

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"> – 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, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин: <ol style="list-style-type: none"> 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 намерениями; 6. От случайных падений; 7. От случайных утоплений; 8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. – 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 	<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"> – 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. – Что влияет на снижение иммунитета: <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. – Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль. 	Информирование населения о важности поддержания иммунитета
3.	15 - 21	Неделя сохранения	Размещение	– Для сохранения здоровья мозга важно	Повышение

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
	июля	здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	<p>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>	<p>сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за артериальным давлением и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 млн 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 возрастает 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 предупреждение повторных сосудистых событий. – При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом 	информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				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"> – 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 опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью 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; обучение правилам здорового рационального питания; способах и условиях расширения физической активности
5.	29 июля - 4 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории	– 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 показатель не улучшился за последние два	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		вскармливания)	<p>организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>десятилетия.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. – Польза грудного вскармливания для матери: <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; 2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; 3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников; 4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; 5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. – Польза для ребенка: <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение защиты от инфекционных 	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>заболеваний;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта; 3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника; 4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса; 5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний; 6. Улучшение когнитивного и речевого развития; 7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка; 8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей 	
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"> – 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. – К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, ожирение и сахарный диабет. – Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, 	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"> – Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови. – Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю. – Занятия физкультурой способствуют и 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 грамм 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 	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и 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. 	
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"> – 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: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ишемической болезни сердца на 30%; 2. Сахарного диабета II типа на 27%; 3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. – Основные рекомендации: <ol style="list-style-type: none"> 1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической 	<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"> - 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. - 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. - Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз. - Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по 	<p>Повышение информированности работников и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				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.	
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"> - Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. - К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития. - 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. - Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы. - Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни. 	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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 кожных болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к 	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>летальному исходу, поэтому требуют немедленного лечения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра. - Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами других заболеваний организма, например, сыпь может быть признаком заболевания печени. - 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. - Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях. 	
11.	9 – 15 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории	<ul style="list-style-type: none"> - Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. - Более тяжелыми последствиями характеризуется потребление алкоголя в 	Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		(в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<p>организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>сельской местности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику. - Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность. - 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. - 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. 	<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 безопасности пациента 17 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>- Функции центра здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах; 2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья; 3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких; 4. Формирование у населения принципов «ответственного родительства»; 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; 	<p>Повышение информированности населения о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья</p>

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний;</p> <p>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;</p> <p>8. разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;</p> <p>9. организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни;</p> <p>10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.</p> <p>- Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования; 2. направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений; 3. направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья); 4. направленные врачами из стационаров после острого заболевания; 5. направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских 	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>осмотров с I и II группами здоровья;</p> <p>6. дети в возрасте 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;</p> <p>7. дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным 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 также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.</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>
14.	30 сентября – 6 октября	День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на	- 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	Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		октября)	<p>территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<p>поколение» национального проекта «Демография».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов. - Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики уличного травматизма. 	<p>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> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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: отказаться 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 	<p>Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p>
16.	14 – 20 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь	Размещение информационных материалов в	- Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно	Повышение онконастороженности населения, профилактика и

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		<p>месяца борьбы с раком молочной железы)</p>	<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>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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. - 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. 	<p>раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы</p> <p>Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях</p>
17.	21 – 27	Неделя	Размещение	- Овощи и фрукты занимают достаточно	Формирование у граждан

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
	октября	популяризации потребления овощей и фруктов	<p>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>важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому она 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. - Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу: <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствует росту и развитию в детском возрасте; 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. 	культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей
18.	28 октября	Неделя борьбы с	Размещение	- Симптомы инсульта:	Формирование у граждан

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
	– 3 ноября	инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<p>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>1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения;</p> <p>2. Проблемы с речью;</p> <p>3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела;</p> <p>4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие;</p> <p>5. Внезапная сильная головная боль.</p> <p>- Факторы риска:</p> <p>1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет);</p> <p>2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза;</p> <p>3. Повышенный уровень холестерина в крови;</p> <p>4. Атеросклероз;</p> <p>5. Курение;</p> <p>6. Сахарный диабет;</p> <p>7. Ожирение;</p> <p>8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно 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>	культуры здорового питания, включая контроль потребления соли Контроль АД, уровня глюкозы и холестерина в крови.
19.	4 – 10 ноября	Неделя сохранения	Размещение информационных	– Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и	Повышение информированности

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
		душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	<p>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>ситуации, вызывающее беспокойство.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту. – 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. 	населения о важности сохранения психического здоровья
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"> – 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. – СД – это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. – Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем. – Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни. 	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
21.	18 – 24 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов*)	<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"> - Антибиотики – рецептурные препараты, «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. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку. - Антибиотик – 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 не подействовать. 	Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов
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"> - Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ-инфекцию. - 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. - При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, 	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

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				<p>специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - У беременных женщин, принимающих АРВТ, 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 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. - 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. - 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 	

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников	
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"> - 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. - 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. - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. 	Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков
24.	9 – 15 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории	- 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.	Повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
			<p>организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение здорового образа жизни; 2. Мониторинг состояния 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. 	
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>Организация и проведение мероприятий по данной теме.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, 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 	Формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион-формирующие продукты питания

№ п/п	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
				увеличить приверженность здоровому питанию.	
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"> - 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 долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя. - 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 двух научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, восьми наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют 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 обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни.