

ПЛАН
проведения тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2026 год
в ГАУЗ ТО «Городская поликлиника №8»



УТВЕРЖДАЮ:

№	Дата	Тема/Задача	Основные тезисы	Результат	Исполнитель	Ответственные лица
1	I квартал	Неделя продвижения активного образа жизни	- Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни. - Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности. - В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. - Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти. - У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%. - Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.	Повышение информированности населения о важности физической активности	Отделение медицинской профилактики Ермакова Е.П. - фельдшер	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.

2	1 квартал	Целия профилактика неинфекционных заболеваний	Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными. — Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. — К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет. — 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение. — Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек. — Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации. — Основные рекомендации для профилактики заболеваний: 1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии); 2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. Правильно питаться: 1) Ограничить потребление соли (до 5г/сутки - 1 чайная ложка без верха); 2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день - 5 порций); 3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой; 4) Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желативно жирных сортов); 5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости). 4. Не курить; 5. Отказаться от потребления спиртных напитков; 6. Быть физически активным. 1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности; 2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут; 3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья. Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).	Повышение грамотности населения в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития	Зав. терапевтическим отделением №1 и №2, Смага Н.А. зав. ООБ (с) П Гончар В.В.	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.. Старшая медицинская сестра взрослой поликлиники Богданова Н.С.
---	-----------	--	--	---	---	---

3	1 квартал	Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров	ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. – Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: 1. Соблюдение здорового образа жизни; 2. Мониторинг собственного здоровья; 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. – Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. – Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения. – Даже если гражданин состоит под диспансерным наблюдением, необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.	Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров	Отделение медицинской профилактики Ермакова Е.П. – фельдшер	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
4	1 квартал	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)	1. Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно: 2. Отказ от вредных привычек; 3. Приверженность правильному питанию; 4. Поддержание массы тела и борьба с ожирением; 5. Регулярные физические нагрузки. – Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение. – Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. – Курение – фактор риска онкологических заболеваний.	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов	Женская консультация Горева Н.В. - заведующий	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А. Старшая акушерка женской консультации Выдайкио Т.В.

5	1 квартал	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта	— Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета. — Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые выдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг. Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут вызывать кариш, раздражени десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций. Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.	Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта	Отделение медицинской профилактики Г.Б.- Тайбова врач - стоматолог	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.О. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
6	1 квартал	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	— Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. — Полная плодовоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма. — Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день. — Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. — Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу: 1. Способствует росту и развитию детей; 2. Увеличивает продолжительность жизни; 3. Способствует сохранению психического здоровья; 4. Обеспечивает здоровье сердца; 5. Снижает риск онкологических заболеваний; 6. Снижает риск ожирения; 7. Снижает риск развития диабета; 8. Улучшает состояние кишечника; 9. Улучшает иммунитет.	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей	Отделение медицинской профилактики Змановская Е.С. врач - терапевт	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.О. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.

7	I квартал	Недлеги ответственного отношения к репродуктивному здоровью и беременности	- В современных условиях проблемами снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не терпит своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным. - Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, климический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дисфункцией) андрогенов. - Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения. - Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья долгие годы. - Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения. - Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем. - Зачатие ребенка должно быть осознанным решением. - Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб. - Еще до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и поддерживать принципы здорового питания до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родила здорового малыша. - Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача	Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов	Женская консультация Персенадова А.Ю. - врач - акушер-гинеколог Отделение ПМСИП №2 Гостюхин И.П. - врач - уролог	Зав. отделением женской консультации Горева Н.В. Заведующий отделением ПМСИП №2 Живиков А.К. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
---	-----------	---	---	--	---	--

8	2 квартал	Неделя профилактики употребления наркотических средств	— Распространение употребления наркотиков и наркозависимости — одна из самых серьезных проблем современного общества. — Наркотики — это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека. — Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости — необходимости постоянно принимать психоактивное вещество. — Наркомания — это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика — появление абстинентного синдрома, или «ломки», отсутствие очередной дозы. — Алкоголь и табак тоже относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются. — Все психоактивные вещества — яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память. — Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появившимся при психозах: замкнутость, обострение эмоциональных реакций, расстройство восприятия, двигательные нарушения. Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией. — Среди наркоманов большинство — молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемками» или для получения острых ощущений. — Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов — поиск и употребление очередной дозы. — Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие. — Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.	Повышение обращаемости граждан с зависимостями медицинскими организациями по вопросам здоровья, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств	Отделение медицинской профилактики Демехина М.В. — врач по вопросам здоровья, а также повышение информированности населения об опасности	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.О. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
9	2 квартал	Неделя здоровья матери и ребенка	— Сохранение здоровья детей — одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. — В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение. — Одной из составляющих общественногo здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность. — С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России был разработан одноименный типовой проект. Его задачами являются оценка состояния репродуктивного здоровья у граждан, повышение медицинской грамотности и информированности населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью репродуктивной системы.	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатий, преэклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества абортов, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости	Женская консультация Череладова А.Ю. — врач акушер-гинеколог Детская поликлиника Марганова О.И. — зав. ДП	Зав. женской консультацией Горева Н.В. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.О. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.

10	2 квартал	Неделя по борьбе заражением распространением хронического вирусного гепатита С	- Гепатит – воспаление печени, которое могут вызвать употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами. - Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражаются преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или пищеварительная железа. - Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму. - Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет. - Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. - Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики. - Инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты. - В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. - Вирус гепатита С передается половым путем от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов. - Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты. - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены не допускать их использования другими членами семьи. - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы). Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С. - Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С. - Важно помнить, что лечение гепатита Симст много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач. - Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С.	Оглашение медицинской профилактики Латникова В.А. – врач по медицинской профилактике	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
----	-----------	---	---	--	--	---

11	2 квартал	Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза (ООН, ВОЗ))	- Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов, передающихся от зараженного человека здоровому. - Основные пути передачи инфекции и воздействия на них: - Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении; - Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дисентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещении; - Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) – важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты; - Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях). - Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве на рабочем месте).	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний	Отделение ПСМСП №1 Школы №1 – врач-инфекционист	Заведующий отделением ПСМСП №1 Капанина И.Д. Старшая медсестра Александрова Е.А. Заведующий отделением медико-санитарной профилактики Черкасов Е.В.
12	2 квартал	Неделя отказа от вредных привычек	- По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространение курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространения курения и рост потребления иной никотинодержавшей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. - Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присутствующие в табаке, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь. - Никотинодержавшая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо заглаживаемая дезинформация табачной индустрии. - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%. - Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, – алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.	Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинодержавшей продукции	Отделение ПСМСП №1 Геращенко М.С. – врач-пульмонолог	Заведующий отделением ПСМСП №1 Капанина И.Д. Старшая медсестра Александрова Е.А. Заведующий отделением медико-санитарной профилактики Черкасов Е.В.

13	2 квартал	Неделя продвижении здорового образа жизни (в честь Воскресного дня здоровья 7 апреля)	– ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ). – ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. – Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. – Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих хроническими заболеваниями.	Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактике заболеваний, укрепление здоровья и повышение качества жизни	Отделение медицинской профилактики Лысков В.А. – врач-терапевт	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
14	2 квартал	Неделя подсчета калорий	Питание представляет собой «уникальную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани. – Нерациональное питание с избыточной энергетической пищей, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.	Формирование у граждан культуры здорового питания, акцентом на возможности контроля энергетического баланса	Отделение ПСМСП №1 Лыскова А.О. – врач-эндокринолог Климова Е.А. – врач-эндокринолог	Заведующий отделением ПСМСП №1 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра Александрова Е.А. Заведующий отделения медицинской профилактики Черкасов Е.В. Черкасов Е.В.
15	2 квартал	Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	□ Научными исследованиями и практическими данными доказано, что дача крови в количестве 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. – Периодические донации крови оказывают благотворное стимулирующее воздействие на организм донора. Как подготовиться к донации. 1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (а т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы; 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов; 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики; 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения; 5. Лучше всего на кровотоотворе организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносятся эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам; 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи; – Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства	Отделение медицинской профилактики Салата Э.Н.Д. – врач по медицинской профилактике	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.

16	2 квартал	Неделя сохранения жизни и здоровья населения (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая)	– На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях. Это многокомпонентные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. – Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний	Отделение медицинской профилактики	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
17	2 квартал	Неделя сохранения жизни и здоровья населения (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая)	– Жизнь, всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие. – Факторы, мешающие работе легких: 1. Курение. Восток за год в легкие курительника попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям. 2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма. 3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу. 4. Невнимательность к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие. 5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей раздражают слизистую и не дают им полноценно работать. – Для того, чтобы сохранить здоровье легких необходимы: 1. Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы. 2. Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. - Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм. 3. Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободит от лишнего килограммов тело, а легкие – от давления. 4. Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью. 5. Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, лучшим мегаполисом лучше провести их на природе.	Повышение информированности населения о важности отношения к здоровью легких и к образу жизни	Отделение ПСМСП №1 Герахов М.С. – врач пульмонолог	Заведующий отделением ПСМСП №1 Калинин И.Д. Старшая медицинская сестра Александрова Е.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.

18	2 квартал	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	— В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения. — К осложнениям ИППП относятся: воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличению риска развития эктопической беременности. — Матосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека. — Анаогенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки на сегодняшний день стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно влияет на репродуктивную функцию. — Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. — Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении. — Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений репродуктивной функции. — Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия. — Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.	Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП	Женская консультация Землякова Е. Ю. – врач акушер - гинеколог	Заведующий женской консультацией - Горва Н.В. Заведующий отделением медико-профилактической профилактики Церкасов Е.В. И.о. старшей медико-профилактической сестры Александрова Е.А.
19	2 квартал	Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией 17 мая)	— Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. — АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. — Первая пифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя. У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД взрослых не должно превышать 140/90. — При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии или гипертонии, а при пониженном – гипотонии или гипотонии. — При этой длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотония. Как показывают результаты исследований, с каждым +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%. — У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 и выше) артериальная	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления	Терапевтическое отделение Мохорева В.Ю. – врач – терапевт участковый Коназов Д.А. – врач – терапевт участковый	Зав. терапевтическим отделением №1 и №2 Сметина Н.А. Заведующий отделением медико-профилактической профилактики Церкасов Е.В. И.о. старшей медико-профилактической сестры Александрова Е.А.

			гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти. — Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволяет избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, их осложнений – инфаркта, инсульта, —сосудистой деменции, ретинопатии или везикулярной смерти.			
20	2 квартал	Неделя отката от табачка (в честь Всемирного дня без табачка 31 мая)	— Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, и сахарного диабета, и других серьезных нарушений. К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся опухоли тканей желез, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов. — Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникает симптоматика, например, для заболеваний кожи, почек и т.д. — Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. Рекомендованное количество йода человеку соответствует с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли. — Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.	Повышение информированности граждан о взаимосвязи от употребления никотиносодержащих продуктов	Отделение медицинской профилактики Демехина М.В. врач-медико-профилактический Знаменская Е.С. – врач-пермат	Заведующий отделением медицинской профилактики Капанина И.Д. старшая медицинская сестра Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.
21	3 квартал	Неделя отката от табачка (в честь Всемирного дня без табачка 31 мая)	— По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табачка, распространяемость курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространяемости курения и рост потребления никотиносодержащих продуктов:вейпов, электронных сигарет, продуктов парения табачка, кальянов и бездымного табачка. — Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокоокислительного никотина и других заболеваний, присущих табачку, остается низкой. Это способствует агрессивной маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь. Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.	Повышение информированности граждан о взаимосвязи от употребления никотиносодержащих продуктов	Отделение медицинской профилактики Демехина М.В. врач-медико-профилактический Знаменская Е.С. – врач-пермат	Заведующий отделением медицинской профилактики Капанина И.Д. старшая медицинская сестра Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.

3 квартал	Неделя отказа от алкоголя	— Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% случаев смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита. — Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось. — Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя — это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции. Безопасный градус — ноль.	Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями	Отделение медицинской профилактики Савата Э.Н.Д. - врач по медицинской профилактике	Отделение медицинской профилактики
3 квартал	Неделя информирования важности физической активности	— Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, ожирением, содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. — Низкая ФА увеличивает риск развития: 1. Ишемической болезни сердца на 30%; 2. Сахарного диабета II типа на 27%; 3. Рака толстого кишечника и раковой опухоли желудка на 21-25%. — Основные рекомендации: 1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели; 2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю	Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья	Отделение медицинской профилактики Ермакова Е.П. - фельдшер	Отделение медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
25 3 квартал	Неделя профилактики рака легких	— Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории — внутренне и внешние. К первым относятся наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска. — Все остальные факторы внешне. Это работа, связанная с вредными химическими, дизельными выхлопами, с асбестом, пылью и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона. — Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз. — Рекомендации пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: 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 компьютерную томографию органов грудной клетки. — А тем, кто не столкнулся с заболеванием, — не игнорировать ежегодную диспансеризацию	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.	Рентгеновское отделение Емельянов Е.В.	Отделение медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.

26	3 квартал	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля)	— Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, прием не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма. — Что влияет на снижение иммунитета: 1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности); 2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон; 3. Окружающая среда; 4. Неправильное питание. Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Бесковая 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. — Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каша из цельного зерна, кисломолочные – продукты, ягоды, миндаль.	Информирование населения о важности поддержания иммунитета	Отделение Специализированной медицинской помощи Белова Д.М. – аллерголог – иммунолог	Заведующий отделением ПСМСП №1 Капнина И.Д. Старшая медицинская сестра Александрова Е.А. Заведующий отделения медицинской профилактики Черкасов Е.В.
27	3 квартал	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	— 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. — В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, растет глубинкует показатели смертности от следующих групп внешних причин: 1. От случайных отравлений алкоголем; 2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно – транспортных происшествий; 3. От самоубийств; 4. От убийств; 5. От повреждений с неопределенными причинами; 6. От случайных падений; 7. От случайных утоплений; — От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, отжи лампы. 1. Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.	Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и правах	Терапевтическое отделение Мохорева В.Ю. – врач – терапевт участковый Чумакина Н.Н. – врач – терапевт участковый	Зав. терапевтическим отделением №1 и №2 Смагина Н.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
28	3 квартал	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	— Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за давлением и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры. — Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт. По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга	Отделение ПСМСП №2 Усманов Р.У. – врач – невролог Смолякова Г.А. – врач – невролог	Заведующий отделением ПСМСП №2 Живиков А.К.

		или случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения. — Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения. Вероятность постковидного синдрома растет с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу. — Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предотвращение повторных сосудистых событий. — При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, — холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.			Черкасов Е. В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е. А..
29	3 квартал	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня гепатита 28 июля) — 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. — 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. — 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 потенциальных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению критически важных интервенций с такими пациентами	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, внедрение правил здорового рационального питания, соблюдение условий распространения физической активности	Отделение ПСМСП №1 Савкин М.И. — врач Покотеева Н.В. — врач инфекционист	Заведующий отделением ПСМСП №2 Жилков А.К. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А..
30	3 квартал	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания) — Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев — этот показатель не улучшился последние два десятилетия. — Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней. — Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни — до одной трети. — Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников. Полза грудного вскармливания для матери: 1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;	Повышение количества грудного вскармливания, в том числе по истечению 6 месяцев после родов	Женская консультация Переладова А.Ю. — врач акушер - гинеколог Детская поликлиника - Марганова О.И. - зав. ДЦ	Зав. женской консультацией Горев Н.В. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А..

		2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; 3. Снижение риска появления раковой опухоли желудка и кишечника; 4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; 5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. – Польза для ребенка: 1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний; 2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта; 3. Формирование зрелой микрофлоры кишечника; 4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса; 5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний; 6. Улучшение когнитивного и речевого развития; 7. Улучшение эмоционального контактирования и ребенка; – Снижение частоты инфекционно-воспалительных путей				
31	3 квартал	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	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 осмотров с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. – К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет. – Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение можно назвать катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня холестерина в сыворотке крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вызывают кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию. – Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, активность не менее 150 минут в неделю. – Занятия физкультурой способствуют снижению веса – Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ – Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность. – Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 граммов в день. Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр овощей, фруктов и ягод. – Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови. – Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это, также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и	Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни	Кабинет ХСН Мухамеджонов В.М.- врач - кардиолог	Заведующий отделением ПСМП №1 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра Александрова Е.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Чариков Е.В.

			головокружениями. — Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник. — Если вы видите на экране тонометра 140/90 — это повод обратиться к врачу.			
32	3 квартал	Неделя популяризации активных видов спорта	— Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. — Низкая физическая активность увеличивает риск развития: 1. Ишемической болезни сердца на 30%; 2. Сахарного диабета II типа на 27%; 3. Рака толстого кишечника и раковой опухоли желудка на 21-25%. — Основные рекомендации: 1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. 2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.	Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности	Отделение ПСМСП №1 Капнина И.Д. – зав. отд. Отделение ПСМСП №2 Жидиков А.К. – зав. отд.	Старшая медицинская сестра Отделение ПСМСП Александрова Е.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.
33	3 квартал	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	— Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с полнотой современного человеческого бытия, большого числа как модифицируемых, так и немодифицируемых факторов риска. — Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов. — Кроме того, пациентам при наличии хронической болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты. — Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки. — Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание — основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.	Повышение информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных желудочно-кишечного тракта,	Отделение ПСМСП №1 Савкин М.И. – врач гастроэнтеролог	Заведующий отделением ПСМСП №1 Капнина И.Д. Старшая медицинская сестра ПСМСП Александрова Е.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.

35	3 квартал	Неделя профилактики кожных заболеваний	— 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 требуют немедленного лечения. Кожные заболевания могут проявиться 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, всестороннее изучение достоянно осмотра. — Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами внутренних заболеваний организма, например, аллергические кожные заболевания указывают на сниженный иммунный статус. — Методы диагностики опухолей кожи включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата тканей и лабораторные исследования. — Информирование пациентов и профилактический осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже	Отделение ПМСЦ №1 Сельникова М.М. — врач-дерматовенеролог Стародубцева В.И. — врач-дерматовенеролог	Заведующий отделением ПМСЦ №1 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра ПМСЦ Александрова Е.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.
36	3 квартал	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	— Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. По данным Росстата, число умерших от причин смерти, только лишь непосредственно связанных с алкоголем, составило 47,3 тыс. человек в 2021 г., из них более 70% — наследие в трудностях наших родителей. Стоит отметить, что пиваний показатель не является еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые сердечно-сосудистые, артриты, отдаленные формы рака, болезни печени. — Более тяжелыми последствиями потребления алкоголя характеризуются в сельской местности. — Крайне необходимо продолжать и усиливать подготовку политическую	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и усиление информированности населения по вопросам здорового образа жизни	Терапевтическое отделение Мохова В.Ю. — врач-терапевт участковый Колотов Д.А. — врач-терапевт участковый	Зав. терапевтическим отделением №1 и №2 Самгина Н.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.О. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
37	3 квартал	Неделя популяризации здорового старения (в честь Всемирного дня борьбы с болезнью Альцгеймера 21 сентября)	— 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» национально-проект «Демография». — Очень важно сохранить здоровье и активность пожилых людей. Многие вопросы, которые касаются доступности только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов. — Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма.	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультированиями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений	Отделение медико-социальной помощи Куликов О.А. — зав. отделением	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.О. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.

38	4 квартал	Неделя ответственного отношения к сердцу(в честь Всемирного года сердца 29 сентября)	- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни. - Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Бережь-сердце необходимо самому. - Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, также контролировать артериальное давление и ритм сердца. липидный профиль.	Повышение выявляемости заболеваний сердца Повышение приверженности граждан к лечению Повышение охвата профилактическим консультированием Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.	Кабинет ХСН Мухамеджонов Б.М. – врач кардиолог	Заведующий отделения ОПСМП №2 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра специализированной медицинской помощи Александрова Е.А. Заведующий отделения медицинской профилактики Черкасов Е.В.
	4 квартал	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	– 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. – К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс. – Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез. – РМЖ – одно из немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить должны: изменение цвета и формы кожного покрова молочной железы, появление или локальное углубление кожного покрова, «лимфатическая корка», изменение или увеличение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области. – 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.	Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявляемости ЗНО груди на ранних стадиях	Женская консультация Передадова А.Ю. – врач акушер - гинеколог	Зав. женской консультацией Горен Н.В. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
40	4 квартал	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	– Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать. – Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказать от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление. – В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту. – Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. – Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.	Сокращение потребления алкоголя и увеличение населения поощряют вопросам здорового образа жизни	ОТделение ПСМП №1 Д.О. – врач ПСМП №1 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра Александрова Е.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.	Заведующий отделения ПСМП №1 Калинина И.Д.

41	4 квартал	Неделя профилактики остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)	- Остеопороз — заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов. - У половины людей, перенесших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в дальнейшем течение двух лет случается повторный перелом. После первого перелома риск развития повторного увеличивается в 3 раза, после второго — в 5 раз. - Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя. - Как профилактировать развитие остеопороза: - Обсудить с врачом факторы риска остеопороза и комплекс необходимых обследований; - Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со специалистом профилактическую дозу витамина D3; - Употреблять продукты питания, содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышается. - Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную мышечную массу.	Повышение информированности населения о важности профилактики остеопороза	Отделение ПСМСП №1 Харлова Т. Н. - врач-ревматолог	Заведующий отделением ПСМСП №1 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра Александрова Е.А. Заведующий отделения медико-психологической профилактики Церкасов Е.В.
42	4 квартал	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	- Симптомы инсульта: - Головокружение, потеря равновесия и координации движения; - Проблемы с речью; - Онемение, слабость или паралич одной стороны тела; - Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; - Внезапная сильная головная боль. - Факторы риска: - Пожилый возраст (особенно после 65 лет); - Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в 2 раза; - Повышенный уровень холестерина в крови; - Атеросклероз; - Курение; - Диабет; - Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, мерцательная аритмия и инфаркт миокарда. - Риск развития инсульта повышает наличие сопутствующих заболеваний, к которым относят гипертоническую болезнь, высокий уровень холестерина в крови, сахарный диабет, ожирение. Если подобрали адекватную терапию и пациент четко выполняет назначения врача, это минимизирует риски. - Отказ от доедания готовой пищи, в том числе блюд в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли.	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли измерения АД	Отделение ПСМСП №2 Усманов Р.У. - врач-невролог Смолякова Г.А. - врач-невролог	Заведующий отделением ПСМСП №2 Жигяков А.К. Заведующий отделением медико-психологической профилактики Церкасов Е.В. И.О. старшей медико-психологической сестры Александрова Е.А.
43	4 квартал	Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	- Тревога — неотъемлемая часть нашей жизни. - У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающие беспокойство. - Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия. - Тревожность — это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные. - Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья	Отделение ПСМСП №1 Григорьев Д.О. - врач-психиатр	Заведующий отделением ПСМСП №1 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра специализированной медико-психологической помощи Александрова Е.А. Заведующий отделения

		негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.			медицинской профилактики Черкасов Е.В.	
44	4 квартал	Неделя профилактики заболеваний органов дыхания (в честь Всемирного дня борьбы с пневмонией 12 ноября)	— Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине. В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти каждый здоровый человек раз в год может пережить ОРВИ. Также к заболеваниям органов дыхания относятся хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие. — Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов. — Курение — это фактор риска для развития таких болезней как рак легких и ХОБЛ. — Пассивное курение такой же фактор риска хронического бронхита, ХОБЛ, эмфиземы и т.д. Несмотря на то, что частицы табачного дыма накапливаются в легких не в такой же концентрации, как и у курящего человека, длительный стаж пассивного курения приводит к повреждению легких. — К факторам риска также относятся бактериальные и вирусные инфекции. — Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.	Повышение информированности населения о важности профилактики заболеваний органов дыхания	Отделение ПСМСП №1 Геращенко М.С. врач-пульмонолог	Заведующий отделением ПСМСП №1 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра Александрова Е.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.
45	4 квартал	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	— Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает улавливаться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно возрастает. — СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. — Первичный контроль за уровнем глюкозы в крови против нарушения функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем. — Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни	Повышение приверженности контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение ответственности медицинских организаций за профилактическими программами и медицинской помощью	Отделение ПСМСП №1 Латаева А.О. – врач-эндокринолог Калинова Е.А. – врач-эндокринолог	Заведующий отделением ПСМСП №1 Калинина И.Д. Старшая медицинская сестра Александрова Е.А. Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.
46	4 квартал	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов*)	— Антибиотики — рецептурный препарат, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья. — Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями. — Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. Внеопытных руках могут привести к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку. — Антибиотики — рецептурный препарат, назначить его может только врач. — Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может недействовать.	Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов	Клинический фармаколог Кошкарлова А.М.	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В.

47	4 квартал	Несезон борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря))	– Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ-инфекцию. – Препараты антиретровирусной терапии (АРТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что вирусная нагрузка падает до нуля. – 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. – у беременных женщин, принимающих АРТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25 – 40 % при отсутствии лечения до 1 – 2 %. – 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. – В Российской Федерации работа 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. 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 общедоступна АРТ, предоставляется собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции. – Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой схеме, если необходимо продолжить работу по неформальному стилю и дискриминации в отношении ВИЧ+ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников. – По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространённость курения в стране 꾸준히 снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространённости курения и простот потребления иной никотинодержавшей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов направленного табака, кальянов и бездымного табака. – Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высококалорийного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь. – Никотинодержавшая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо заглаживаемая дезинформация табачной индустрии	Повышение приверженности граждан ответственному отношению к своему здоровью, использованию средств защиты и прохождению тестирования на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков	Отделение КСавкин М.И. – врач ОПСМСТ № 1 Калинина И.Д. – врач Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
48	4 квартал	Несезон профилактики потребления никотинодержавшей продукции	– По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространённость курения в стране 꾸준히 снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространённости курения и простот потребления иной никотинодержавшей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов направленного табака, кальянов и бездымного табака. – Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высококалорийного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь. – Никотинодержавшая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо заглаживаемая дезинформация табачной индустрии	Снижение уровня потребления табака как среднестатистическим взрослым населением, так и подростками	Отделение медицинской профилактики Изахановская Е.С. – врач-герант	Заведующий отделением медицинской профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.

49	4 квартал	Неделя ответственного отношения здоровью	– ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укрепить здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справиться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. – Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: 1. Соблюдение здорового образа жизни; 2. Мониторинг собственного здоровья; 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. – Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан	Отделение профилактики Демехина М.В. – врач перевел	Заведующий отделением профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
50	4 квартал	Неделя популяризации здорового питания	– Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний. – Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах). – Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых растiono-формирующих продуктов (рыба 2 р/нед, орехи, овощи и фрукты). – 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. – Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.	Формирование у граждан культуры здорового питания и рационального выбора продуктов питания	Отделение профилактики Демехина М.В. – врач перевел	Заведующий отделением профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.
51	4 квартал	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	– Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную опасность отравлений составляет отравление этиловым спиртом. На пике яды, к которым относятся и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бораться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя. – Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. – В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в 2 научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, 8 наркологических больниц и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционирует более 2,1 тыс. кабинетов. – В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.	Сокращение потребления алкоголя и увеличение информированности населения по вопросам обращения за медицинской помощью	Отделение профилактики Демехина М.В. – врач перевел	Заведующий отделением профилактики Черкасов Е.В. И.о. старшей медицинской сестры Александрова Е.А.