

Приложение к письму

от _____ № _____

ПЛАН
проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год

Номер строки	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	2	3	4	5	6
1.	6–12 января	неделя продвижения активного образа жизни	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	<p>физическая активность продлевает жизнь. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин; Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) рекомендует не менее 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю; в настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы; низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной 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; повышение физической активности является профилактикой старения</p>	повышение информированности работающего населения о важности физической активности

1	2	3	4	5	6
2.	13–19 января	неделя популяризации подсчета калорий	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и другое. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани; нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения	формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса
3.	20–26 января	неделя профилактики неинфекционных заболеваний	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	хронические неинфекционные заболевания (далее – 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, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, 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;	повышение грамотности населения в вопросах здоровья; повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития

1	2	3	4	5	6
				<p>важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации; основные рекомендации для профилактики заболеваний:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 3. Правильно питаться: <ol style="list-style-type: none"> 1) ограничить потребление соли (до 5 г/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, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой; 4) снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желателен жирных сортов); 5) ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости). 4. Не курить. 5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков. 6. Быть физически активным: <ol style="list-style-type: none"> 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 	

1	2	3	4	5	6
				<p>необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья; 4) необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5–7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2–3 раза в неделю)</p>	
4.	27 января – 2 февраля	неделя профилактики употребления наркотических средств	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	<p>распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества; наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека; все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество; наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основным признаком развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы; все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память; поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. Из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет; употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение 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</p>	<p>повышение обращаемости работающих граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств</p>

1	2	3	4	5	6
				<p>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;</p> <p>среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений;</p> <p>наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов – поиск и употребление очередной дозы;</p> <p>гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи</p>	
5.	3–9 февраля	неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации;</p> <p>лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отказ от табака. 2. Приверженность правильному питанию. 3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением. 4. Регулярные физические нагрузки. <p>раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение;</p> <p>многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы;</p> <p>курение – важнейший фактор риска онкологических заболеваний;</p> <p>в возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия;</p> <p>женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога</p>	повышение информированности работающих и членов их семей о способах профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов

1	2	3	4	5	6
6.	10–16 февраля	неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>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. 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>измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь;</p> <p>диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации;</p> <p>лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно отказ от вредных привычек, приверженность правильному здоровому питанию, поддержание массы тела</p> <p>и борьба с ожирением, регулярные физические нагрузки;</p> <p>раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение;</p> <p>многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы;</p> <p>курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний;</p> <p>приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия);</p> <p>обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение);</p> <p>алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт)</p>	повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием

1	2	3	4	5	6
7.	17–23 февраля	неделя сохранения мужского здоровья	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>систематически проходить обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения); в случае, если отсутствуют жалобы – необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в том числе с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания; ведите здоровый образ жизни, а именно:</p> <p>1) откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя;</p> <p>2) чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими; курение может привести к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию;</p> <p>3) отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья – в течение 2–12 недель функция легких улучшается, а в течение года риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается в два раза по сравнению с уровнем риска у курильщиков;</p> <p>3) придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10% от общего потребления калорий;</p> <p>4) увеличивайте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с</p>	повышение информированности мужского населения о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, о их роли в профилактике ХНИЗ; привлечение внимания мужского населения к важности сохранения своего здоровья и своевременного прохождения профилактических обследований

1	2	3	4	5	6
				депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут ежедневно	
8.	24 февраля – 2 марта	неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	<p>известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма;</p> <p>что неблагоприятно влияет на иммунитет:</p> <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. <p>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; людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка</p>	информирование работающего населения о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний
9.	3–9 марта	неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы; курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения; существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но не все они защищают от заболеваний, передающихся половым путем;	повышение информированности женщин о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству, снижение запущенных случаев онкологических

1	2	3	4	5	6
				<p>необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб;</p> <p>регулярно проходить диспансеризацию мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья;</p> <p>во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш;</p> <p>физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача;</p> <p>во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Там, где сплошное йодирование соли не проводится, беременные и кормящие женщины, а также дети в возрасте до двух лет могут не получать йодированную соль в достаточном количестве. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейrogenеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2–3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодида) в дозе 200 мкг в день;</p> <p>женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2–3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400–800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в соответствии</p>	<p>заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт</p>

1	2	3	4	5	6
				с клиническими рекомендациями Минздрава России «Нормальная беременность» 2023 г.)	
10.	10–16 марта	неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	<p>гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами;</p> <p>гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа;</p> <p>если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму;</p> <p>в хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет;</p> <p>вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека;</p> <p>наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики;</p> <p>инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне используются нестерильные иглы или другие инструменты;</p> <p>в домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи;</p> <p>для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и</p>	повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

1	2	3	4	5	6
				<p>необоснованных косметологических процедур, или, 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 стерильные инструменты;</p> <p>в домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи;</p> <p>для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы);</p> <p>лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза;</p> <p>новые безинтерфероновые режимы терапии с использованием прямых противовирусных препаратов показывают высокую эффективность в лечении гепатита С в сравнении с комбинациями интерферонов и рибавирина, при этом с меньшими побочными эффектами</p>	
11.	17–23 марта	неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	<p>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 повышенным риском развития сахарного диабета;</p> <p>респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву;</p> <p>люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой</p>	повышение информированности работающих граждан о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения своевременных профилактических осмотров у стоматолога

1	2	3	4	5	6
				<p>полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов; протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций;</p> <p>здоровье полости рта начинается с чистых зубов. Исследования подтверждают преимущество использования зубных паст со фтором, как для взрослых, так и для детей с двух лет (со специально рассчитанной концентрацией фтора в соответствии с возрастом);</p> <p>здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год</p>	
12.	24–30 марта	неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация вакцинации информирование о важности вакцинации	<p>инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому; основные пути передачи инфекции и способы профилактики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и другие) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении. 2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях. 3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция) – важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты. 4. Кровяной путь передачи (наиболее часто – вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях); 	информирование работающего населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

1	2	3	4	5	6
				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)	
13.	31 марта – 6 апреля	неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога 5 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	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 пренатальной и неонатальной скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение; важна поддержка и пропаганда грудного вскармливания. Грудное вскармливание является важным средством первичной профилактики заболеваний ребенка (в том числе профилактики избыточного веса и ожирения во взрослых возрастах) и матери и незаменимым средством обеспечения идеального питания для здорового развития младенцев; практика показывает, что реклама детских молочных смесей (заменителей молочного молока) нередко создает впечатление более совершенного продукта в сравнении с грудным молоком, содержит отсылки на полное удовлетворение матери и младенца при вскармливании детскими молочными смесями (заменителями грудного молока), в результате чего эта продукция составляет конкуренцию грудному молоку; одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность	своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэклампсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества абортотв, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости
14.	7–13 апреля	неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;	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 (далее – ЗОЖ);	повышение информированности работающего населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения

1	2	3	4	5	6
			<p>проведение на территории предприятий и организаций акций среди трудовых коллективов по теме популяризации здорового образа жизни</p>	<p>ЗОЖ – 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 данными заболеваниями; индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы (компоненты): отсутствие курения, потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г, адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю), потребление соли не выше 5,0 г в сутки, употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г – для женщин; люди, приверженные ЗОЖ, снижают риск смертности от всех причин на 39%</p>	<p>ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни</p>
15.	14 – 20 апреля	неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация выездных донорских акций для трудовых коллективов.	<p>научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека; периодические донации крови оказывают благоприятное 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 (включая растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы.</p>	информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

1	2	3	4	5	6
				<p>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.</p> <p>3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.</p> <p>4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.</p> <p>5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.</p> <p>6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.</p> <p>7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и другое;</p> <p>информация о донорстве костного мозга представлена на сайте (km.donorstvo.org)</p>	
16.	21–27 апреля	неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация вакцинации, информирование о важности вакцинации	<p>вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. Вакцинация задействует естественные защитные механизмы организма для формирования устойчивости к ряду инфекционных заболеваний и делает вашу иммунную систему сильнее; как и болезни, вакцины тренируют иммунную систему выработке специфических антител. Однако вакцины содержат только убитые или ослабленные формы возбудителей той или иной болезни – вирусов или бактерий, – которые не приводят к заболеванию и не создают риска связанных с ним осложнений;</p> <p>в России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые основы государственной политики в области</p>	информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

1	2	3	4	5	6
				<p>иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации;</p> <p>вакцинация осуществляется согласно Национальному календарю профилактических прививок. Этот документ определяет наименования профилактических прививок и сроки их проведения, которые должны, при отсутствии противопоказаний, проводиться на территории нашей страны. В обязательном порядке проводится вакцинопрофилактика 11 нозологических форм – туберкулеза, гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, гемофильной инфекции и гриппа (определенные группы населения). Кроме того, еще против 13 нозологических форм – туляремии, чумы, бруцеллеза, сибирской язвы, бешенства, лептоспироза, клещевого энцефалита, лихорадки Ку, желтой лихорадки, брюшного тифа, менингококковой инфекции, гепатита А и холеры – рекомендуется вакцинация по эпидемическим показаниям;</p> <p>согласно требованиям ВОЗ показатель охвата вакцинацией в рамках Национального календаря прививок не должен быть ниже 95%. В противном случае неизбежно накопление неиммунных лиц и активизация длительно не регистрировавшихся или регистрировавшихся на спорадическом уровне инфекций;</p> <p>сегодня у нас есть вакцины для предотвращения более 20 опасных для жизни болезней, благодаря которым люди в любом возрасте могут прожить более долгую и здоровую жизнь;</p> <p>в настоящее время иммунизация позволяет ежегодно предотвращать 3,5-5 миллионов случаев смерти в результате таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь;</p> <p>право на иммунизацию является неотъемлемым правом человека;</p>	

1	2	3	4	5	6
				<p>вакцинация должна проводиться не только детям, но и взрослому населению. Особенно это касается сезонной вакцинации против гриппа; существуют отдельные группы, которые являются приоритетными для вакцинации: коморбидные пациенты, а также лица старше трудоспособного возраста. В первую очередь это касается пневмококковой инфекции</p>	
17.	28 апреля – 4 мая	неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака); проведение акции «Будь активным – встань со своего кресла» – проведение производственной зарядки на рабочих местах; проведение акции «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах</p>	<p>на сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях; это многомодульные 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</p>	<p>формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний</p>
18.	5–11 мая	неделя здорового долголетия	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</p>	<p>одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография»; 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 остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма</p>	<p>повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений</p>

1	2	3	4	5	6
19.	12–18 мая	неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце. организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	артериальное давление (далее – 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 цифра – 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 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм.рт.ст.; при повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии; длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%; 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 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти; согласно данным ВОЗ простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти; измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь	повышение осведомленности о важности контроля артериального давления
20.	19–25 мая	неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;	эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений;	повышение информированности работающего населения о профилактике заболеваний эндокринной системы

1	2	3	4	5	6
			<p>организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров;</p> <p>обеспечение использования в питании работающих йодированной соли.</p>	<p>к основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов;</p> <p>так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и других;</p> <p>потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей;</p> <p>рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150–200мкг/сут., что обеспечивается 4–5 граммами йодированной соли;</p> <p>йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия.</p> <p>Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной</p>	
21.	26 мая – 1 июня	неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<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 отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах</p>	<p>по данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака;</p> <p>остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость, а также другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний,</p>	<p>повышение информированности работающих граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции</p>

1	2	3	4	5	6
				<p>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</p>	
22.	2–8 июня	неделя сохранения здоровья детей	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p>	<p>сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства; в структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани; в целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение; особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни; также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни</p>	<p>повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей</p>
23.	9–15 июня	неделя отказа от зависимостей	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация и проведение мероприятий по отказу от табака</p>	<p>по данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов,</p>	<p>повышение информированности работающих граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции, а также</p>

1	2	3	4	5	6
			и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах.	<p>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;</p> <p>никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии;</p> <p>проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%;</p> <p>алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог – несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести</p>	профилактики употребления наркотических средств
24.	16–22 июня	неделя информирования о важности физической активности	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;</p> <p>проведение производственных зарядок на рабочих местах;</p> <p>проведение спортивных мероприятий (праздников) в трудовых коллективах</p>	<p>низкая физическая активность (далее – ФА) наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний;</p> <p>низкая ФА увеличивает риск развития:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ишемической болезни сердца на 30%. 2. Сахарного диабета 2 типа на 27%. 3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%. <p>Основные рекомендации:</p>	повышение информированности работающего населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья

1	2	3	4	5	6
				<p>1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической 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>	
25.	23–29 июня	неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	<p>распространение употребления наркотиков и наркозависимости – одна из самых серьезных проблем современного общества;</p> <p>наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека;</p> <p>все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество;</p> <p>наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основным признаком развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы;</p> <p>все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память;</p> <p>употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения;</p> <p>поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. 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</p>	повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации, а также повышение информированности работающего населения об опасности употребления наркотических средств

1	2	3	4	5	6
				<p>отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией;</p> <p>среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений;</p> <p>наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы;</p> <p>гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи</p>	
26.	30 июня–6 июля	неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	<p>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;</p> <p>в этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин: от случайных отравлений алкоголем; всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий, самоубийств, убийств, повреждений с неопределенными намерениями, случайных падений, случайных утоплений, случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени;</p> <p>алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог – несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди,</p>	<p>повышение осведомленности работающего населения о потреблении алкоголя и травмах;</p> <p>повышение осведомленности работающего населения об алгоритмах оказания первой помощи;</p> <p>повышение осведомленности родителей о профилактике детского травматизма</p>

1	2	3	4	5	6
				<p>не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести; необходимо обратить внимание на темы безопасного поведения на воде, при разведении открытого огня и при занятии активными видами спорта; необходимо донести до родителей важность профилактики детского травматизма и несчастных случаев</p>	
27.	7–13 июля	неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	<p>аллергией называется состояние повышенной чувствительности живого организма по отношению к определенному веществу или веществам (аллергенам), развивающееся при повторном воздействии этих веществ. Физиологический механизм аллергии заключается в образовании в организме антител (защитных клеток), что приводит к понижению или повышению его чувствительности. Аллергия проявляется в виде сильного раздражения слизистых оболочек, кожной сыпи, общего недомогания и других симптомов; во всем мире наблюдается устойчивый рост распространенности аллергии: в настоящее время у 30–40% населения выявляют одно или несколько аллергических заболеваний; к аллергическим заболеваниям относятся астма, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Появление аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать аллергию может любое вещество в любой момент; согласно статистике ВОЗ во всем мире от аллергического ринита страдают сотни миллионов людей, а от астмы – около 300 млн. Эти заболевания заметно ухудшают качество жизни как самих пациентов, так и членов их семей и отрицательно сказываются на социально-экономическом благосостоянии общества; летнее время – период активного цветения. В июле, например, в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки (рожь). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых</p>	информирование работающего населения о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций

1	2	3	4	5	6
				<p>сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается; если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ограничьте время пребывания на открытом воздухе; 2) избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник); 3) держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле); 4) установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна; 5) ежедневно проводите влажную уборку; 6) вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором; <p>обязательно обратитесь к врачу, если вы заподозрили аллергию. Врач аллерголог-иммунолог проведет обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации по организации быта. Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения; в случае развития острых аллергических реакций необходимо незамедлительно обратиться к специалисту</p>	
28.	14–20 июля	неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	<p>в 2023 году в России были зарегистрированы 127 080 случаев инфекций, передаваемых половым путем (далее – ИППП). Заболеваемость ИППП в 2023 году составила 86,8 на 100 тыс. населения. После прироста заболеваемости ИППП в 2021 и 2022 годах соответственно на 1,4 и 1,9% зарегистрировано снижение показателя в 2023 году. на 5%;</p> <p>к осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека, бесплодие. Так, хламидийная инфекция является</p>	повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

1	2	3	4	5	6
				<p>инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности;</p> <p>малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека;</p> <p>аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале;</p> <p>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;</p> <p>важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении;</p> <p>для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции;</p> <p>мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия;</p> <p>обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения</p>	

1	2	3	4	5	6
29.	21–27 июля	неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры;</p> <p>нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт;</p> <p>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;</p> <p>актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения;</p> <p>вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу;</p> <p>если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий; при наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца</p>	повышение информированности работающего населения о сохранении здоровья головного мозга
30.	28 июля – 3 августа	неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>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;</p> <p>в свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам</p>	повышение осведомленности работающего населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе вакцинации против вирусов, информирование населения о методах

1	2	3	4	5	6
				<p>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</p>	<p>профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности</p>
31.	4–10 августа	неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	<p>грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия; 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:</p> <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. 	<p>повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов</p>

1	2	3	4	5	6
				<p>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 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</p>	
32.	11–17 августа	неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров; проведение среди трудовых коллективов выездных акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца</p>	<p>медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (далее – 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, низкую физическую 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, повышению уровня давления, увеличению свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин, смолы, продукты их тления и горения. Угарный газ, вдыхаемый при курении, вытесняет кислород</p>	<p>повышение осведомленности работающих о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца</p>

1	2	3	4	5	6
				<p>в крови человека, что приводит к хроническому кислородному голоданию;</p> <p>кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови;</p> <p>для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю;</p> <p>занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ;</p> <p>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;</p> <p>соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 граммов в день;</p> <p>одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 граммов овощей, фруктов и ягод;</p> <p>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;</p> <p>следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями;</p> <p>для получения наиболее объективных показателей АД 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;</p> <p>если вы видите на экране тонометра цифру 140/90 мм рт. ст. или выше – это повод обратиться к врачу</p>	

1	2	3	4	5	6
33.	18–24 августа	неделя отказа от алкоголя	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; проведение акций, направленных на борьбу с алкогольной зависимостью	потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от 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 работающего населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями; повышение осведомленности работающих о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя; повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни
34.	25–31 августа	неделя популяризации активных видов спорта	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; проведение спортивных мероприятий/праздников в трудовых коллективах	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 2 типа на 27%. 3. Рака толстой кишки и рака молочной железы 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; популяризация активного досуга

1	2	3	4	5	6
35.	1–7 сентября	неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	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 детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
36.	8–14 сентября	неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; проведение акций, направленных на борьбу с алкогольной зависимостью.	потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия; организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики; в 2023 году смертность, непосредственно обусловленная алкоголем, составила 42 152 человек, из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени; более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности; крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику; частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность;	увеличение осведомленности работающего населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни; повышение информированности о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи

1	2	3	4	5	6
				<p>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 и обращение за помощью к специалисту;</p> <p>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>	
37.	15–21 сентября	неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.	<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. 6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний. 7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха. 8. Разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья. 9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни. 10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни. 11. Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья: 	повышение информирования работающих о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья

1	2	3	4	5	6
				<p>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 осмотров с I и II группами здоровья; 6) дети 15–17 лет, обратившиеся самостоятельно; 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 рационального питания</p>	
38.	22–28 сентября	неделя информирования о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация выездной диспансеризации и профилактических медицинских осмотров в трудовых коллективах	<p>ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно; что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение здорового образа жизни. 2. Мониторинг собственного здоровья. 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. <p>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</p>	информирование работающего населения о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров

1	2	3	4	5	6
				на ранней стадии для скорейшего начала их лечения. Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, так как она поможет выявить другие ХНИЗ	
39.	29 сентября – 5 октября	неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров; организация участия корпоративных команд во Всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий»	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. Беречь сердце необходимо смолоду; 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	повышение выявляемости заболеваний сердца повышение приверженности граждан лекарственной терапии; повышение охвата профилактическим консультированием; повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца
40.	6–12 октября	неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме	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	повышение информированности работающего населения о важности сохранения психического здоровья

1	2	3	4	5	6
41.	13–19 октября	неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	рак молочной железы (далее – РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире; при этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, подвержены раку грудных желез – он составляет примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО грудных, в том числе молочной, железы приходится на мужской пол; к группе риска относятся нерожавшие женщины, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступила менопауза; 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	повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы; повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях
42.	20–26 октября	неделя популяризации потребления овощей и фруктов	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; проведение акции о пользе потребления не менее	овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ; польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма;	формирование у работающих граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей

1	2	3	4	5	6
			400 грамм фруктов и овощей в день	согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 грамм 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	
43.	27 октября – 2 ноября	неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	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: пожилой возраст (особенно после 65 лет), артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза, повышенный уровень холестерина в крови, атеросклероз, курение, сахарный диабет, ожирение, перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда; правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски; 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	формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД, уровень глюкозы и холестерина в крови
44.	3–9 ноября	неделя профилактики рака легких	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с	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	повышение информированности работающих и членов их семей о влиянии

1	2	3	4	5	6
			<p>целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.</p>	<p>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, 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 жителям: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию</p>	<p>факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов</p>
45.	10–16 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; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</p>	<p>сахарный диабет (далее – 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, опасное своими осложнениями, сильно снижающими качество жизни людей, а также повышающее риски развития других заболеваний; неправильный контроль уровня 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</p>	<p>повышение приверженности работающих к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью</p>
46.	17–23 ноября	неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели повышения	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с</p>	<p>антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья; острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики –</p>	<p>повышение информированности работающего населения о правильном использовании</p>

1	2	3	4	5	6
		осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам)	целью информирования работников по теме	<p>антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями;</p> <p>кроме того не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций.</p> <p>В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку;</p> <p>антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач;</p> <p>нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать</p>	противомикробных препаратов
47.	24–30 ноября	неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.	<p>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 подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска;</p> <p>для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов;</p> <p>кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты;</p> <p>важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки;</p> <p>вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений желудочно-кишечного тракта</p>	повышение информированности работающего населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта

1	2	3	4	5	6
48.	1–7 декабря	неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.	<p>ВИЧ – 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;</p> <p>- 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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой</p>	<p>повышение приверженности работающих граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты</p> <p>и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ взрослых, детей и подростков</p>

1	2	3	4	5	6
				лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников	
49.	8–14 декабря	неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах	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 и никотинсодержащей продукции как среди взрослого населения, так и среди подростков
50.	15–21 декабря	неделя ответственного отношения к здоровью	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров коллективов.	ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно; что включает в себя ответственное отношение к здоровью: 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 работающих граждан

1	2	3	4	5	6
51.	22–28 декабря	неделя популяризации здорового питания	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; рассылка рекомендаций по организации здорового питания сотрудников на предприятиях.	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 увеличить приверженность здоровому питанию	формирование у работающих граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион- формирующие продукты питания
52.	29 декабря – 11 января	неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.	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 целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении алкоголя в стационарных условиях (в дополнение к скринингу пагубного потребления алкоголя в профилактических осмотрах)	сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение обращаемости работающего населения по вопросам здорового образа жизни

1	2	3	4	5	6
				<p>целесообразна организация консультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях, имеющих в составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические структурные подразделения. По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200;</p> <p>в новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней</p>	