2. Дляполучениядополнительныхпреимуществдляздоровьяувеличитьвремяумереннойфизическойактивностидоиболее300минутиливремяинтенсивнойфизическойактивностидоиболее150минутвнеделю.
 | Повышениеинформированностинаселенияоважностифизическойактивностидляпрофилактикизаболеваний,укрепленияздоровья |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 25 | 26июня-2июля | Неделяпрофилактикиракалегких | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Факторырискаразвитияракалегкогоможноподразделитьнадвекатегории—внутренниеивнешние.Кпервымотноситсянаследственныйанамнез:есликто-тоизкровныхродственниковболелилипогиботракалегкого,тоуэтогочеловекаповышенрискразвитияракалегкого.Такжеквнутреннимфакторамрисканужноотнестихроническиезаболеваниялегкого,которыетакжеавтоматическипереводятчеловекавгруппуриска.
* Всеостальныефакторывнешние.Эторабота,связаннаясвреднымихимическими,сдизельнымивыхлопами,сасбестом,мышьякомитакдалее.Работавпомещенияхсповышеннойзапыленностью,сповышеннымколичествомрадона.
* Курениеявляетсяпричинойразвитияболеедвадцатидвухзлокачественныхновообразованийразличныхлокализацийиувеличиваетрискразвитияракалегкогоболеечемв15раз.
* Рекомендацияпациентам,прошедшимхирургическоелечение,итем,ктониразунесталкивалсясонкологическойпатологией:внимательноотноситьсяксвоемуздоровью,выполнятьрекомендацииврачаподинамическомунаблюдению(вслучаеесличеловекужестолкнулсяспатологией),тоестьнережеодногоразавгодвыполнятькомпьютернуютомографиюоргановгруднойклетки.
* Атем,ктонестолкнулсясзаболеванием,—неигнорироватьежегоднуюдиспансеризацию.Внастоящиймоментниктонезастрахованотонкологическихзаболеваний.
 | Повышениеинформированностипациентовичленовихсемейовлияниифакторовобразажизнинарисквозникновенияпервичныхонкологическихзаболеванийиихрецидивов. |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 26 | 3-9июля | Неделясохраненияиммуннойсистемы(вчестьВсемирногодняпоборьбесаллергией8июля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Известно,чтопредназначениеиммуннойсистемыорганизма–охранаорганизмаотвоздействиямикроорганизма,причемнетолькоотмикробовипаразитов,ноиотвыходящихиз-подконтроляклетоксобственногоорганизма.
* Чтовлияетнаснижениеиммунитета:
1. Неправильныйобразжизни(употреблениеалкоголя,курение,малоеколичествофизическойактивности);
2. Стрессы,депрессивноесостояние,повышеннаяраздражительность,усталостьиплохойсон;
3. Окружающаясреда;
4. Неправильноепитание.
* Иммуннаязащитаорганизманапрямуюзависитоттого,чтомыедим.Белковаяпищаобеспечиваеторганизмнеобходимымиаминокислотамидляобразованияантителидругихагентовиммунитета.Жирынужныдляпостроенияиммунныхклеток,ауглеводыдаютэнергиюдляфункционированияиммуннойсистемы.
* Существуютпродукты,которыеспособныукрепитьзащитныефункцииорганизма–лимон,имбирь,зеленыйчай,фрукты,кашиизцельногозерна,кисломолочныепродукты,ягоды,миндаль.
 | Информированиенаселенияоважностиподдержанияиммунитета |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 27 | 10-16июля | Неделя,направленнаянаснижениесмертностиотвнешнихпричин | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениебеседснесовершеннолетниминатему«Правилабезопасногоповедениянадорогах»;
* ПроведениеинтерактивныхмероприятийсучастиемВолонтеров-медиковвпропагандебезопасногоповедениядетейнадорогах.
 | * Смертностьотвнешнихпричинвызываетособуюозабоченностьобщества,посколькувбольшинствеслучаевэтипричиныустранимыи,крометого,всреднем,отличаютсяотносительнонизкимвозрастомсмерти.
* Вэтомклассепричинсмертивыделяетсянесколькогруппвнешнихпричинсмерти.Вчастности,Росстатпубликуетпоказателисмертностиотследующихгруппвнешнихпричин:
1. Отслучайныхотравленийалкоголем;
2. Отвсехвидовтранспортныхнесчастныхслучаев,втомчислеотдорожно-транспортныхпроисшествий;
3. Отсамоубийств;
4. Отубийств;
5. Отповрежденийснеопределенныминамерениями;
6. Отслучайныхпадений;
7. Отслучайныхутоплений;
8. Отслучайныхнесчастныхслучаев,вызванныхвоздействиемдыма,огняипламени.
* Алкоголь–этояд,которыйдействуетнавсесистемыорганизма.Помимотого,чтоонубиваетсамогочеловека,нотакжеставитподугрозуокружающих.Так,алкогольвызываетинарушениекоординациидвижения,инарушениеконтролязаповедением.Итог:несчастныеслучаисамогоразногохарактера,приэтомчастогибнутлюди,ниразунеупотреблявшиеалкоголь.
 | ПовышениеосведомленностинаселенияопотребленииалкоголяитравмахПовышениеосведомленностинаселенияобалгоритмахоказанияпервойпомощи |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 28 | 17-23июля | Неделясохраненияздоровьяголовногомозга(вчестьВсемирногоднямозга22июля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Длясохраненияздоровьямозгаважносохранятьвысокийуровеньумственнойактивности,большедвигаться,следитьзадавлениемиобязательносвоевременнопроходитьдиспансеризациюипрофилактическиеосмотры.
* Нарушенияработымозгамогутбытьвесьмаразнообразными:нервно-мышечныезаболевания,эпилепсия,рассеянныйсклероз,болезньПаркинсона,различныевидыдеменций,хроническаяишемияголовногомозгаиинсульт.
* ПоданнымВсемирнойинсультнойорганизации,ежегодновмирефиксируетсяболее15млнслучаевинсультов.АвРоссиикаждыйгодболее400тыс.человексталкиваютсясострыминарушениямимозговогокровообращения.
* АктуальнойпроблемойтакжесталоразвитиепостковидногосиндромаупереболевшихCOVID-19,прикоторомстрадаюткогнитивныефункции,нарушаетсясон,развиваютсяголовныеболииастения.Вероятностьпостковидногосиндромарастетсвозрастом,инередкоусиливаетужеимеющиесяпроблемы.Приобнаружениисимптомовпостковидногосиндромаследуетобратитьсякврачу.
* Есличеловекперенесинсульт,токрайневажно,чтобыонполучалтерапию,направленнуюнапредупреждениеповторныхсосудистыхсобытий.
* Приналичииумеренныхкогнитивныхрасстройствобязательнонужноследитьзауровнемартериальногодавления,холестерина,глюкозы,атакжеритмомсердца.
 | Повышениеинформированностинаселенияосохраненииздоровьяголовногомозга |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 29 | 24-30июля | Неделяпрофилактикизаболеванийпечени(вчестьМеждународногоднягепатита28июля) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Проблемавирусныхгепатитовпродолжаетоставатьсякрайнеактуальной.Восновном,этосвязаноснизкойинформированностьюнаселенияимедицинскихработниковометодахпрофилактикипередачиинфекции,главнымобразом,речьидетонедостаточномохватенаселениявакцинациейпротиввирусногогепатитаВ,особенновгруппахрисказаражения.
* Всветерастущейраспространенностиожиренияособоевниманиеследуетуделитьвопросамнеалкогольнойжировойболезнипечени,еепрофилактике,диагностикеилечению.Основныемерыпрофилактики–эторациональноепитаниеидостаточнаяфизическаяактивность.
* Нельзяобойтисторонойипроблемуалкогольнойболезнипечени,особеннопринимаявовниманиеналичиекраткогоиудобноговпримененииопросникапооценкивредаупотребленияалкоголядляздоровья–RUS-AUDIT,внедрениекотороговширокуюклиническуюпрактикубудетспособствоватьсвоевременномувыявлениюопасныхдляздоровьяпаттерновупотребленияалкоголя,проведениюкраткихмотивационныхинтервьюстакимипациентами.
 | Повышениеосведомленностинаселенияомеханизмахпередачивирусныхгепатитах,мерахпрофилактики,втомчисле,вакцинациипротиввирусов,информированиенаселенияометодахпрофилактикинеалкогольнойжировойболезнипечени,обучениеправиламздоровогорациональногопитания,способахиусловияхрасширенияфизическойактивности |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 30 | 31июля-6августа | Неделяпопуляризациигрудноговскармливания(вчестьМеждународнойнеделигрудноговскармливания) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Информированиеглавныхврачеймедицинскихорганизацийпопрофилюонедопустимостибесплатнойраздачидетскихсмесейбезмедицинскихпоказаний.
 | * Грудноевскармливаниеявляетсяоднимизнаиболееэффективныхспособовобеспеченияздоровьяивыживанияребенка,но,темнеменее,2из3младенцевнеполучаютисключительногрудноговскармливаниявтечениерекомендованных6месяцев—этотпоказательнеулучшилсязапоследниедвадесятилетия.
* Грудноемолокоявляетсяидеальнойпищейдлямладенцев.Оноявляетсябезопасным,безвреднымисодержитантитела,которыепомогаютзащититьотмногихраспространенныхдетскихболезней.
* Грудноемолокообеспечиваетмладенцавсейнеобходимойэнергиейипитательнымивеществамивпервыемесяцыжизни,авовторойполовинепервогогодаонопродолжаетобеспечиватьдополовиныилиболеепотребностейребенкавпитании,анавторомгодужизни—дооднойтрети.
* Дети,находящиесянагрудномвскармливании,лучшесправляютсястестаминаинтеллект,режестрадаютизбыточнымвесомилиожирениемименеесклонныкдиабетувболеепозднемвозрасте.Уженщин,которыекормятгрудью,такжеснижаетсярискпоявленияракагрудиияичников.
* Пользагрудноговскармливаниядляматери:
1. Повышениевыработкиокситоцина,чтоускоряетпроцессвосстановленияорганизмапослеродов;
2. Повышениеустойчивостимамыкстрессам,снижениепослеродовойдепрессии;
3. Снижениерискапоявленияракамолочнойжелезыияичников;
4. Снижениерискаразвитияостеопорозаипереломовкостейвпостменопаузе;
5. Снижениерискаразвитиясердечно-сосудистыхзаболеванийидиабета.
* Пользадляребенка:
1. Обеспечениезащитыотинфекционныхзаболеваний;
2. Стимуляциямоторикиисозреванияфункцийжелудочно-кишечноготракта;
3. Формированиездоровоймикрофлорыкишечника;
4. Снижениевероятностиформированиянеправильногоприкуса;
5. Снижениечастотыострыхреспираторныхзаболеваний;
6. Улучшениекогнитивногоиречевогоразвития;
7. Улучшениеэмоциональногоконтактаматерииребенка;
8. Снижениечастотыинфекциймочевыводящихпутей.
 | Повышениеколичестваматерей,осуществляющихгрудноевскармливание,втомчислепоистечению6месяцевпослеродов |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Проведениешколбеременныхвмедицинскихорганизациях.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 31 | 7-13августа | Неделяпрофилактикисердечно-сосудистыхзаболеваний | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациядиспансеризацииипрофилактическихосмотров;
* Внедрениенанаиболеекрупныхрегиональныхпредприятияхпрограммпоизмерениюартериальногодавленияираспространениязнанийоздоровомсердце;
* Проведениерегиональныхнаучно-практическихсеминароволучшихпрактикахорганизацииконтроляартериальнойгипертониисрединаселения.
 | * Медицинскоесообществоединовомнении,чтоздоровыйобразжизниявляетсяосновойпрофилактикиилечениясердечно-сосудистыхзаболеваний(ССЗ).Онподразумеваетправильноепитание,достаточнуюфизическуюактивность,проведениепрофилактическихобследованийсцельюсвоевременноговыявлениянеинфекционныхзаболеваний,атакжеотказотвредныхпривычек.
* Кчислусамыхнеблагоприятныхрисковдлясердцаисосудовотносятсянаследственныйфактор,атакжекурение,злоупотреблениеалкоголем,низкуюфизическуюактивность,ожирениеисахарныйдиабет.
* Профилактиканевозможнабезотказаотвредныхпривычек–куренияизлоупотребленияалкоголем.Курениевообщеназываюткатастрофойдлясердца.Оноприводиткспазмупереферическихсосудов,повышениюуровнядавленияисвертываемостикровииучащениюритмасердечныхсокращений.Всигаретахсодержитсябольшоеколичествовредныхвеществ,втомчисленикотиниугарныйгаз.Онивытесняюткислород,чтоприводиткхроническомукислородномуголоданию.
* Крометого,восновепрофилактикиССЗлежитрегулярныйконтрольтакихпоказателей,какиндексмассытела,артериальноедавление,уровеньглюкозыихолестеринавкрови.
* Длянормальногофункционированияорганизмавзросломучеловекунужнаактивностьнеменее150минутвнеделю.
* Занятияфизкультуройспособствуютиснижениювеса.Ожирение–ещеодинсущественныйфакторрискавозникновенияССЗ.
* Поддержаниеформытребуетсоблюденияосновздоровогоирациональногопитания.Важно,чтобысуточныйрационбылсбалансированнымпосодержаниюбелков,жировиуглеводов,атакженепревышалэнергетическуюпотребность.
* Соль–одинизглавныхсоюзниковповышенногодавления.Нормасоли–5граммвдень.
* Однойизключевыхособенностейдиетыявляетсяпотреблениебольшогоколичестваовощейифруктов.ВОЗсоветуетупотреблятькаждыйденьнеменьше400гр.овощей,фруктовиягод.
* Диетатакжеподразумеваетснижениеколичествакондитерскихизделийиживотныхжировидобавлениеврационрыбыиморепродуктов,растительныхмасел,орехов.Этонеобходимодлясниженияхолестеринаисахаравкрови.
* Следитьзауровнемдавлениянеобходимо,особенноприналичиифактороврискаразвития ССЗ.Этотакжеактуальнодлятех,ктострадаетслабостью,головнымиболямииголовокружениями.
* Дляполучениянаиболееобъективныхпоказателейнужноизмеритьдавлениеповторнопоследвухминутногоперерываиориентироватьсянасредниечисла.Крометого,делатьэтожелательноутромивечером,изаписыватьсреднеедавлениеутромисреднеедавлениевечеромвдневник.
* Есливывидитенаэкранетонометра140/90–этоповодобратитьсякврачу.
 | Повышениеосведомленностиовозможностипрофилактикисердечно-сосудистыхзаболеваний,веденииздоровогообразажизни |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 32 | 14-20августа | Неделяпопуляризацииактивныхвидовспорта | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Низкаяфизическаяактивность,нарядускурением,избыточноймассойтела,повышеннымсодержаниемхолестеринавкровииповышеннымартериальнымдавлением,являетсянезависимым,самостоятельнымфакторомрискаразвитиязаболеваний.
* Низкаяфизическаяактивностьувеличиваетрискразвития:
1. Ишемическойболезнисердцана30%;
2. СахарногодиабетаIIтипана27%;
3. Ракатолстогокишечникаиракамолочнойжелезына21-25%.
* Основныерекомендации:
1. Минимум150-300минутумереннойфизическойактивностиилиминимум75-150минутинтенсивнойфизическойактивностиилиэквивалентнойкомбинациивтечениенедели;
2. Дляполучениядополнительныхпреимуществдляздоровьяувеличитьвремяумереннойфизическойактивностидоиболее300минутиливремяинтенсивнойфизическойактивностидоиболее150минутвнеделю.
 | ПовышениемотивациииприверженностинаселениякповышениюуровняфизическойактивностиПопуляризацияактивногодосуга |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 33 | 21-27августа | НеделяпрофилактикизаболеванийЖКТ | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Несмотрянанаметившийсявпоследниедесятилетияпрогрессввопросахпрофилактики,диагностикиилечениязаболеванийоргановпищеварительнойсистемы,ониостаютсяважнойпроблемойздравоохранения,инетеряютсвоюактуальность.Этосвязаносподверженностьюсовременногочеловекавоздействиюбольшогочислакакмодифицируемых,такинемодифицируемыхфакторовриска.
* Длятого,чтобынедопуститьнарушенийпищеварения,важноправильнопитаться,включаядостаточноеколичествоклетчаткиврационе,снижениеколичества трансжиров,полуфабрикатовидругихобработанныхпродуктов.
* Крометого,пациентамприналичииязвеннойболезни,гастроэзофагеальнойрефлюкснойболезнинеобходимопридерживатьсяспециальнойдиеты.
* Важнопроходитьдиспансеризациюипрофилактическиеосмотрыдлятого,чтобыубедитьсявотсутствиизлокачественныхновообразованийжелудкаитолстойкишки.
* Вредныепривычки,недостаточнаяфизическаяактивность,нерациональноепитание–основныефакторырискаразвитиянарушенийЖКТ.
 | Повышениеинформированностинаселенияофакторахрискаразвитияимерахпрофилактикиосновныхгруппзаболеванийразличныхотделовжелудочно-кишечноготракта, |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 34 | 28августа-3сентября | Неделяпродвиженияздоровогообразажизнисредидетей | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеинтерактивногосовещаниясдетскимэндокринологии(Вологодскаяобласть,Рязанскаяобласть,Ямало-НенецкийАО,р.Башкортостан)-обменрегиональнымопытомповнедрениюздоровогообразажизнисредишкольников.
 | * Ведение здоровогообразажизни–важнейшееусловиесохранения здоровьялюбогочеловека.
* Кздоровьюнужноотноситсябережноисохранятьегосдетства.ЗОЖдлядетей–одинизглавныхфакторовфизическогоинравственногоразвития.
* Здоровьеважноподдерживатьиукреплять.Вэтихцеляхдетямиподросткамрекомендуетсяпроходитьпрофилактическиеосмотрыидиспансеризациюдлявыявлениязаболеванийнараннихстадияхисвоевременногоначалалечения.
* Здоровьеподрастающегопоколения–этобудущеездоровьевсейстраны. Вцеляхсохранениярепродуктивного потенциала подросткам15–17лет рекомендуетсяпроходитьобследованиярепродуктивнойсистемы.
* Крайневажнопроводитьсдетьмииподросткамибеседыоважностиведенияздоровогообразажизни.
 | Повышениеинформированностиподростковиихродителейоважностиответственногоотношенияксвоемуздоровью |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 35 | 4-10сентября | Неделяпрофилактикикожныхзаболеваний | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Кожные заболевания – болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.
* Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. Часть болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения.
* Кожные заболевания могут проявляться на лице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются кожные заболевания стопы – например, грибок.
* Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.
* Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами внутренних заболеваний организма, например, аллергические кожные заболевания указывают на сниженный иммунный статус.
* Методыдиагностикиопухолейкоживключаютанализисториизаболеванияпациентаисемейногоанамнеза,полноефизикальноеобследование, методывизуализации,биохимическиеииммунологическиеисследования,гистологическоеисследованиебиоптатаитканиилабораторныеисследования.
* Информированиепациентовипроактивныйполныйосмотркожногопокроваврачомимеютпервостепенноезначениедлявыявлениязлокачественныхновообразованийкожинараннихстадиях.
 | Повышениеинформированностинаселенияораннихпризнакахновообразованийнакоже |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 36 | 11-17сентября | Неделясокращенияпотребленияалкоголяисвязаннойснимсмертностиизаболеваемости(вчестьДнятрезвости11сентябряиВсемирногоднябезопасностипациента17сентября) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Проведениеактивногодиспансерногонаблюденияпациентов,страдающихалкоголизмом;
* Организацияскринингаипрофилактическихконсультацийцентрамиобщественногоздоровьяимедицинскойпрофилактики.
 | * Потреблениеалкоголяявляетсяпричинойвысокойсмертности,заболеваемости,преступности,травматизма,дорожно-транспортныхпроисшествийибытовогонасилия.
* ПоданнымРосстата,числоумершихотпричинсмерти,тольколишьнепосредственносвязанныхсалкоголем,составило47,3тыс.человекв2021г.,изнихболее70%–населениевтрудоспособныхвозрастах.Стоитотметить,чтоназванныйпоказательневключаетещебольшуючастьсмертей,косвенносвязанныхсалкоголем,такихкакнекоторыекардиомиопатии,аритмии,отдельныеформырака,болезнипечени.
* Болеетяжелымипоследствиямипотреблениеалкоголяхарактеризуетсявсельскойместности.
* Крайненеобходимопродолжатьиусиливатьантиалкогольнуюполитику.
 | Увеличениеосведомленностинаселенияопроблемах,связанныхспотреблениемалкоголя,иувеличениеобращаемостинаселенияповопросамздоровогообразажизни |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 37 | 18-24сентября | Неделяпопуляризацииздоровогостарения(вчестьВсемирногодняборьбысболезньюАльцгеймера21сентября) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациявакцинациипротивгриппа,пневмококковойинфекции,коронавируса,информированиеоважноститакойвакцинации;
* Разработкамерпопрофилактикеостеопороза,снижениясенсорныхфункций(слух,зрение),когнитивныхнарушений,снижениямышечноймассы,паденийпожилыхибытовоготравматизма;
* Организацияпрофилактическихосмотровидиспансеризациипожилыхгражданвовзаимодействиисучреждениямисоциальнойзащиты.
 | * ОднойизнациональныхцелейразвитияРоссийскойФедерацииявляетсясохранениянаселения.Ключевойпоказатель–этоувеличениепродолжительностижизнидо78летвпериоддо2030года.Длядостиженияэтихрезультатовбылразработанфедеральныйпроект«Старшеепоколение»национальногопроекта«Демография».
* Оченьважносохранятьздоровьеиактивностьвпожиломвозрасте.Многиевопросы,которыекажутсядоступнытолькомолодым,сегоднямогутбытьдоступныилюдямстаршихвозрастов.
* Особоевниманиенеобходимоуделятьвопросампрофилактикиостеопороза,снижениясенсорныхфункций(слух,зрение),когнитивныхнарушений,снижениямышечноймассыипаденийпожилыхибытовоготравматизма.
 | Повышениеохватавакцинацией,повышениеобращаемостивмедицинскиеорганизациизапрофилактическимиконсультациямиимедицинскойпомощью,сокращениечисласлучаевпадений |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 38 | 25сентября-1октября | Неделяответственногоотношенияксердцу(вчестьВсемирногоднясердца29сентября) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Борьбассердечно-сосудистымизаболеваниямисовместносразвитиемсистемыпервичноймедико-санитарнойпомощиявляютсяосновнымирезервамиувеличенияпродолжительностижизни.
* Сердце–важнейшийорганнашеготела.Отсостояниясердечно-сосудистойсистемынапрямуюзависитздоровьеипродолжительностьжизничеловека.Беречьсердценеобходимосмолоду.
* Необходимосохранятьумереннуюфизическуюактивностьвобъеменеменее150минутвнеделю,рациональнопитаться,атакжеконтролироватьартериальноедавлениеиритмсердца,липидныйпрофиль.
 | ПовышениевыявляемостизаболеванийсердцаПовышениеприверженностигражданлекарственнойтерапииПовышениеохватапрофилактическимконсультированиемПовышениеинформированностиимотивированностиповопросупрофилактики,диагностикиилечениязаболеванийсердца. |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 39 | 2-8октября | Неделяборьбысракоммолочнойжелезы(вчестьмесяцаборьбысракоммолочнойжелезы) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Ракмолочнойжелезы (РМЖ)являетсяоднимизсамыхраспространенныхонкологическихзаболеванийвРоссииимире.Приэтомважнопомнить,чтоимужчины,хотяикрайнередко,такжеподверженыэтомувидурака–примерно1процентотвсехвыявленныхслучаевЗНОмолочнойжелезыприходитсянамужскойпол.
* Кгрупперискаотносятникогданерожавшихженщин,принимавшихдлительноевремягормонэстроген,женщин,укоторыхраноначалисьменструацииилипозднонаступилклимакс.
* Такжекфакторамрискаотносятизбыточныйвес,вредныепривычки,гинекологическиезаболевания,ушибыитравмымолочныхжелез.
* РМЖ–одноихнемногихонкологическихзаболеваний,гдесамодиагностикачрезвычайноэффективна.Женщинаможетсамостоятельнообнаружитьпризнакиракамолочнойжелезы.Самоосмотрдолженпроводитьсякаждыймесяцпослеокончанияменструации.Насторожитьобязаны:изменениецветаиформакожныхпокрововмолочнойжелезы,втяжениеилилокальноеуглублениекожныхпокровов,«лимоннаякорка»,втяжениеилишелушениесоска,выделенияизсоска,наличиеуплотнениявсамоймолочнойжелезеиливподмышечнойобласти.
* Маммография–«золотойстандарт»диагностики,безальтернативныйметодвыявлениявсехизвестныхвариантовРМЖ,втомчисле–непальпируемого.МаммографиявходитвпрограммускринингавРоссии,каждойженщинестарше40летрекомендованопроходитьмаммографиюразвдвагодадо75лет.
 | Повышениеонконастороженностинаселения,профилактикаираннеевыявлениезлокачественныхновообразованиймолочнойжелезыПовышениевыявленияЗНОгрудинараннихстадиях |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 40 | 9-15октября | Неделясохраненияпсихическогоздоровья(вчестьВсемирногодняпсихическогоздоровья10октября) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Психическоездоровье–этонетолькоотсутствиеразличныхрасстройств,ноисостояниеблагополучия,когдачеловекможетпротивостоятьстрессам,продуктивноработать.
* Повлиятьнасостояниесвоегофизическогоипсихическогоздоровьяможнопростымиспособами:отказатьотвредныхпривычек,правильнопитаться,соблюдатьводныйбаланс,развиватьпозитивноемышление.
* Вслучае,еслипобедитьтакоесостояниенеполучается,стоитобратитьсякспециалисту.
* Потреблениеалкоголяявляетсяпричинойвысокойсмертности,заболеваемости,преступности,травматизма,дорожно-транспортныхпроисшествийибытовогонасилия.
* Алкогольугнетаетнервнуюсистему,авозникающиенаначальныхэтапахэйфорияивозбуждениеявляютсяпризнакамиослаблениятормозныхмеханизмовцентральнойнервнойсистемы.
 | Сокращениепотреблениеалкоголяиувеличениеобращаемостинаселенияповопросамздоровогообразажизни |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 41 | 16-22октября | Неделяпрофилактикиостеопороза(вчестьВсемирногодняборьбысостеопорозом20октября) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Остеопороз—заболевание,прикоторомснижаетсяобъемкостноймассыинарушаетсяеекачество,чтоприводиткхрупкостикостейирискупереломов.
* Уполовинылюдей,перенесшихврезультатеостеопорозахотябыодинперелом,втечениедвухлетслучаетсяповторныйперелом.Послепервогопереломарискразвитияповторногоувеличиваетсяв3раза,послевторого–в5раз.
* Остеопорозназывают«молчаливымзаболеванием»,потомучтогодамиономожетнепроявлятьсебя.
* Какпрофилактироватьразвитиеостеопороза:
1. Обсудитьсврачомфакторырискаостеопорозаикомплекснеобходимыхобследований;
2. КорректироватьуровеньвитаминаDприегодефиците,согласоватьсоспециалистомпрофилактическуюдозувитаминаD3;
3. Употреблятьпродуктыпитания,содержащиекальций.Приегодефицитерискостеопорозаповышен.
4. Иметьдостаточнуюфизическуюактивность,чтобынепотерятькостнуюимышечнуюмассу.
 | Повышениеинформированностинаселенияоважностипрофилактикиостеопороза |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 42 | 23-29октября | Неделяборьбысинсультом(вчестьВсемирногодняборьбысинсультом29октября) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Симптомыинсульта:
1. Головокружение,потеряравновесияикоординациидвижения;
2. Проблемысречью;
3. Онемение,слабостьилипараличоднойсторонытела;
4. Потемнениевглазах,двоениепредметовилиихразмытие;
5. Внезапнаясильнаяголовнаяболь.
* Факторыриска:
1. Пожилойвозраст(особеннопосле65лет);
2. Артериальнаягипертензия(повышениедавленияна7,5мм.Рт.Ст.Увеличиваетрискишемическогоинсультавдвое);
3. Повышенныйуровеньхолестеринавкрови;
4. Атеросклероз;
5. Курение;
6. Диабет;
7. Перенесенныеисуществующиезаболеваниясердца,особенномерцательнаяаритмия,мерцательнаяаритмияиинфарктмиокарда.
* Рискразвитияинсультаповышаетналичиесопутствующихзаболеваний,ккоторымотносятгипертоническуюболезнь,высокийуровеньхолестеринавкрови,сахарныйдиабет,ожирение.Еслиподобранаадекватнаятерапияипациентчетковыполняетназначенияврача,этоминимизируетриски.
* Отказотдосаливанияготовойпищи,втомчислеблюдворганизацияхобщественногопитания,атакжеограничениепотребленияпродуктовсвысокимсодержаниемсоли.
 | Формированиеугражданкультурыздоровогопитания,включаяконтрольпотреблениясолииизмеренияАД |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 43 | 30октября-5ноября | Неделясохранениядушевногокомфорта(вчестьМеждународнойнеделиосведомленностиострессе) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Тревога–неотъемлемаячастьнашейжизни.Укаждогочеловекабываютмоментыиситуации,вызывающеебеспокойство.
* Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаныразличныеметодыпсихологическойкоррекции,например,когнитивно-поведенческаятерапия.
* Тревожность—этопсихологическаяособенностьчеловека.Триггерыдлятревожностиувсехразные.
* Чтобынедопуститьразвитиянегативныхпоследствий,нужноучитьсяконтролироватьстресс.Вэтомпомогаютумеренныефизическиенагрузки,хобби,ограничениепотреблениянегативнойинформациивинтернетеиСМИ,планированиедня и обращение за помощью к специалисту.
 | Повышениеинформированностинаселенияоважностисохраненияпсихическогоздоровья |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 44 | 6-12ноября | Неделяпрофилактикизаболеванийоргановдыхания(вчестьВсемирногодняборьбыспневмонией12ноября) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Болезниоргановдыхания–одниизсамыхраспространенныхвсовременноймедицине.Вэтугруппутакжевходятострыереспираторныевирусныеинфекции.ПочтикаждыйздоровыйчеловекразвгодможетперенестиОРВИ.Такжекзаболеванияморгановдыханияотносятсяхроническийбронхит,бронхиальнаяастма,пневмонияимногиедругие.
* Хроническаяобструктивнаяболезньлегких(ХОБЛ)средивсехреспираторныхзаболеванийзанимаетпервуюпозициюпопричинесмертипациентов.
* Курение—этофакторрискадляразвитиятакихболезнейкакраклегкихиХОБЛ.
* Пассивноекурениетакойжефакторрискахроническогобронхита,ХОБЛ,эмфиземыит.д.Несмотрянато,чточастицытабачногодыманакапливаютсявлегкихневтакойжеконцентрации,какиукурящегочеловека,длительныйстажпассивногокуренияприводиткповреждениюлегких.
* Кфакторамрискатакжеотносятсябактериальныеивирусныеинфекции.
* Вакцинацияпозволяетнетолькопредотвратитьразвитиезаболеваний,ноисправлятьсясособеннотяжелымислучаями.КрайневажнопроходитьвакцинациюотCOVID-19,гриппаипневмококковойинфекции.
 | Повышениеинформированностинаселенияоважностипрофилактикизаболеванийоргановдыхания |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;
* Неменее15постоввсоцсетях.
 |
| 45 | 13-19ноября | Неделяборьбысдиабетом(вчестьВсемирногодняборьбысдиабетом14ноября) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
* ТиражированиеврегионыопытапроведенияРДА(Российскаядиабетическаяассоциация)«Кулинарныхпрактикумов»дляродителейидетейссахарнымдиабетом;
* Изданиеитиражированиеврегионыметодическогопособиядляродителейидетей«Сахарныйдиабет1типа.Чтонеобходимознать?»
 | * Сахарныйдиабет(СД)–хроническоезаболевание,котороевозникаетв связи с тем,чтоворганизмеперестаетусваиватьсясахарилиглюкоза,из-зачегоегоконцентрациявкровимногократновырастает.
* СД—этосерьезноезаболевание,котороеповышаетрискразвитиядругихзаболеваний.
* Неправильныйконтрользауровнемглюкозывкровигрозитнарушениемфункцийпочек,нервнойисердечно-сосудистойсистем.
* Контрольглюкозывкровиосуществляетсяприпомощиприемапрепаратовилиихкомбинацииикоррекцииобразажизни.
 | Повышениеприверженностикконтролюуровнясахаравкрови,формированиекультурырациональногопитанияиповышениеобращаемостивмедицинскиеорганизациизапрофилактическимиосмотрамиимедицинскойпомощью |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Проведениешколдляпациентовссахарнымдиабетом.
 |
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;

Неменее15постоввсоцсетях. |
| 46 | 20-26ноября | Неделяборьбысантимикробнойрезистентностью(вчестьВсемирнойнеделиправильногоиспользованияпротивомикробныхпрепаратов\*) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Антибиотики—рецептурныйпрепарат,«назначать»ихсамимсебепривирусахбессмысленноиопаснодляздоровья.
* Острыереспираторныевирусныеинфекциивызываютсявирусами.Аантибиотики—антимикробныепрепараты,созданныедляборьбысбактериями.
* Крометого,нестоитзабывать,чтоантибиотики,какивселекарственныепрепараты,обладаютспектромнежелательныхпобочныхреакций. Внеопытныхрукахмогутприводитькаллергическимреакциям,дажеканафилактическомушоку.
* Антибиотики—рецептурныйпрепарат,назначитьегоможеттольковрач.
* Нерациональноеназначениеиприменениеантимикробныхпрепаратовприводиткустойчивостибактерийи,привозникновениибактериальногозаболевания,тотантибиотик,которыйназначалсянерационально,можетнеподействовать*.*
 | Повышениеинформированностинаселенияоправильномиспользованиипротивомикробныхпрепаратов |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;

Неменее15постоввсоцсетях. |
| 47 | 27ноября-3декабря | НеделяборьбысоСПИДомиинформированияовенерическихзаболеваний(вчестьВсемирногодняборьбысоСПИДом(1декабря)) | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 | * Вирусиммунодефицитачеловека–ретровирус, вызывающиймедленнопрогрессирующеезаболевание–ВИЧ-инфекцию.
* Препаратыантиретровируснойтерапии(АРТ)немогутуничтожитьВИЧвнекоторыхрезервуарахчеловеческогоорганизма,ноониспособныполностьюблокироватьразмножениевируса.Вплотьдотого,чтоеговируснаянагрузкападаетдонуля.
* Привируснойнагрузке,сниженнойдостабильнонеопределяемогоуровня,ВИЧ-положительныйчеловекнеможетзаразитьдажесвоегополовогопартнера.Ивсеже,специалистырекомендуютлюдямсВИЧиспользованиепрезервативовприполовыхконтактах.
* Убеременныхженщин,принимающихАРТ,рискрожденияВИЧ-инфицированногоребенкападаетс25–40%приотсутствиилечениядо1–2%.
* БезлечениясредняяпродолжительностьжизничеловекапослеинфицированияВИЧоцениваетсяв11лет.СегодняВИЧ-инфицированныйчеловекприправильномприемелекарствможетпрожитьстолькоже,скольковсреднемживетчеловекбезВИЧ.
* ВРоссийскойФедерациизаботаодетях-остаетсяоднимизсамыхприоритетныхнаправленийгосударственнойполитики.ЗасчетуспеховперинатальнойпрофилактикипередачиВИЧотматериребенкувпоследниегодывнашейстранеколичествоновыхслучаевВИЧ-инфекциисредидетейснижается.
* ОднакодосихпоррегистрируютсяслучаистигмыидискриминациивотношенииВИЧ+детейиихродителей,сложностиадаптацииподростковкжизнивсоциуме,несмотрянато,чтонасегодняшнийденьобщедоступнаяАРТпредставляетсобойэффективныйспособподавленияактивностиВИЧ,илюди,живущиесВИЧ,перестаютбытьисточникоминфекции.
* ДляобеспечениявысокогокачестважизниВИЧ+детей,предотвращенияслучаевпозднейдиагностикиВИЧ-инфекции,успешногопродолжениялеченияподростковповзрослойлечебнойсетинеобходимопродолжитьработупоискоренениюстигмыидискриминациивотношенииВИЧкаксостороныграждан,такисосторонымедицинскихработников.
 | Повышениеприверженностигражданкответственномуотношениюкрепродуктивномуздоровью,включаяиспользованиесредствзащитыипрохождениетестированийнаВИЧииныеИППП,атакжеснижениестигмыидискриминациивотношенииВИЧ+детейиподростков |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;

Неменее15постоввсоцсетях. |
| 48 | 4-10декабря | Неделяпрофилактикипотребленияникотинсодержащейпродукции | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациядиспансеризацииипрофосмотроворганизованныхколлективов.
* Организацияипроведениемероприятийпоотказуоттабакаиникотиносодержащейпродукциивтрудовыхколлективах,
* Организацияипроведениемероприятийпоотказоттабакаиникотиносодержащейпродукциивобразовательныхучреждениях.
 | * Поданнымофициальнойстатистики,загодыдействиягосударственнойполитики,направленнойназащитугражданоттабачногодымаипоследствийпотреблениятабака,распространенностькурениявстраненеуклонноснижается,правда,запоследниегодынаблюдаетсязамедлениетемповсниженияраспространенностикуренияиприростпотребленияинойникотинсодержащейпродукции:вейпов,электронныхсигарет,продуктовнагреваниятабака,кальяновибездымноготабака.
* Осведомленностьнаселенияотом,чтоэтипродуктывызываютзависимостьвсилусодержаниявысокотоксичногоникотинаидругиезаболевания,присущиетабаку,остаетсянизкой.Этомуспособствуетагрессивныймаркетингэтойпродукциисосторонытабачныхкомпаний,нацеленный,впервуюочередьнаподростковимолодежь.
* Никотинсодержащаяпродукциянаноситтакойжевредорганизму,какитабачныеизделия,амифыобихбезвредности–лишьхорошозапланированнаядезинформациятабачнойиндустрии.
 | Снижениеуровняпотреблениятабакакаксредивзрослогонаселения,такисредиподростков |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции;
* Организациямероприятийпооказаниюпомощикурящимвотказеоткурения.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме;
* Организацияипроведениекорпоративныхмероприятийпоотказуоттабакаиникотиносодержащейпродукции.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;

Неменее15постоввсоцсетях. |
| 49 | 11-17декабря | Неделяответственногоотношениякздоровью | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Организациядиспансеризацииипрофосмотроворганизованныхколлективов.
 | * ВОЗопределяетответственноеотношениекздоровьюкакспособностьотдельныхлиц,семейисообществукреплятьздоровье,предотвращатьболезни,поддерживатьздоровьеисправлятьсясзаболеваниямииинвалидностьюприподдержкемедицинскогоучреждениялибосамостоятельно.
* Чтовключаетвсебяответственноеотношениекздоровью:
1. Соблюдениездоровогообразажизни;
2. Мониторингсобственногоздоровья;
3. Ответственноеиспользованиепродукциидлясамостоятельнойзаботыоздоровье,правильноехранениеиупотреблениелекарственныхпрепаратов.
* Ответственноеотношениексвоемуздоровьюпоможетнетолькоулучшитькачествожизни,ноипозволитувеличитьпродолжительностьжизни.
 | Повышениеобращаемостиповопросамздоровогообразажизни,увеличениеколичествапрофилактическихосмотровидиспансеризацийграждан |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;

Неменее15постоввсоцсетях. |
| 50 | 18-24декабря | Неделяпопуляризацииздоровогопитания | **Организационно-методические:*** Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы);
* Включениеинформацииоздоровомпитанииврегиональные,муниципальныеикорпоративныепрограммыУОЗ;
* Привлечениепредприятийобщественногопитаниякинформированиюопользездоровогопитания.
 | * Поддержаниесистемыздоровогорациональногопитанияпомогаетизбежатьметаболическихнарушенийиассоциированныхзаболеваний.
* Принципыздоровогопитаниябазируютсянакачествепродуктовпитания,ихколичествеивремениприема(режимныхмоментах).
* Важноакцентироватьвниманиененаограничениях,хотяонитожеважны(минимизацияфастфуда,снеков,переработанногомясаисахаросодержащихнапитков),анавключениивпитаниенеобходимыхрацион-формирующихпродуктов(рыба2р/нед,орехи,овощиифрукты).
* Важнаяпроблема–высокоепотреблениесоливРоссии,вособенностивзимнеевремя(до12-13г/день),втовремякаксуточнаянормасоставляет5г/день.
* Обучениеальтернативномувыборупродуктов,приготовлениюполезныхблюдпомогаетусилитьмотивациюгражданиувеличитьприверженностьздоровомупитанию.
 | Формированиеугражданкультурыздоровогопитаниясакцентомнарацион-формирующиепродуктыпитания |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинских,образовательных(вузы,школы,ссузы)исоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;

Неменее15постоввсоцсетях. |
| 51 | 25декабря-7января | Неделяпрофилактикизлоупотребленияалкоголемвновогодниепраздники | **Организационно-методические:*** Усилениеорганизационныхаспектовмедосвидетельствования-открытиепринеобходимостивовзаимодействиисМВДРоссииновыхпунктов;
* Проведениеактивногодиспансерногонаблюденияпациентов,страдающихалкоголизмом;
* Организацияскринингаипрофилактическихконсультацийцентрамиобщественногоздоровьяимедицинскойпрофилактики;
* Проведениеобследованияиконсультированияпациентоввстационарныхмедицинскихорганизацияхнапредметхроническогоирискованногопотребленияалкоголя(стандартизованныйопросникRUS-AUDITи/илиRUS-AUDIT-S);
* ОрганизациявзаимодействияслужбыздравоохраненияиГосавтоинспекциивчастисанитарно-просветительскойработы;
* Мониторингианализдинамикипоказателейуровняпотребленияалкогольнойпродукции;
* Организациясистемнойработыповыявлениюипресечениюправонарушенийвсферепроизводстваиоборотаалкогольнойпродукции;
* Дополнительныеограничениянарегиональномуровне;
* Мониторингтравмислучаевсмерти,связанныхспотреблениемалкоголя;
* Неменее2тематическихлекцийспециалистовпотемедлямедицинскихработников;
* Разработанаинфографикапотеме;
* Организациядиспансеризацииипрофосмотроворганизованныхколлективов.
 | * Проблемаалкоголячрезвычайносерьезна:более200заболеванийсвязаносегозлоупотреблением,авкладалкоголяввозникновениеразличныхзаболеванийварьируетсяот5до75%.
* Анализрезультатовсудебно-медицинскихэкспертизпоказывает,чтоосновнуюдолюотравленийсоставляютотравленияэтиловымспиртом.Наиныеяды,ккоторымотноситсяиметанол,приходитсясущественноменьшийпроцент.Этоозначает,чтонеобходимонетолькорегулироватьметанолиборотьсяссуррогатами,ноивцеломснижатьпотреблениеалкоголя.
* Важно,чтопредпринимаемыегосударствоммерыпозволилисущественносократитьпотреблениеалкоголя,связаннуюснимсмертностьизаболеваемость.
* Внастоящеевремявнашейстранемедицинскуюпомощьвборьбесалкоголизмомоказываютв2научно-практическихцентрах,76наркологическихдиспансерах,8наркологическихбольницахиихфилиальнойсети.Вмногопрофильныхмедицинскихорганизацияхфункционируютболее2,1тыс.кабинетов.
* Вновогодниепраздникинеобходимообратитьособоевниманиенапроблемурискованногопотребленияалкоголяипринятьвзвешенныеиэффективныемерыдлясохранениячеловеческихжизней.
 | Сокращениепотребленияалкоголяиувеличениеобращаемостинаселенияповопросамздоровогообразажизни |
| **Пациентамиродственникам:*** Размещенавмедицинскихиобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Организацияскринингаипрофилактическихконсультацийцентрамиздоровьяимедицинскойпрофилактики;
* Размещенавмедицинских,образовательныхисоциальныхорганизацияхинфографикапотеме;
* Встречиобщественностисизвестнымимедицинскимиработникамирегиона,публичныелекции.
 |
|
| **Корпоративномусектору:*** Размещениеинформационныхматериаловвкорпоративныхинформационныхсистемахинатерриторииорганизацийсцельюинформированияработниковпотеме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещенавобразовательныхорганизацияхинфографикапотеме(вузы,школы,ссузы).
 |
| **СМИ:*** Неменее3интервью,выступленийглавныхрегиональныхспециалистоввпотеме;
* Неменее7позитивныхновостейпотемесобщимчисломпубликацийвСМИнеменее20;

Неменее15постоввсоцсетях. |