

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНЗДРАВ РОССИИ)**

Минздрав России



Вр-2693560

МИНИСТР

Рахмановский пер., д. 3/25, стр. 1, 2, 3, 4,
Москва, ГСП-4, 127994,
тел.: (495) 628-44-53, факс: (495) 628-50-58

**Высшим должностным лицам
субъектов Российской Федерации
(по списку)**

№ _____
На № _____ от _____

Формирование здорового образа жизни населения, профилактика и контроль неинфекционных заболеваний являются одной из актуальных межотраслевых проблем внутренней политики Российской Федерации, что нашло свое отражение в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Медико-социальный и экономический ущерб от раннего развития хронических неинфекционных заболеваний определяет значимость охраны и укрепления здоровья работающего населения. Министерством здравоохранения Российской Федерации предпринимается ряд мер для борьбы с факторами риска в целях снижения смертности населения трудоспособного возраста и увеличения продолжительности жизни наших граждан.

Для повышения эффективности проводимой работы Минздравом России дополнительно был разработан План проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни (далее – План), реализация которого продолжится в 2023 году.

Прошу организовать реализацию Плана в субъектах Российской Федерации и обеспечить единократное заполнение свода информации об исполнении по субъекту Российской Федерации в Яндекс Форме до 15:00 понедельника, следующего за отчетной неделей (по московскому времени).

Отчетная форма с 9 по 22 января доступна по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/63abf6f4e010dbad7267747a/>. Ссылки для заполнения отчетных форм для последующих периодов будут направлены дополнительно.
Приложение: на 50 л. в 1 экз.

М.А. Мурашко

Список рассылки

Высшие должные лица субъектов Российской Федерации:

1. Алтайский край
2. Амурская область
3. Архангельская область
4. Астраханская область
5. Белгородская область
6. Брянская область
7. Владимирская область
8. Волгоградская область
9. Вологодская область
10. Воронежская область
11. г. Москва
12. Еврейская автономная область
13. Забайкальский край
14. Ивановская область
15. Иркутская область
16. Кабардино-Балкарская Республика
17. Калининградская область
18. Калужская область
19. Камчатский край
20. Карачаево-Черкесская Республика
21. Кемеровская область - Кузбасс
22. Кировская область
23. Костромская область
24. Краснодарский край
25. Красноярский край
26. Курганская область
27. Курская область
28. Ленинградская область
29. Липецкая область
30. Магаданская область
31. Московская область
32. Мурманская область
33. Ненецкий автономный округ
34. Нижегородская область
35. Новгородская область
36. Новосибирская область
37. Омская область
38. Оренбургская область
39. Орловская область
40. Пензенская область
41. Пермский край
42. Приморский край
43. Псковская область
44. Республика Адыгея (Адыгея)

45. Республика Алтай
46. Республика Башкортостан
47. Республика Бурятия
48. Республика Дагестан
49. Республика Ингушетия
50. Республика Калмыкия
51. Республика Карелия
52. Республика Коми
53. Республика Крым
54. Республика Марий Эл
55. Республика Мордовия
56. Республика Саха (Якутия)
57. Республика Северная Осетия - Алания
58. Республика Татарстан (Татарстан)
59. Республика Тыва
60. Республика Хакасия
61. Ростовская область
62. Рязанская область
63. Самарская область
64. Санкт-Петербург
65. Саратовская область
66. Сахалинская область
67. Свердловская область
68. Севастополь
69. Смоленская область
70. Ставропольский край
71. Тамбовская область
72. Тверская область
73. Томская область
74. Тульская область
75. Тюменская область
76. Удмуртская Республика
77. Ульяновская область
78. Хабаровский край
79. Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
80. Челябинская область
81. Чеченская Республика
82. Чувашская Республика - Чувашия
83. Чукотский автономный округ
84. Ямало-Ненецкий автономный округ
85. Ярославская область

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

№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	9-15 января	Неделя продвижения активного образа жизни	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров; - Организация региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации физической активности. 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.	- 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 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 населения о важности физической активности
2	16 - 22 января	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;	- Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной	Повышение грамотности населения в вопросах

		- Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными. - Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. - К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет. - 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, 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: 1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии); 2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и	здоровья. Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития
--	--	--	---	--

			диспансеризацию; 3. 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 занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности; 2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут; 3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья; 4) Необходимо чередовать анаэробные и
--	--	--	---

				аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).	Повышение информированности населения о важности диспансеризации и профосмотров
3	23 - 29 января	Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. 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.	ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: 1. Соблюдение здорового образа жизни; 2. Мониторинг собственного здоровья; 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения. Даже если гражданин состоит под диспансерным наблюдением, необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых
4	30 января - 5 февраля	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). Пациентам и родственникам:	Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:	Повышение информированности пациентов и членов их семей о влиянии физической культуры, некоторых

		- 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.	- Отказ от вредных привычек; - Приверженность правильному питанию; - Поддержание массы тела и борьба с ожирением; - Регулярные физические нагрузки. - Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказывать наиболее эффективное лечение. - Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. - Курение – фактор риска онкологических заболеваний.	видов спорта, питания и повседневных привычек на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов
5	6 - 12 февраля	Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация региональных научно-практических семинаров по теме. 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:	- 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 развитием 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 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	Повышение информированности граждан о важности профилактики полости рта

			- 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.	зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут вызывать 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.	
6	13 - 19 февраля	Неделя популяризации потребления овощей и фруктов	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение акции центрами общественного здоровья и медицинской профилактики о пользе потребления не менее 400 грамм фруктов и овощей в день; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. 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.	- Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Польза плодовоовощной 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: 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

7	20 - 26 февраля	Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, суузы). Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, суузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Школа для пациентов «Неделя мужского здоровья» и «Неделя женского здоровья». 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, суузы). 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.	- 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 защищают 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. - Еще до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и поддерживать	Повышение информированности пациентов и различных групп специалистов о диагностике и лечении мужского фактора бесплодия Снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов
---	-----------------	--	--	--	--

8	27 февраля - 5 марта	Неделя профилактики употребления наркотических средств	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение в образовательных организациях научно-практических семинаров на тему опасности употребления наркотических средств (школы, ссузы, вузы); - Проведение бесед с обучающимися и их родителями по теме; - Проведение бесед с родителями обучающихся о важности сохранения психического здоровья подростка. 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.	принципов здорового питания до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш. - Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.	Повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности и населения об опасности употребления наркотических средств
---	-------------------------	--	---	---	---

			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 собственных интересов – поиск и употребление очередной дозы. - 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.	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 собственных интересов – поиск и употребление очередной дозы. - 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	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). Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;	Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать	Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатий, преэклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества абортот, в том числе в

		- 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.	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.	подростковом возрасте, повышение рождаемости
10	13 - 19 марта	Неделя по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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;	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	Повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С

	- Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях.	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 многообразные 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.	– 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.	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний
11	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). 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, выступления 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.	– 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	Информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний

12	27 марта - 2 апреля	Неделя отказа от вредных привычек	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).	– 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%.	Повышение информированности граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции
			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).		
			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.	- 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.	
13	3 - 9 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. 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.	- 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 возможности и ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни
14	10 - 16 апреля	Неделя подсчета калорий Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;	- Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ	Формирование у граждан культуры здорового питания с

		- 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. 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.	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.	акцентом на возможностях контроля энергетического баланса
15	17 - 23 апреля	Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства	Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства Информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства

		- 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.	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.	Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилатика
16	24 - 30 апреля	Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	— На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.	

			- 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. 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.	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 внедрились, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.	профессиональных заболеваний
17	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). 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.	- 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,	Повышение информированности населения о важности ответственного отношения к здоровью легких и к ведению здорового образа жизни

			развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям; 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. 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 делают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм; 3. Здоровое снижение веса. Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от лишних
	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, сузуы). 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.		

18	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). 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.	килограммов тело, а легкие - от давления; 4. Зарбота 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 и граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП
			- 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 риска 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 периодически обследоваться 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.	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 периодически обследоваться 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 осведомленности о важности контроля артериального давления
19	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, сузузы); - 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	Повышение осведомленности о важности контроля артериального давления

		Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, суузы) 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, суузы). 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.	увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90. - При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии 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 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 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 информированности специалистов и населения о профилактике заболеваний эндокринной системы
20	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, суузы); - 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 лечению рака щитовидной железы у детей», «Выбор метода радикального лечения ДТЗ у детей: тиреоидэктомия или радиойодтерапия».	- 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

		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.	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.	
21	29 мая - 4 июня	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в трудовых коллективах, - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции в образовательных учреждениях. Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;	– 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 приторост 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	Повышение информированности граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции

			- Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения. Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции. 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.	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.	
22	5 - 11 июня	Неделя сохранения здоровья детей	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - 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» с привлечением ГВС (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.	– 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.	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей

		Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общестественности 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); - Проведение совещаний совместно с органами социальной защиты регионов по вопросам летнего отдыха детей с заболеваниями эндокринной системы 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.	- 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.	
23	12 - 18 июня	Неделя отказа от алкоголя 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 (стандартизованный опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S). Пациентам и родственникам:	- Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита. - Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось. - Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя — это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус — ноль.	Повышение осведомленности населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями Повышение осведомленности населения о современных подходах оказания помощи пациентам с рисковым потреблением алкоголя

		- Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Организация скрининга и профилактических консультаций центрами здоровья и медицинской профилактики. 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.	Повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни
24	19 - 25 июня	Неделя информирования о важности физической активности Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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:	Повышение информированности населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья - 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: 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

		- 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.	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 информированности и пациентов и членов их семей о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов.	
25	26 июня - 2 июля	Неделя профилактики рака легких	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.		- Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории — внутренние и внешние. К первым относятся наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. 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 если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять компьютерную томографию органов грудной клетки.

				— А тем, кто не столкнулся с заболеванием, — не игнорировать ежегодную диспансеризацию.	
26	3 - 9 июля	Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня по борьбе с аллергией 8 июля)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	— А тем, кто не столкнулся с заболеванием, — не игнорировать ежегодную диспансеризацию. — Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизмов, 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
27	10 - 16 июля	Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»;	— Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устраняемы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти.	Повышение осведомленности населения о потреблении алкоголя и травмах Повышение

		- Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков в пропаганде безопасного поведения детей на дорогах. 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.	- В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин: 1. От случайных отравлений алкоголем; 2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий; 3. От самоубийств; 4. От убийств; 5. От повреждений с неопределенными намерениями; 6. От случайных падений; 7. От случайных утоплений; 8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. - Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он убивает самого человека, но также ставит под угрозу окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого разного характера, при этом часто гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь.	осведомленности населения об алгоритмах оказания первой помощи
28	17 - 23 июля	Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля) Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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:	- Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за давлением и обязательно 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 консультантной	Повышение информированности населения о сохранении здоровья головного мозга

		- 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.	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 растет с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу. - Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий. - При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.	Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового
29	24 - 30 июля	Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня гепатита 28 июля) Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	- 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.	Повышение осведомленности населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе, вакцинации против вирусов, информирование населения о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового

30	31 июля - 6 августа	Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	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.	- 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.	рационального питания, способах и условиях расширения физической активности
			Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Информирование главных врачей медицинских организаций по профилю о недопустимости бесплатной раздачи детских смесей без медицинских показаний. 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; - Проведение школ беременных в медицинских организациях. 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;	- 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 половинки или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни — до одной трети. - Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников. - Польза грудного вскармливания для матери:	Повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

		- Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях.	1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; 2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; 3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников; 4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; 5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. – Польза для ребенка: 1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний; 2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта; 3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника; 4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса; 5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний; 6. Улучшение когнитивного и речевого развития; 7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка; 8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.	Повышение осведомленности о возможности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ведении здорового образа жизни
31	7 - 13 августа	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;	– 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, ожирение и сахарный диабет. Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления 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 физической культурой 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	
	– Проведение региональных научно-практических семинаров о лучших практиках организации контроля артериальной гипертензии среди населения. 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.	– также отказ от вредных привычек. К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет. Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления 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 физической культурой 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	

32	14 - 20 августа	Неделя популяризации активных видов спорта	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, сузуы). Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, сузуы) 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:	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 утром и среднее давление вечером в дневник. Если вы видите на экране тонометра 140/90 – это повод обратиться к врачу.	Повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности Популяризация активного досуга
----	-----------------	--	--	--	--

		- 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.	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 информированности населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта,
33	21 - 27 августа	Неделя профилактики заболеваний ЖКТ Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общестественности 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.	– 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 подержанностью 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 рационе, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов. – Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастрозофагальной 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 подростков и их
34	28 августа - 3 сентября	Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников;		

		- Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Проведение интерактивного совещания с детским эндокринологом (Вологодская область, Рязанская область, Ямало-Ненецкий АО, р. Башкортостан) - обмен региональным опытом по внедрению здорового образа жизни среди школьников. 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. Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	- 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 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.	родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
35	4 - 10 сентября	Неделя профилактики кожных заболеваний	- 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 болезней заразна, некоторые опасны настолько, что могут привести к летальному исходу, поэтому требует немедленного лечения. - Кожные заболевания могут проявляться на	Повышение информированности населения о ранних признаках новообразований на коже

		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.	лице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются 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 внутренних заболеваний организма, например, аллергические кожные заболевания указывают на сниженный иммунный статус. - Методы диагностики опухолей кожи включают анализ истории заболевания пациента и семейного анамнеза, полное физикальное обследование, методы визуализации, биохимические и иммунологические исследования, гистологическое исследование биоптата и ткани и лабораторные исследования. - Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.	
36	11 - 17 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)	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. Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме;	- Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. - По данным Росстата, число умерших от причин смерти, только лишь непосредственно связанных с алкоголем, составило 47,3 тыс. человек в 2021 г., из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как Увеличение осведомленности населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни

		- 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.	некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени. Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности. Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.	
37	18 - 24 сентября	Неделя популяризации здорового старения (в честь Всемирного дня борьбы с болезнью Альцгеймера 21 сентября) Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции, коронавируса, информирование о важности такой вакцинации; - Разработка мер по профилактике остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы, падений пожилых и бытового травматизма; - Организация профилактических осмотров и диспансеризации пожилых граждан во взаимодействии с учреждениями социальной защиты. 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:	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 охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими и консультационными услугами, сокращение числа случаев падений

			- 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.		
38	25 сентября - 1 октября	Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни. Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду. Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.	Повышение выявляемости заболеваний сердца Повышение приверженности граждан лекарственной терапии Повышение охвата профилактическим консультированием Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца.
39	2 - 8		Организационно-методические:		

октябрь	Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	- 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 из немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области. - Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.	Повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях
---------	---	--	--	---

40	9-15 октября	Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать. Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление. В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту. Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия. Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни
41	16-22 октября	Неделя профилактики остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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:	Остеопороз — заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов. У половины людей, перенесших в результате остеопороза хотя бы один перелом, в течение двух лет случается повторный перелом. После первого перелома риск развития повторного увеличивается в 3 раза, после второго – в 5 раз. Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.	Повышение информированности населения о важности профилактики остеопороза

		- 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.	- Как профилировать развитие остеопороза: 1. Обсудить с врачом факторы риска остеопороза и комплекс необходимых обследований; 2. Корректировать уровень витамина D при его дефиците, согласовать со специалистом профилактическую дозу витамина D3; 3. Употреблять продукты питания, содержащие кальций. При его дефиците риск остеопороза повышен. 4. Иметь достаточную физическую активность, чтобы не потерять костную и мышечную массу.	
42	23 - 29 октября	Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября) Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	- Симптомы инсульта: 1. Головокружение, потеря равновесия и координации движений; 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: 1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет); 2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта вдвое; 3. Повышенный уровень холестерина в крови; 4. Атеросклероз; 5. Курение; 6. Диабет; 7. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, мерцательная аритмия и инфаркт миокарда. - Риск развития инсульта повышает наличие сопутствующих заболеваний, к которым относят гипертоническую болезнь, высокий	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли и измерения АД

			уровень холестерина в крови, сахарный диабет, ожирение. Если подобрана адекватная терапия и пациент четко выполняет назначения врача, это минимизирует риски. Отказ от досаливания готовой пищи, в том числе блюд в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли.	
43	30 октября - 5 ноября	Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о стрессе)	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	Повышение информированности населения о важности сохранения психического здоровья
44	6 - 12 ноября	Неделя профилактики заболеваний органов дыхания (в честь Всемирного дня)	Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине. В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти	Повышение информированности населения о важности профилактики

		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.	каждый здоровый человек раз в год может перенести ОРВИ. Также к заболеваниям органов дыхания относятся хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие. Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов. Курение — это фактор риска для развития таких болезней как рак легких и ХОБЛ. Пассивное курение такой же фактор риска хронического бронхита, ХОБЛ, эмфиземы и т.д. Несмотря на то, что частицы табачного дыма накапливаются в легких не в такой же концентрации, как и у курящего человека, длительный стаж пассивного курения приводит к повреждению легких. К факторам риска также относятся бактериальные и вирусные инфекции. Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справиться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.	заболеваний органов дыхания
45	13-19 ноября	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). - Тиражирование в регионы опыта проведения РДА (Российская диабетическая ассоциация) «Кулинарных практикумов» для родителей и детей с сахарным диабетом; - Издание и тиражирование в регионы методического пособия для родителей и детей «Сахарный диабет 1 типа. Что необходимо знать?» Пациентам и родственникам:	Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно возрастает. 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.	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за

		- Размещена в медицинских, образовательных (вузы, школы, ссузы) и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции; - Проведение школ для пациентов с сахарным диабетом. 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.	- Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.	профилактическими осмотрами и медицинской помощью
46	20 - 26 ноября	Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов*) Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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).	- Антибиотики — рецептурный препарат, «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. - Антибиотики — рецептурный препарат, назначать его может только врач. - Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении	Повышение информированности населения о правильном использовании противомикробных препаратов

47	27 ноября - 3 декабря	Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря))	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. Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 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.	бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать.	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и подростков
----	-----------------------	--	---	--	--

			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 АРТ 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.	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 АРТ 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	4 - 10 декабря	Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах, - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в образовательных учреждениях. 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; - Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения. Корпоративному сектору:	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	Снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков

		- Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; - Организация и проведение корпоративных мероприятий по отказу от табака и никотиносодержащей продукции. 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.	хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.	
49	11 - 17 декабря	Неделя ответственного отношения к здоровью Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. 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;	Повышение обращаемости по вопросам здоровья образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций граждан	ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать и здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. Что включает в себя ответственное отношение к здоровью: 1. Соблюдение здорового образа жизни; 2. Мониторинг собственного здоровья; 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.

50	18 - 24 декабря	Неделя популяризации здорового питания	- Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; Не менее 15 постов в соцсетях. Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме (вузы, школы, ссузы); - Включение информации о здоровом питании в региональные, муниципальные и корпоративные программы УОЗ; - Привлечение предприятий общественного питания к информированию о пользе здорового питания. 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.	- 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 с акцентом на рацион-формирующие продукты питания
51	25 декабря - 7 января	Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	Организационно-методические: - Усиление организационных аспектов медосвидетельствования - открытие при необходимости во взаимодействии с МВД России новых пунктов; - Проведение активного диспансерного наблюдения пациентов, страдающих алкоголизмом;	- Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.	Сокращение потребления алкоголя и увеличение обращаемости населения по вопросам

		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 (стандартизованный опросник RUS-AUDIT и/или RUS-AUDIT-S); Организация взаимодействия службы здравоохранения и Госавтоинспекции в части санитарно-просветительской работы; Мониторинг и анализ динамики показателей уровня потребления алкогольной продукции; Организация системной работы по выявлению и пресечению правонарушений в сфере производства и оборота алкогольной продукции; Дополнительные ограничения на региональном уровне; Мониторинг травм и случаев смерти, связанных с потреблением алкоголя; Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; Разработана инфографика по теме; Организация дистансеризации и профосмотров организованных коллективов.	Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относятся 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 2 научно-практических центрах, 76 наркологических диспансерах, 8 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.	здорового образа жизни
		Пациентам и родственникам: Размещена в медицинских и образовательных организациях инфографика по теме; Организация скрининга и профилактических консультаций центрами здоровья и медицинской профилактики; Размещена в медицинских, образовательных 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.		