ПЛАНпроведения региональных тематических мероприятийпо профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2023 год

| **№ п/п** | Дата | Тема/Задача | Мероприятия | Основные тезисы | Результат |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9-15 января | Неделя продвижения активного образа жизни | - Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. | Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности. В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечнососудистой системы. Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти. У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.  Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. | Повышение информированности населения о важности физической активности. Увеличение количества людей, приверженных к активному образу жизни. |
|  | 6 – 12 февраля | Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта | - Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. |  Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечнососудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабетом.  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 перемещаться в мозг через нерв, соединяющий челюсть и мозг.  Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут 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 регулярно посещать стоматолога. | Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта |
|  | 13 – 19 февраля | Неделя популяризации потребления овощей и фруктов. | - Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. | 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 граммов 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:- способствует росту и развитию детей;- увеличивает продолжительность жизни;- способствует сохранению психического здоровья;- обеспечивает здоровье сердца;- снижает риск онкологических заболеваний;- снижает риск ожирения;- снижает риск диабета;- улучшает состояние кишечника;- улучшает иммунитет. | Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей. |
|  | 3 – 9 апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля) | - Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. |  ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (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 сердечнососудистая 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 |
|  | 5 - 11 июня | Неделя сохранения здоровья детей(в честь Международного дня защиты детей 1 июня) | - Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 5 уроков);- Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» (не менее 3 мероприятий);- Организация и проведение бесед с обучающимися общеобразовательных организаций, направленных на формирование потребностей в ведении здорового образа жизни;- Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми;- Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма.- Размещение в образовательных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. | * 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, органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы и болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.
* В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится неонатальный скрининг, который позволяет 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 детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей |
|  | 3 - 9 июля | Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля) | - Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. | * Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.
* Что влияет на снижение иммунитета:
1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
3. Окружающая среда;
4. Неправильное питание.
* Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.
* Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.
 | Информирование населения о важности поддержания иммунитета |
|  | 14 - 20 августа | Неделя популяризации активных видов спорта | - Проведение массовых спортивных мероприятий для различных групп населения.- Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. | * Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.
* Низкая физическая активность увеличивает риск развития:
1. Ишемической болезни сердца на 30%;
2. Сахарного диабета II типа на 27%;
3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.
* Основные рекомендации:
1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.
 | Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активностиПопуляризация активного досуга |
|  | 28 августа - 3 сентября | Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей | - Размещение в образовательных, социальных организациях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. | * Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.
* К здоровью нужно относится бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития.
* Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.
* Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15 – 17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.
* Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.
 | Повышение информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью |
|  | 18 - 24 декабря | Неделя популяризации здорового питания | - Рекомендации организациям общественного питания указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания, в том числе в организованных детских коллективах.- Размещение в образовательных, социальных организа-циях, учреждениях культуры и спорта инфографики по теме.- Публикации в СМИ и соц.сетях по теме. | * 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 р/нед, орехи, овощи и фрукты).
* Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12-13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.
* Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.
 | Формирование у граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей. |