

**План
проведения мероприятий по профилактике заболеваний и
поддержке здорового образа жизни в 2023 году**

№	Дата Тема	Мероприятия	Основные тезисы
1	9-15 января Неделя продвижения активного образа жизни	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового образа жизни.</p> <p>Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности.</p> <p>В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и изменениями в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и смерти.</p> <p>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%.</p>

			<p>Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения.</p> <p>Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.</p>
2	<p>16–22 января Неделя профилактики инфекционных заболеваний</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.</p> <p>Согласно определению ВОЗ ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.</p> <p>К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.</p> <p>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.</p> <p>Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является</p>

			<p>соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.</p> <p>Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.</p> <p>Основные рекомендации для профилактики заболеваний:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;3. Правильно питаться:<ol style="list-style-type: none">1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки - 1 чайная ложка без верха);2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день – 5 порций);3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, 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, желателно жирных сортов);
--	--	--	--

			<p>5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости);</p> <p>4. Не курить;</p> <p>5. Отказаться от потребления спиртных напитков;</p> <p>6. Быть физически активным:</p> <p>1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;</p> <p>2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;</p> <p>3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;</p> <p>4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки - 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки - 2-3 раза в неделю).</p>
3	<p>23-29 января Неделя информированности о важности диспансеризации и профосмотров</p>		<p>ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p>

			<p>1. Соблюдение здорового образа жизни; 2. Мониторинг собственного здоровья; 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p> <p>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.</p> <p>Даже если гражданин состоит под диспансерным наблюдением, необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ.</p>
4	<p>30 января - 5 февраля Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Отказ от вредных привычек; 2) Приверженность правильному питанию; 3) Поддержание массы тела и борьба с ожирением; 4) Регулярные физические нагрузки.

			<p>Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.</p> <p>Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.</p> <p>Курение - фактор риска онкологических заболеваний.</p>
5	<p>6 - 12 февраля Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта</p>		<p>Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и развитием сахарного диабета.</p> <p>Состояние полости рта имеет значение в развитии респираторных инфекций, а также инфекций головного мозга.</p> <p>Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов. Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.</p> <p>Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо регулярно посещать стоматолога.</p>
6	<p>13 - 19 февраля Неделя</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в</p>	<p>Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным</p>

	<p>популяризации потребления овощей и фруктов</p>	<p>информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>источников витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 гр. овощей и фруктов в день. Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека. Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Способствует росту и развитию детей; 2. Увеличивает продолжительность жизни; 3. Способствует сохранению психического здоровья; 4. Обеспечивает здоровье сердца; 5. Снижает риск онкологических заболеваний; 6. Снижает риск ожирения; 7. Снижает риск развития диабета; 8. Улучшает состояние кишечника; 9. Улучшает иммунитет.
7	<p>20 - 26 февраля Неделя ответственного отношения к репродуктивному</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в</p>

<p>здоровью и здоровой беременности</p>		<p>специализированной андрологической помощи, остается значительным.</p> <p>Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.</p> <p>Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.</p> <p>Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя - залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.</p> <p>Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.</p> <p>Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем.</p> <p>Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.</p> <p>Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.</p> <p>Еще до планирования беременности женщине</p>
---	--	--

			<p>необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.</p> <p>Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.</p>
8	<p>27 февраля - 5 марта Неделя профилактики употребления наркотических средств</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.</p> <p>Наркотики — это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.</p> <p>Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости - необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.</p> <p>Наркомания — это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика - появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.</p> <p>Алкоголь и табак тоже относятся к психоактивным веществам, хоть юридически наркотиками не считаются.</p> <p>Все психоактивные вещества - яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается</p>

			<p>мышление, снижается интеллект и память. Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.</p> <p>Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ-инфекцией.</p> <p>Среди наркоманов большинство - молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.</p> <p>Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.</p> <p>Поиск денег для покупки наркотиков перемещает людей в криминальные слои</p>
--	--	--	---

			<p>общества, а затем толкает на преступления, в том числе и тяжкие.</p> <p>Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи.</p>
9	<p>6 - 12 марта Неделя здоровья матери и ребенка</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Сохранение здоровья детей - одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</p> <p>В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.</p> <p>Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность.</p> <p>С целью обеспечения ответственного отношения к репродуктивному здоровью Минздравом России был разработан одноименный типовый 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.</p>
10	<p>13 - 19 марта Неделя по борьбе с заражением и распространением</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Гепатит - воспаление печени, которое могут вызвать употребление алкоголя, прием некоторых лекарственных препаратов или инфицирование некоторыми вирусами.</p>

<p>хронического вирусного гепатита С</p>		<p>Гепатит С — это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.</p> <p>Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму.</p> <p>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.</p> <p>Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.</p> <p>Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.</p> <p>Инфицирование также возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты.</p>
--	--	--

			<p>В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.</p> <p>Вирус гепатита С передается половым путем и от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов.</p> <p>Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты.</p> <p>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.</p> <p>Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).</p> <p>Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.</p> <p>Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных</p>
--	--	--	--

			<p>противовирусных препаратов приводит к полному удалению (элиминации) вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С.</p> <p>Важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач.</p> <p>Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.</p>
11	<p>20 - 26 марта Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза (ООН, ВОЗ))</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Инфекционные заболевания возникают при наличии болезнетворных микроорганизмов и передаются от зараженного человека здоровому. Основные пути передачи инфекции и воздействие на них:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) - для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении; 2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) - 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-

			<p>вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) - в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).</p> <p>Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте).</p>
12	27 марта - 2 апреля Неделя отказа от вредных привычек	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>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</p>

			<p>подростков и молодежь.</p> <p>Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p> <p>Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.</p> <p>Алкоголь — это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он 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.</p>
13	<p>3 - 9 апреля</p> <p>Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)</p>	<p>Беседы</p> <p>Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).</p> <p>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</p>

			<p>факторов окружающей среды.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
14	10 - 16 апреля Неделя подсчета калорий	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.</p> <p>Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни - главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.</p>
15	17 - 23 апреля Неделя популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека.</p> <p>Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на</p>

			<p>организм донора.</p> <p>Как подготовиться к донации:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы;2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа - принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. 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.
16	24 - 30 апреля Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях. Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора — это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах, и за период с 2020 по 2021 гг. не только внедрили, но и скорректировали проведение программ с учетом эпидемиологических ограничений и разработали модули, направленные на профилактику COVID-19.
17	1 - 7 мая Неделя сохранения — здоровья легких (в честь Всемирного дня по борьбе с астмой 3 мая)	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить его — это легкие. Факторы, мешающие работе легких: 1. Курение. Всего за год в легкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям; 2. Гиподинамия. Без достаточного количества

			<p>движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;</p> <p>3. Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу;</p> <p>4. Невнимание к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие;</p> <p>5. Жизнь в мегаполисе. Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.</p> <p>Для того, чтобы сохранить здоровье легких, необходимы:</p> <p>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;</p> <p>2. Физическая активность. Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, или же полчаса-час ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм;</p> <p>3. Здоровое снижение веса. Правильное питание</p>
--	--	--	--

			<p>и регулярная двигательная активность освободят от лишних килограммов тело, а легкие - от давления;</p> <p>4. Забота о своем здоровье. Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью;</p> <p>5. Выходные на природе. Как бы ни был велик соблазн остаться на выходных в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе.</p>
18	<p>8 - 14 мая Неделя профилактики инфекций, передаваемых половым путем</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>В 2021 году суммарный показатель заболеваемости населения Российской Федерации инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), составил 89,6 случаев на 100 тысяч населения.</p> <p>К осложнениям ИППП относятся: воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности.</p> <p>Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.</p> <p>Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с</p>

			<p>развитием рака шейки матки. Рак шейки матки на сегодняшний день стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно влияет на репродуктивную функцию.</p> <p>Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p>Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.</p> <p>Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции.</p> <p>Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.</p> <p>Обязательным является контрольное</p>
--	--	--	---

			обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения.
19	15 - 21 мая Неделя профилактики повышения артериального давления (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.</p> <p>АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.</p> <p>Первая цифра - максимальная - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая - минимальная - в момент покоя.</p> <p>У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50, у подростков - 110/70, и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Но в любом случае АД у взрослых не должно превышать 140/90.</p> <p>При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии или гипертонии, а при пониженном - гипотензии или гипотонии.</p> <p>При этой длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. Увеличивается риск развития ССЗ на 30%.</p> <p>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</p>

			<p>или тяжелая (160/100 и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.</p> <p>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.</p>
20	<p>22 - 28 мая Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>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.</p> <p>К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.</p> <p>Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.</p> <p>Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и</p>

			<p>маленьких детей.</p> <p>Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека - 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.</p> <p>Йодированная соль — это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.</p>
21	<p>29 мая - 4 июня Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>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.</p> <p>Никотинсодержащая продукция наносит такой</p>

			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	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Сохранение здоровья детей - одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</p> <p>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.</p> <p>В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно диагностировать заболевания, начать лечение. Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.</p> <p>Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.</p>

23	<p>12 - 18 июня Неделя отказа от алкоголя</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>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.</p> <p>Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.</p> <p>Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя — это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус - ноль.</p>
24	<p>19 - 25 июня Неделя информирования о важности физической активности</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>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.</p> <p>Низкая ФА увеличивает риск развития:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ишемической болезни сердца на 30%; 2. Сахарного диабета II типа на 27%; 3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. <p>Основные рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Минимум 150-300 минут умеренной

			<p>физической активности или минимум 75 - 150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;</p> <p>2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.</p>
25	26 июня - 2 июля Неделя профилактики рака легких	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории - внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел 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.</p> <p>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.</p> <p>Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.</p> <p>Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не</p>

			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)	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизма, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма. Что влияет на снижение иммунитета: 1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности); 2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон; 3. Окружающая среда; 4. Неправильное питание. Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной

			<p>системы.</p> <p>Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма - лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.</p>
27	<p>10 - 16 июля Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти.</p> <p>В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. От случайных отравлений алкоголем; 2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий; 3. От самоубийств; 4. От убийств; 5. От повреждений с неопределенными намерениями; 6. От случайных падений; 7. От случайных утоплений; 8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени. <p>Алкоголь — это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он</p>

			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.
28	17 - 23 июля Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень умственной активности, больше двигаться, следить за давлением и обязательно своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.</p> <p>Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.</p> <p>По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.</p> <p>Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.</p> <p>Вероятность постковидного синдрома растет с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к</p>

			<p>врачу.</p> <p>Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.</p> <p>При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.</p>
29	<p>24 - 30 июля Неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня гепатита 28 июля)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения.</p> <p>В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению.</p> <p>Основные меры профилактики — это рациональное питание и достаточная физическая активность.</p> <p>Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценки вреда употребления алкоголя для здоровья - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать</p>

			своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами.
30	31 июля - 6 августа Неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев - этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.</p> <p>Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защититься от многих распространенных детских болезней.</p> <p>Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни - до одной трети.</p> <p>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.</p> <p>У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.</p>

			<p>Польза грудного вскармливания для матери:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов; 2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии; 3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников; 4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе; 5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. <p>Польза для ребенка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
31	7 - 13 августа Неделя	Беседы Размещение информационных материалов в	Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой

	профилактики сердечно-сосудистых заболеваний	информационных системах и на территории колледжа	<p>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.</p> <p>К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.</p> <p>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.</p> <p>Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.</p> <p>Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.</p> <p>Занятия физкультурой способствуют и</p>
--	--	--	---

			<p>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.</p> <p>Соль - один из главных союзников повышенного давления. Норма соли - 5 грамм в день.</p> <p>Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 гр. овощей, фруктов и ягод.</p> <p>Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.</p> <p>Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.</p> <p>Для получения наиболее объективных показателей 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</p>
--	--	--	---

			давление вечером в дневник. Если вы видите на экране тонометра 140/90 — это повод обратиться к врачу.
32	14 - 20 августа Неделя популяризации активных видов спорта	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая физическая активность увеличивает риск развития: 1. Ишемической болезни сердца на 30%; 2. Сахарного диабета II типа на 27%; 3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%. Основные рекомендации: 1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75- 150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели; 2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.
33	21 - 27 августа Неделя профилактики заболеваний желудочно-	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не

	кишечного тракта		<p>теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.</p> <p>Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.</p> <p>Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.</p> <p>Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.</p> <p>Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание - основные факторы риска развития нарушений ЖКТ.</p>
34	<p>28 августа - 3 сентября Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Ведение здорового образа жизни - важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.</p> <p>К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей - один из главных факторов физического и нравственного развития.</p> <p>Здоровье важно поддерживать и укреплять.</p> <p>В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и</p>

			<p>диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.</p> <p>Здоровье подрастающего поколения — это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15 - 17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.</p> <p>Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.</p>
35	<p>4 - 10 сентября Неделя профилактики кожных заболеваний</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Кожные заболевания - болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы.</p> <p>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.</p> <p>Кожные заболевания могут проявляться на лице, на руках, на ногах, а также любых других местах. Часто встречаются кожные заболевания стопы - например, грибок.</p> <p>Диагностика кожных заболеваний выполняется с помощью различных лабораторных и инструментальных тестов, в некоторых случаях достаточно осмотра.</p> <p>Многие болезни самостоятельны, часть является симптомами внутренних заболеваний организма, например, аллергические кожные заболевания указывают на сниженный иммунный статус.</p>

			<p>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.</p> <p>Информирование пациентов и проактивный полный осмотр кожного покрова врачом имеют первостепенное значение для выявления злокачественных новообразований кожи на ранних стадиях.</p>
36	<p>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)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</p> <p>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 некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени.</p> <p>Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности. Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.</p>

37	<p>18 - 24 сентября Неделя популяризации здорового старения (в честь Всемирного дня борьбы с болезнью Альцгеймера 21 сентября)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель - увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».</p> <p>Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.</p> <p>Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма.</p>
38	<p>25 сентября - 1 октября Неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.</p> <p>Сердце - важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.</p> <p>Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также</p>

			контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.
39	2 - 8 октября Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>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.</p> <p>К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.</p> <p>Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.</p> <p>РМЖ - одно их немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить должны: 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.</p> <p>Маммография - «золотой стандарт»</p>

			<p>диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – не пальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.</p>
40	<p>9-15 октября Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>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.</p> <p>В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.</p> <p>Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.</p> <p>Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы.</p>
41	<p>16 - 22 октября Неделя профилактики</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории</p>	<p>Остеопороз - заболевание, при котором снижается объем костной массы и нарушается ее качество, что приводит к хрупкости костей и</p>

	<p>остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)</p>	<p>колледжа</p>	<p>рisku 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. Как профилактировать 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.</p>
42	<p>23 - 29 октября Неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Симптомы инсульта: 1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения; 2. Проблемы с речью; 3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела; 4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; 5. Внезапная сильная головная боль.</p>

			<p>Факторы риска:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Риск развития инсульта повышает наличие сопутствующих заболеваний, к которым относят гипертоническую болезнь, высокий уровень холестерина в крови, сахарный диабет, ожирение. Если подобрана адекватная терапия и пациент четко выполняет назначения врача, это минимизирует риски.</p> <p>Отказ от досаливания готовой пищи, в том числе блюд в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли.</p>
43	<p>30 октября - 5 ноября Неделя сохранения душевного комфорта (в честь Международной недели осведомленности о</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Тревога - неотъемлемая часть нашей жизни. У каждого человека бывают моменты и ситуации, вызывающее беспокойство. Для того, чтобы научиться справляться с тревогой разработаны различные методы психологической коррекции, например, когнитивно-поведенческая терапия.</p> <p>Тревожность — это психологическая</p>

	стрессе)		<p>особенность человека. Триггеры для тревожности у всех разные.</p> <p>Чтобы не допустить развития негативных последствий, нужно учиться контролировать стресс. В этом помогают умеренные физические нагрузки, хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня и обращение за помощью к специалисту.</p>
44	<p>6 - 12 ноября Неделя профилактики заболеваний органов дыхания (в честь Всемирного дня борьбы с пневмонией 12 ноября)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Болезни органов дыхания – одни из самых распространенных в современной медицине.</p> <p>В эту группу также входят острые респираторные вирусные инфекции. Почти каждый здоровый человек раз в год может перенести ОРВИ. Также к заболеваниям органов дыхания относятся хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония и многие другие.</p> <p>Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) среди всех респираторных заболеваний занимает первую позицию по причине смерти пациентов.</p> <p>Курение — это фактор риска для развития таких болезней как рак легких и ХОБЛ.</p> <p>Пассивное курение такой же фактор риска хронического бронхита, ХОБЛ, эмфиземы и т.д.</p> <p>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.</p>

			<p>К факторам риска также относятся бактериальные и вирусные инфекции.</p> <p>Вакцинация позволяет не только предотвратить развитие заболеваний, но и справляться с особенно тяжелыми случаями. Крайне важно проходить вакцинацию от COVID-19, гриппа и пневмококковой инфекции.</p>
45	<p>13-19 ноября Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>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 вырастает.</p> <p>СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний.</p> <p>Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.</p> <p>Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.</p>
46	<p>20 - 26 ноября Неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели правильного использования противомикробных препаратов)</p>	<p>Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Антибиотики - рецептурный препарат, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.</p> <p>Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики - антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.</p> <p>Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к</p>

			<p>аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку.</p> <p>Антибиотики - рецептурный препарат, назначить его может только врач.</p> <p>Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать.</p>
47	<p>27 ноября - 3 декабря</p> <p>Неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря))</p>	<p>Беседы</p> <p>Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>Вирус иммунодефицита человека - ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание - ВИЧ-инфекцию.</p> <p>Препараты антиретровирусной терапии (АРТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля.</p> <p>При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.</p> <p>У беременных женщин, принимающих АРТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25 - 40 % при отсутствии лечения до 1 - 2 %.</p> <p>Без лечения средняя продолжительность жизни</p>

			<p>человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.</p> <p>В Российской Федерации забота о детях - остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается.</p> <p>Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции.</p> <p>Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников.</p>
48	4 - 10 декабря Неделя профилактики	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории	По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного

	потребления никотинсодержащей продукции	колледжа	<p>дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.</p> <p>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.</p> <p>Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.</p>
49	11 - 17 декабря Неделя ответственного отношения к здоровью	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно. Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение здорового образа жизни;

			<p>2. Мониторинг собственного здоровья;</p> <p>3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.</p> <p>Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.</p>
50	18 - 24 декабря Неделя популяризации здорового питания	Беседы Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа	<p>Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.</p> <p>Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).</p> <p>Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).</p> <p>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.</p> <p>Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.</p>
51	25 декабря - 7	Беседы	Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более

<p>января Неделя профилактики злоупотребления алкоголем новогодние праздники</p>	<p>Размещение информационных материалов в информационных системах и на территории колледжа</p>	<p>200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.</p> <p>Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.</p> <p>Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.</p> <p>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.</p> <p>В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней.</p>
---	---	--