**ПЛАН**

**проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2023 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема/Задача** | **Мероприятия** | **Основные тезисы** | **Результат** |
| 1 | 6 - 12 марта | Неделя здоровья матери и ребенка | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.
* В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.
* Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.
* С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России был разработан одноименный типовой проект. Его задачами являются оценка состояния репродуктивного здоровья у граждан, повышение медицинской грамотности и информированности населения о факторах риска и факторах, способствующих здоровью репродуктивной системы.
 | Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, приэкламсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества абортов, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 2 | 13 - 19 марта | Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Гепатит – воспаление печени, которое могут вызвать употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.
* Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании 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.
* Хронический гепатит С возникает достаточно часто, в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет
* Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.
* Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.
* Инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты.
* В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.
* Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.
* Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты.
* В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.
* Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).
* Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.
* Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С.
* Важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач.
* Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.
 | Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 3 | 20 - 26 марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза (ООН, ВОЗ)) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому.
* Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:
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) – важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;
3. Половой путь передачи (вирусный гепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - 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).
* Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).
 | Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 4 | 27 марта - 2 апреля | Неделя отказа от вредных привычек | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом;
* Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики;
* Проведение обследования и консультирования пациентов в стационарных медицинских организациях на предмет хронического и рискованного потребления алкоголя (опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S).
 | * 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.
* Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный в первую очередь на подростков и молодежь.
* Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.
* Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.
* Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу безопасности окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.
 | Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 5 | 3 - 9 апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение акций по здоровому образу жизни в медицинских организациях.
 | * ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).
* ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.
* Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.
* Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.
 | Повышение информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 6 | 10 - 16 апреля | Неделя подсчета калорий | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы);
* Рекомендации работодателям указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания;
* Проведение акций, связанных с информированием о калорийности рациона и здоровом питании.
 | * Закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает и не исчезает, один вид энергии может превращаться в другой. 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 |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции;
* Консультации о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 7 | 17 - 23 апреля | Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение акций по теме в медицинских организациях.
 | * Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно 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 (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. И 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 граждан о важности донорства крови и правилах донорства |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 8 | 24 - 30 апреля | Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака);
* Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах;
* «Все под контролем» - акция, направленная на измерение давления сотрудников на рабочих местах;
* Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках укрепления здоровья на рабочих местах.
 | * 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, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.
 | Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 9 | 1 - 7 мая | Неделя сохранения –здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие.

Факторы, мешающие работе легких:1. Курение. Всего за год в легкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям;
2. Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно [теряют способность](https://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/gipodinamiya/) 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. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;
5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:1. Отказ от курения. Легкие постепенно очищаются и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы;
2. Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм;
3. Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления;
4. Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;
5. Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.
 | Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 10 | 8 - 14 мая | Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 | * В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения.
* К осложнениям ИППП относятся: воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и 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 на сегодняшний день стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно влияет на репродуктивную функцию.
* Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
* Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.
* Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции.
* Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.
* Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.
 | Повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 11 | 15 - 21 мая | Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы);
* Организация диспансеризации и профилактических осмотров;
* Внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце;
* Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертонии среди населения.
 | * 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, у подростков – 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90.
* При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертонии или гипертензии, а при пониженном – гипотензии или гипотонии.
* При этой 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 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.
 | Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме;
* Снижение производителями хлебобулочных изделий количества соли в хлебе на 10%;
* Информирование организаций общественного питания о необходимости снижения соли в блюдах.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |
| 12 | 22 - 28 мая | Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая) | **Организационно-методические:*** Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;
* Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы);
* Проведение цикла вебинаров для детских эндокринологов по актуальным вопросам заболеваний щитовидной железы (совместно с РАЭ): «Врожденные пороки развития щитовидной железы: молекулярные основы и клинический дисморфизм», «Хирургические подходы к лечения рака щитовидной железы у детей», «Выбор метода радикального лечения ДТЗ у детей: тиреоидэктомия или радиойдтерапия».
 | * Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, и сахарного диабета, и других серьезных нарушений.
* К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.
* Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и 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 химическом путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.
 | Повышение информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы |
| **Пациентам и родственникам:*** Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;
* Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.
 |
|
| **Корпоративному сектору:*** Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.
 |
| **Межведомственные**:* Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).
 |
| **СМИ:*** Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов в по теме;
* Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
* Не менее 15 постов в соцсетях.
 |