

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

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1.	1 - 7 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти.</li> <li>– В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. От случайных отравлений алкоголем;</li> <li>2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;</li> <li>3. От самоубийств;</li> <li>4. От убийств;</li> <li>5. От повреждений с неопределенными намерениями;</li> <li>6. От случайных падений;</li> <li>7. От случайных утоплений;</li> <li>8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.</li> </ol> </li> <li>– Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и</li> </ul>	<p>Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.</p>	
2.	8 - 14 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.</li> <li>– Что влияет на снижение иммунитета: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);</li> <li>2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;</li> <li>3. Окружающая среда;</li> <li>4. Неправильное питание.</li> </ol> </li> <li>– Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.</li> <li>– Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.</li> </ul>	Информирование населения о важности поддержания иммунитета

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
3.	15 - 21 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Участие работников по данной теме или проведение мероприятий по тематической недели.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за артериальным давлением и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.</li> <li>– Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.</li> <li>– По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.</li> <li>– Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения. Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.</li> <li>– Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.</li> <li>– При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за</li> </ul>	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.	
4.	22 - 28 июля	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня гепатита 28 июля)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения.</li> <li>– В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность.</li> <li>– Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценке вреда употребления алкоголя для здоровья – RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами.</li> </ul>	<p>Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов; информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени; обучение правилам здорового рационального питания; способах и условиях расширения физической активности</p>
5.	29 июля - 4 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на	– Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудное вскармливание в течение рекомендованных 6 месяцев — этот	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		недели грудного вскармливания)	<p>территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>показатель не улучшился за последние два десятилетия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.</li> <li>– Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни — до одной трети.</li> <li>– Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.</li> <li>– Польза грудного вскармливания для матери:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;</li> <li>2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;</li> <li>3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;</li> <li>4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;</li> <li>5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.</li> </ol> </li> <li>– Польза для ребенка:</li> </ul>	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;</li> <li>2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;</li> <li>3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника;</li> <li>4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;</li> <li>5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний;</li> <li>6. Улучшение когнитивного и речевого развития;</li> <li>7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;</li> <li>8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей</li> </ol>	
6.	5 - 11 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.</li> <li>– К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение и сахарный диабет.</li> <li>– Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов,</li> </ul>	Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>повышению уровня давления и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.</li> <li>– Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.</li> <li>– Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.</li> <li>– Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.</li> <li>– Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.</li> <li>– Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.</li> <li>– Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и</li> </ul>	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.</li> <li>– Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник.</li> <li>– Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.</li> </ul>	
7.	12 - 18 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.</li> <li>– Низкая физическая активность увеличивает риск развития: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ишемической болезни сердца на 30%;</li> <li>2. Сахарного диабета II типа на 27%;</li> <li>3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.</li> </ol> </li> <li>– Основные рекомендации: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической</li> </ol> </li> </ul>	<p>Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>



№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</p> <p>2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.</p>	
8.	19 - 25 августа	Неделя профилактики рака легких	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.</li> <li>- Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими веществами, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.</li> <li>- Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</li> <li>- Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией:</li> </ul>	<p>Повышение информированности работников и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.</p>

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема/Задача</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Основные тезисы</b>	<b>Результат</b>
				<p>внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию.</p>	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
9.	26 августа - 1 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.</li> <li>- К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.</li> <li>- Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.</li> <li>- Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.</li> <li>- Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.</li> </ul>	Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
10.	2 – 8 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.</li> <li>- Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте.</li> <li>- Часть кожных болезней заразна, некоторые</li> </ul>	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требуют немедленного лечения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кожные заболевания могут проявляться как на видимых участках кожи (на лице, на руках, на ногах), так и в труднодоступных для осмотра местах. Распространены кожные заболевания стопы – например, грибок.</li> <li>- Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.</li> <li>- Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами других заболеваний организма, например, сыпь может быть признаком заболевания печени.</li> <li>- Методы диагностики опухолей кожного покрова включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата и ткани и другие лабораторные исследования.</li> <li>- Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.</li> </ul>	
11.	9 – 15	Неделя сокращения потребления алкоголя и	Размещение информационных материалов в корпоративных	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Потребление алкоголя является причиной</li> </ul>	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
	сентября	связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<p>информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Более тяжелыми последствиями характеризуется потребление алкоголя в сельской местности.</li> <li>- Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.</li> <li>- Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.</li> <li>- Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также обращение за помощью к специалисту.</li> <li>- В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.</li> </ul>	<p>увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p> <p>Повышение информированности о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>
12.	16 – 22 сентября	Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Функции центра здоровья:</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		безопасности пациента 17 сентября)	информирования работников по теме.  Организация и проведение мероприятий по данной теме.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;</li> <li>2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья;</li> <li>3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;</li> <li>4. Формирование у населения принципов «ответственного родительства»;</li> <li>5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака;</li> <li>6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний;</li> <li>7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, увеличению двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха;</li> <li>8. разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;</li> <li>9. организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни;</li> <li>10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового</li> </ol>	возможностях центров здоровья

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>образа жизни.</p>	
				<p>- Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:</p>	
				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования;</li> <li>2. направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений;</li> <li>3. направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья);</li> <li>4. направленные врачами из стационаров после острого заболевания;</li> <li>5. направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;</li> <li>6. дети в возрасте 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;</li> <li>7. дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным</li> </ol>	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>представителем).</p> <p>- По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и принципов рационального питания.</p>	
13.	23 – 29 сентября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.</p> <p>- Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.</p> <p>- Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а</p>	<p>Повышение выявляемости заболеваний сердца</p> <p>Повышение приверженности граждан лекарственной терапии</p> <p>Повышение охвата профилактическим консультированием</p> <p>Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.</p>



№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.	
14.	30 сентября – 6 октября	День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранение населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».</li> <li>- Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.</li> <li>- Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики уличного травматизма.</li> </ul>	<p>Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев уличного травматизма у лиц пожилого возраста</p>
15.	7 – 13 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.</li> <li>- Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек,</li> </ul>	<p>Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.</li> <li>- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</li> <li>- Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы</li> </ul>	
16.	14 – 20 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол.</li> <li>- К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.</li> <li>- Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.</li> <li>- РМЖ – одно из немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно</li> </ul>	<p>Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.</li> </ul>	
17.	21 – 27 октября	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.</li> <li>- Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому она должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.</li> <li>- Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день.</li> </ul>	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			мероприятий по данной теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности.</li> <li>- Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствует росту и развитию в детском возрасте;</li> <li>2. Увеличивает продолжительность жизни;</li> <li>3. Способствует сохранению психического здоровья;</li> <li>4. Обеспечивает здоровье сердца;</li> <li>5. Снижает риск онкологических заболеваний;</li> <li>6. Снижает риск ожирения;</li> <li>7. Снижает риск развития диабета;</li> <li>8. Улучшает состояние кишечника;</li> <li>9. Улучшает иммунитет.</li> </ol>	
18.	28 октября – 3 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на	- Симптомы инсульта:	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		инсультом 29 октября)	территории организаций с целью информирования работников по теме.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;</li> <li>2. Проблемы с речью;</li> <li>3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;</li> <li>4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;</li> <li>5. Внезапная сильная головная боль.</li> </ol> <p>- Факторы риска:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);</li> <li>2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;</li> <li>3. Повышенный уровень холестерина в крови;</li> <li>4. Атеросклероз;</li> <li>5. Курение;</li> <li>6. Сахарный диабет;</li> <li>7. Ожирение;</li> <li>8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно</li> </ol>	Контроль АД, уровня глюкозы и холестерина в крови.
			Организация и проведение мероприятий по данной теме.		

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.</p> <p>- Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.</p> <p>- Отказ от дополнительного добавления соли в готовую пищу, в том числе в блюда в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски.</p>	
19.	4 – 10 ноября	Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.  Организация и проведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство.</li> <li>- Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.</li> <li>- Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.</li> </ul>	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			мероприятий по данной теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.</li> <li>- В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн.</li> </ul>	
20.	11 – 17 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.</li> <li>- СД – это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний.</li> <li>- Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.</li> <li>- Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.</li> </ul>	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью
21.	18 – 24	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью	Размещение информационных материалов в	- Антибиотики – рецептурные препараты,	Повышение информированности населения о правильном

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
	ноября	(в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов*)	<p>корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>«назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.</li> <li>- Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку.</li> <li>- Антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать.</li> </ul>	использовании противомикробных препаратов



№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
22.	25 ноября – 1 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ- инфекцию.</li> <li>- Препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля.</li> <li>- При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.</li> <li>- У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% (при отсутствии лечения) до 1–2%.</li> <li>- Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.</li> <li>- В Российской Федерации забота о детях – остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается.</li> </ul>	<p>Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции.</li> <li>- Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников</li> </ul>	
23.	2 – 8 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</li> </ul>	Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.</li> </ul>	
24.	9 – 15 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.</li> <li>- Что включает в себя ответственное отношение</li> </ul>	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>к здоровью:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение здорового образа жизни;</li> <li>2. Мониторинг состояния собственного здоровья;</li> <li>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</li> </ol> <p>- Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p>	
25.	16 – 22 декабря	Неделя популяризации здорового питания	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>- Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.</p> <p>- Принципы здорового питания базируются на</p>	<p>Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион-формирующие продукты питания</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).</li> <li>- Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.</li> <li>- Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.</li> </ul>	
26.	23 декабря – 5 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<p>Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.</li> <li>- Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с</li> </ul>	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни.

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.</li> <li>- В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в двух научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, восьми наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов.</li> <li>- В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.</li> </ul>	