

ПЛАН
проведения тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2024 год в Кимрском медицинском колледже

№	Дата	Тема/ Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1.	8 – 14 января	Неделя продвижения активного образа жизни	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК о лучших практиках организации физической активности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с родителями и их детьми на тему профилактики детского травматизма зимой; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> – Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни. – Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. – В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. – Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти. – У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%. – Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. 	Повышение информированности студентов о важности физической активности
2.	15 – 21 января	Неделя профилактики инфекционных заболеваний	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с родителями и обучающимися. - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> – Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными. – Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ — это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. – К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни 	Повышение грамотности студентов в вопросах здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития

				<p>органов дыхания и сахарный диабет.</p> <ul style="list-style-type: none">– 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное 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.– Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.– Основные рекомендации для профилактики заболеваний: Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии); Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию; Правильно питаться: 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, бобовых для обеспечения организма клетчаткой; 4) Снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов); 5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости). 4. Не курить; 5. Отказаться от потребления спиртных напитков; 6. Быть физически активным: 1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю	
--	--	--	--	--	--

				<p>занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;</p> <p>2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;</p> <p>3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;</p> <p>4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).</p>	
3.	22 – 28 января	Неделя ответственности о отношении к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <p>- Проведение профилактических бесед с обучающимися о важности сохранения репродуктивного здоровья.</p> <p>- Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным. – Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов. – Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения. – Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья 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 они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем. – Зачатие ребенка должно быть осознанным решением. – Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб. – Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы 	Повышение ответственности к собственному здоровью

				<p>она проходила комфортно, и родился здоровый малыш.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача. 	
4.	29 января – 4 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися о важности сохранения репродуктивного здоровья. - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<p>Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.</p> <p>Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отказ от вредных привычек; 2. Приверженность правильному питанию; 3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением; 4. Регулярные физические нагрузки. <p>Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.</p> <p>Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.</p> <p>Курение – фактор риска онкологических заболеваний.</p>	Повышение информированности студентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
5.	5 – 11 февраля	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Дня стоматолога 9 февраля)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. - Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций. - 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 	Повышение информированности студентов о важности профилактики полости рта

6.	12 – 18 февраля	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов. - Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты. - Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки. - Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ. 	Повышение информированности студентов о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта.
7.	19 – 25 февраля	Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися - Организация диспансеризации и профосмотров (по мере необходимости), оформление Паспорта здоровья для прохождения практики на базе кимрской ЦРБ - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <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. - Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. - Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на 	Повышение информированности о важности диспансеризации и профосмотров

				<p>ранней стадии для скорейшего начала их лечения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ. 	
8.	26 февраля – 3 марта	Неделя профилактики употребления наркотических средств	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств; - Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме; Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка. <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются. - Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память. - Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения. - Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией. - Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений. - Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его 	Повышение информированности об опасности употребления наркотических средств

				<p>собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие. - Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи. 	
9.	4 – 10 марта	Неделя здоровья матери и ребенка	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение. – Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность. 	Формирование ответственного отношения к здоровью матери и ребенка
10	11 – 17 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами. - 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. - 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. - 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 - 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 	Повышение информированности студентов о профилактике и лечении вирусного гепатита С

				<p>оболочки) другого человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики. - 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. - В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи. - Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов. - Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и 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. - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи. - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы). 	
11	18 – 24 марта	Неделя профилактических и инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися - Лекции для родителей о профилактике 	<ul style="list-style-type: none"> - Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому. - Основные пути передачи инфекции и воздействие на них: <ol style="list-style-type: none"> 1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении; 2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) – 	Информирование студентов о важности профилактики инфекционных заболеваний

			<p>инфекционных заболеваний у детей; - Классные часы по теме профилактики инфекционных заболеваний. Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<p>важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;</p> <p>3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;</p> <p>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).</p> <p>– 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).</p>	
12	25 – 31 марта	Неделя отказа от зависимостей	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <p>- Проведение профилактических бесед с обучающимися о вреде употребления табака и никотинсодержащей продукции;</p> <p>- Проведение Акций, направленных на профилактику и отказ от употребления табака и никотинсодержащей продукции.</p> <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</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 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</p>	<p>Повышение информированности студентов о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции</p>

				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.	
13	1 – 7 апреля	Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Проведение Акции и / или Дня здоровья <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<p>ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).</p> <ul style="list-style-type: none"> - ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. - Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. - Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями 	Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни
14	8 – 14 апреля	Неделя подсчета калорий	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Проведение акций, связанных с информированием о здоровом питании. <p>-Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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 др. 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

15	15 – 21 апреля	Неделя популяризации и донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<p>Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека.</p> <p>Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.</p> <p>Как подготовиться к донации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы; – 2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов; – 3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики; – 4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения; – 5. Лучше всего на 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; – 6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи; – 7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п. – 	Информирование о важности донорства крови и правилах донорства
16	22 – 28 апреля	Неделя популяризации и лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	Формирование культуры здорового образа жизни

		Всемирного дня охраны труда 28 апреля)		таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.	
17	29 апреля – 5 мая	Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения. – К осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека, бесплодие. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности. – Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека. – 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. – Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. – Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении. – Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что 	Повышение информированности о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП

				<p>позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия. – Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения. 	
18	6 – 12 мая	Неделя сохранения здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 7 мая)	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его – это легкие. - Факторы, мешающие работе легких: <ol style="list-style-type: none"> 1. Курение. За один год курения табака в легкие попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Вещества, содержащиеся в жидкостях для электронных сигарет, также представляют опасность для здоровья легких, поскольку не предназначены для вдыхания. Токсичные вещества из табачного дыма и пара электронных сигарет вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита, повышенную восприимчивость легких к инфекциям и повышают риски бронхиальной астмы и развития обструктивной болезни легких; 2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма; 3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу; 4. Невнимание к своему здоровью. Невылеченные вовремя или неправильно вылеченные простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие; 5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать. - Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы: - Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким 	Повышение информированности студентов о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни

				<p>чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм; - Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие – от давления; - Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью; - Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе. 	
19	13 – 19 мая	<p>Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед - с обучающимися по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце; <p>семинаров о контроле артериальной гипертонии среди населения.</p> <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. – АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов. – Первая 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 каждым +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%. – У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% 	<p>Повышение осведомленности и о важности контроля артериального давления</p>

				<p>повышает риск внезапной смерти.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
20	20 – 26 мая	Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед - с обучающимися <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – 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. – 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 т.д. – Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. – Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли. – Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной. 	Повышение информированности студентов о профилактике заболеваний эндокринной системы
21	27 мая – 2 июня	Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися ; - проведение мероприятий по отказу от табака и 	<ul style="list-style-type: none"> – По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных 	Повышение информированности студентов о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

			<p>никотиносодержащей продукции;</p> <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<p>сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, 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. 	
22	3 – 9 июня	Неделя сохранения здоровья детей	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися ; -Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков; -Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» ; - Психологическое консультирование обучающихся и родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	Повышение приверженности к ведению здорового образа жизни

23	10 – 16 июня	Неделя отказа от алкоголя	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися ; <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – 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. 	<p>Повышение осведомленности студентов о связи потребления алкоголя с онкологическими и заболеваниями;</p> <p>- Повышение осведомленности по вопросам здорового образа жизни</p>
24	17 – 23 июня	Неделя информирования о важности физической активности	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися ; <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. – Низкая ФА увеличивает риск развития: <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%. – Основные рекомендации: <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Повышение информированности студентов о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья</p>

25	24 – 30 июня	Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися ; - Проведение семинаров на тему опасности употребления наркотических средств; - Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка. <p>Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Алкоголь и табак также относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются. - Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память. - Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения. - Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией. <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»</p> <ul style="list-style-type: none"> - или для получения острых ощущений. - Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы. - Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои общества, а затем толкает на преступления, в 	повышение информированности об опасности употребления наркотических средств
----	--------------	---	--	---	---

				<p>том числе и тяжкие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи. 	
26	1 – 7 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися ; Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти - В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин: <ol style="list-style-type: none"> 1. От случайных отравлений алкоголем; 2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий; 3. От самоубийств; 4. От убийств; 5. От повреждений с неопределенными намерениями; 6. От случайных падений; 7. От случайных утоплений; 8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. -Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он 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, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести. 	<p>Повышение осведомленности о потреблении алкоголя и травмах;</p> <p>Повышение осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи</p>
27	8 – 14 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	<ul style="list-style-type: none"> - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Что неблагоприятно влияет на иммунитет: <ol style="list-style-type: none"> 1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности); 2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная 	Информирование о важности поддержания иммунитета

				<p>раздражительность, усталость и плохой сон;</p> <p>3. Окружающая среда;</p> <p>4. Неправильное питание.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
28	15 – 21 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга	- Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.	<ul style="list-style-type: none"> – Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры. – Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт. – По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения. – Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения. – Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу. – Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий. – При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца. 	Повышение информированности студентов о сохранении здоровья головного мозга

29	22 – 28 июля	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	- Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.	<ul style="list-style-type: none"> – Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения. – В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность. – Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценке вреда употребления алкоголя для здоровья - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами. 	Повышение осведомленности и о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности
30	29 июля – 4 августа	Неделя популяризации и грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	- Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	Информирование о важности грудного вскармливания

				<p>половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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: – Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; – Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; – Снижение риска появления рака молочной железы и яичников; – Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; – Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. – Польза для ребенка: – Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний; – Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта; – Формирование здоровой микрофлоры кишечника; – Снижение вероятности формирования неправильного прикуса; – Снижение частоты острых респираторных заболеваний; – Улучшение когнитивного и речевого развития; – Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка; – Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей. 	
31	5 – 11 августа	Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	- Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.	<ul style="list-style-type: none"> – Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек. – К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, 	Повышение осведомленности и о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни

				<p>ожирение и сахарный диабет.</p> <ul style="list-style-type: none">– 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 и свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин и угарный газ. Они вытесняют кислород, что приводит к хроническому кислородному голоданию.– Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.– Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.– Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.– Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.– Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 грамм в день.– Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.– Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.– Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.– Для получения наиболее объективных показателей нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление	
--	--	--	--	--	--

				<p>утром и среднее давление вечером в дневник.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу. 	
32	12 – 18 августа	Неделя популяризации и активных видов спорта	- Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.	<ul style="list-style-type: none"> - Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. - Низкая физическая активность увеличивает риск развития: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ишемической болезни сердца на 30%; 2. Сахарного диабета 2 типа на 27%; 3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%. - Основные рекомендации: <ol style="list-style-type: none"> 1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической 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. 	<p>Повышение мотивации и приверженности студентов и их окружения к повышению уровня физической активности</p> <p>Популяризация активного досуга</p>
33	19 – 25 августа	Неделя профилактики рака легких	- Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.	<ul style="list-style-type: none"> - Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска. - Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона. - Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз. - Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае 	<p>Повышение информированности о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.</p>

				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.	
34	26 августа – 1 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	- Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК.	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. - К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития. - Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения. - Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы. - Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни. 	Повышение информированности обучающихся и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
35	2 – 8 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы. - Кожным заболеваниям подвержены люди любого пола, в любом возрасте. - Часть кожных болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения. - Кожные заболевания могут проявляться как на видимых участках кожи (на лице, на руках, на ногах), так и в труднодоступных для осмотра местах. Распространены кожные заболевания стопы – например, грибок. - Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра. - Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами других заболеваний организма, например, сыпь может быть признаком заболевания печени. - Методы диагностики опухолей кожного покрова включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические 	Повышение информированности студентов о ранних признаках новообразований на коже

				<p>и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата и ткани и лабораторные исследования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях. 	
36	9 – 15 сентября	Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября и Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. - 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. - 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. - 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>Увеличение осведомленности о проблемах, связанных с потреблением алкоголя;</p> <p>Информирование о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи</p>
37	16 – 22 сентября	Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<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 	<p>Повышение информирование о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и важности раннего выявления</p>

		<p>дня безопасност и пациента 17 сентября)</p>		<p>и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака;</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>- Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования; 2. направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений; 3. направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья); 4. направленные врачами из стационаров после острого заболевания; 5. направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских 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>- 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</p>	<p>заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья</p>
--	--	--	--	--	--

				рационального питания.	
38	23 – 29 сентября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	<ul style="list-style-type: none"> - Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.
39	30 сентября – 6 октября	День здорового долголетия (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября)	<ul style="list-style-type: none"> Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	Повышение информированности о необходимости вакцинирования
40	7 – 13 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья)	<ul style="list-style-type: none"> Организационно – методические по плану работы ЦМК. - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать. - Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных 	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья

		го здоровья 10 октября)		<p>привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.</p> <ul style="list-style-type: none">– 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.– Тест RUS-AUDIT представляет собой российскую версию теста для выявления расстройств, обусловленных употреблением алкоголя (AUDIT), который был переведен и адаптирован в соответствии с существующими рекомендациями ВОЗ по переводу и адаптации инструментов, а затем подготовлен для использования в Российской Федерации. Исследование по валидации проводилось с применением выборки численностью 2000 человек из числа пациентов учреждений первичной медико-санитарной помощи (ПМСП) в 9 регионах Российской Федерации в период с августа 2019 г. по февраль 2020 г. Тест RUS AUDIT обладает хорошими психометрическими свойствами и рекомендуется для использования в Российской Федерации (и, возможно, в других странах со аналогичными способами потребления алкоголя) в качестве надежного и действенного инструмента скрининга на опасное и пагубное употребление алкоголя. Наличие данного адаптированного и валидированного инструмента открывает возможности для осуществления скрининга и кратких вмешательств (СКВ) в отношении употребления алкоголя в Российской Федерации и за ее пределами.	
--	--	----------------------------	--	--	--

41	14 – 20 октября	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака – примерно 1 процент от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол. - К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс. - Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез. - РМЖ – одно их 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. 	Увеличение осведомленности о мерах профилактики данного заболевания
----	-----------------	---	---	--	---

42	21 – 27 октября	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день. - Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. - Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу: <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствует росту и развитию детей; 2. Увеличивает продолжительность жизни; 3. Способствует сохранению психического здоровья; 4. Обеспечивает здоровье сердца; 5. Снижает риск онкологических заболеваний; 6. Снижает риск ожирения; 7. Снижает риск развития диабета; 8. Улучшает состояние кишечника; 9. Улучшает иммунитет. 	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей
43	28 октября – 3 ноября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Симптомы инсульта: <ol style="list-style-type: none"> 1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения; 2. Проблемы с речью; 3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела; 4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; 5. Внезапная сильная головная боль. - Факторы риска: <ol style="list-style-type: none"> 1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет); 2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза; 3. Повышенный уровень холестерина в крови; 4. Атеросклероз; 5. Курение; 6. Сахарный диабет; 7. Ожирение; 8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно 	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД

				<p>мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.</p> <ul style="list-style-type: none"> - -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. 	
44	4 – 10 ноября	Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> – Тревога – неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство. – Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия. – Тревожность – это психологическая особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные. – Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту. – В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн. 	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья
45	11 – 17 ноября	Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> – Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться 	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости

				<p>сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно возрастает.</p> <ul style="list-style-type: none"> - СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. - Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем. - Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни. 	<p>в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью</p>
46	18 – 24 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов*)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья. - Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями. - Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку. - Антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач. - Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать. 	<p>Повышение информированности о правильном использовании противомикробных препаратов</p>
47	25 ноября – 1 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ- инфекцию. - Препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля. - При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ- положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, 	<p>Повышение приверженности к ответственному отношению к репродуктивному здоровью</p>

				<p>специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%. - Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ. - В Российской Федерации забота о детях – остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается. - Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции. - Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников 	
48	2 – 8 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. - Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина 	Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков

				<p>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> <ul style="list-style-type: none"> - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. 	
49	9 – 15 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <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. - Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. 	Повышение информированности по вопросам здорового образа жизни
50.	16 – 22 декабря	Неделя популяризации здорового питания	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний. - Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах). - Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты). - Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день. - Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию. 	Формирование у студентов культуры здорового питания с акцентом на рацион-формирующие продукты питания

51	23 декабря – 5 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	<p>Организационно – методические по плану работы ЦМК.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение профилактических бесед с обучающимися; - Позитивные новости по теме в соцсетях, ВК. 	<ul style="list-style-type: none"> - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%. - Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя. - Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость. - В настоящее время в нашей стране медицинскую помощь в борьбе с алкоголизмом оказывают в двух научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, восьми наркологических больницах и их филиальной сети. В многопрофильных медицинских организациях функционируют более 2,1 тыс. кабинетов. - В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней. 	Позиционирование ЗОЖ
----	-----------------------	--	---	---	----------------------