

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 г. Нижние Серги**

Утверждаю
директор МКОУ СОШ №1
г. Нижние Серги
Мартынова Е.Б.



**ПЛАН
проведения мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни
в МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги на 2025 год**

2025г.

Номер строки	Дата	Тема	Мероприятия	Основные тезисы	Результат
1	2	3	4	5	6
1.	6-12 января	неделя продвижения активного образа жизни	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	<p>Физическая активность продлевает жизнь. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин;</p> <p>Всемирная организация здравоохранения (далее - ВОЗ) рекомендует не менее 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю;</p> <p>в настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы;</p> <p>низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной 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;</p> <p>повышение физической активности является профилактикой старения</p>	повышение информированности работающего населения о важности физической активности

2.	13-19 января	неделя популяризации подсчета калорий	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	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 другое. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани; нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни - главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения	формирование у граждан культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса
3.	20-26 января	неделя профилактики неинфекционных заболеваний	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	хронические неинфекционные заболевания (далее - ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными; согласно определению ВОЗ, ХНИЗ - это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов; к основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет; 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое 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;	повышение грамотности населения в вопросах здоровья; повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития

				<p>важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации; 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, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой; 4) снизить потребление насыщенных жиров. 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); 5) ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости). 4. Не курить. 5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков. 6. Быть физически активным: <ol style="list-style-type: none"> 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 	
--	--	--	--	--	--

				<p>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>	
4.	27 января - 2 февраля	неделя профилактики употребления наркотических средств	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	<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. Основным признаком развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика - появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы;</p> <p>все психоактивные вещества - яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память;</p> <p>поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. Из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет;</p> <p>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</p>	<p>повышение обращаемости работающих граждан с зависимостями в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни, а также повышение информированности населения об опасности употребления наркотических средств</p>

				<p>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 эмоциональноличностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы;</p> <p>гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи</p>	
5.	3-9 февраля	неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме;</p> <p>организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</p>	<p>диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации;</p> <p>лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отказ от табака. 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; многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы;</p> <p>курение - важнейший фактор риска онкологических заболеваний;</p> <p>в возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия;</p> <p>женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога</p>	<p>повышение информированности работающих и членов их семей о способах профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов</p>

6.	10-16 февраля	неделя осведомленности о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности о пороках сердца 14 февраля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медикосанитарной 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; измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь; диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации; лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно отказ от вредных привычек, приверженность правильному здоровому питанию, поддержание массы тела и борьба с ожирением, регулярные физические нагрузки; раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение; многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы; курение - фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний; приверженность к терапии обязательна (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия); обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение); алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт)	повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием
----	---------------	---	---	---	---

7.	17-23 февраля	неделя сохранения мужского здоровья	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>систематически проходить обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения); в случае, если отсутствуют жалобы - необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в том числе с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания; ведите здоровый образ жизни, а именно: 1) откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя; 2) чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими; курение может привести к онкологическим, бронхолегочным, сердечнососудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию;</p> <p>3) отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья - в течение 2-12 недель функция легких улучшается, а в течение года риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается в два раза по сравнению с уровнем риска у курильщиков;</p> <p>3) придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров - не более 10% от общего потребления калорий;</p> <p>4) увеличивайте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с</p>	повышение информированности мужского населения о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, о их роли в профилактике ХНИЗ; привлечение внимания мужского населения к важности сохранения своего здоровья и своевременного прохождения профилактических обследований
----	---------------	-------------------------------------	---	--	--

				депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут ежедневно	
8.	24 февраля - 2 марта	неделя поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	известно, что предназначение иммунной системы организма - охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма; что неблагоприятно влияет на иммунитет: 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; людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка	информирование работающего населения о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний
9.	3-9 марта	неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	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 не все они защищают от заболеваний, передающихся половым путем;	повышение информированности женщин о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству, снижение запущенных случаев онкологических

				<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>регулярно проходить диспансеризацию мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья;</p> <p>во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш; физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача;</p> <p>во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Там, где сплошное йодирование соли не проводится, беременные и кормящие женщины, а также дети в возрасте до двух лет могут не получать йодированную соль в достаточном количестве. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейrogenеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте.</p> <p>Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодида) в дозе 200 мкг в день;</p> <p>женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в соответствии с клиническими рекомендациями Минздрава России «Нормальная беременность» 2023 г.)</p>	<p>заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества аборт</p>
--	--	--	--	--	--

10.	10-16 марта	неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	<p>гепатит - острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами;</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>в хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет; вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека; наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики;</p> <p>инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне используются нестерильные иглы или другие инструменты;</p> <p>в домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи;</p> <p>для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и</p>	повышение информированности населения о профилактике и лечении вирусного гепатита С
-----	-------------	---	--	---	---

				<p>необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты;</p> <p>в домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками 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>лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза;</p> <p>новые безинтерфероновые режимы терапии с использованием прямых противовирусных препаратов показывают высокую эффективность в лечении гепатита С в сравнении с комбинациями интерферонов и рибавирина, при этом с меньшими побочными эффектами</p>	
11.	17-23 марта	неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме.	<p>ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечнососудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета;</p> <p>респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву;</p> <p>люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой</p>	<p>повышение информированности работающих граждан о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения своевременных профилактических осмотров у стоматолога</p>

				<p>полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов; протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций; здоровье полости рта начинается с чистых зубов. Исследования подтверждают преимущество использования зубных паст со фтором, как для взрослых, так и для детей с двух лет (со специально рассчитанной концентрацией фтора в соответствии с возрастом); здоровье полости рта начинается с чистых зубов. В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год</p>	
12.	24-30 марта	неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза)	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация вакцинации информирование о важности вакцинации</p>	<p>инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому; основные пути передачи инфекции и способы профилактики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и другие) - 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) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты. 4. Кровяной путь передачи (наиболее часто - вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) - в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях); 	<p>информирование работающего населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования</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)	
13.	31 марта - 6 апреля	неделя здоровья матери и ребенка (в честь Дня неонатолога 5 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников 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 пренатальной и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение; важна поддержка и пропаганда грудного вскармливания. Грудное вскармливание является важным средством первичной профилактики заболеваний ребенка (в том числе профилактики избыточного веса и ожирения во взрослых возрастах) и матери и незаменимым средством обеспечения идеального питания для здорового развития младенцев; практика показывает, что реклама детских молочных смесей (заменителей молочного молока) нередко создает впечатление более совершенного продукта в сравнении с грудным молоком, содержит отсылки на полное удовлетворение матери и младенца при вскармливании детскими молочными смесями (заменителями грудного молока), в результате чего эта продукция составляет конкуренцию грудному молоку; одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность	своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества аборт, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости
14.	7-13 апреля	неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме;	ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (далее - ЗОЖ);	повышение информированности работающего населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения

			<p>проведение на территории предприятий и организаций акций среди трудовых коллективов по теме популяризации здорового образа жизни</p>	<p>ЗОЖ - оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных 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; 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> <p>индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы (компоненты): отсутствие курения, потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г, адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю), потребление соли не выше 5,0 г в сутки, употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г - для женщин;</p> <p>люди, приверженные ЗОЖ, снижают риск смертности от всех причин на 39%</p>	<p>ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни</p>
15.	14 - 20 апреля	неделя популяризации донорства крови и костного мозга (в честь Дня донора в России 20 апреля)	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация выездных донорских акций для трудовых коллективов.</p>	<p>научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека;</p> <p>периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора;</p> <p>как подготовиться к донации:</p> <p>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 (включая растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы.</p>	<p>информирование граждан о важности донорства крови и правилах донорства</p>

				<p>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.</p> <p>3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа - принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.</p> <p>4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.</p> <p>5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.</p> <p>6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.</p> <p>7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и другое;</p> <p>информация о донорстве костного мозга представлена на сайте (km.donorstvo.org)</p>	
16.	21-27 апреля	неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация вакцинации, информирование о важности вакцинации	<p>вакцинация - простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. Вакцинация задействует естественные защитные механизмы организма для формирования устойчивости к ряду инфекционных заболеваний и делает вашу иммунную систему сильнее; как и болезни, вакцины тренируют иммунную систему выработке специфических антител. Однако вакцины содержат только убитые или ослабленные формы возбудителей той или иной болезни - вирусов или бактерий, - которые не приводят к заболеванию и не создают риска связанных с ним осложнений;</p> <p>в России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые основы государственной политики в области</p>	информирование населения о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования

				<p>иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации;</p> <p>вакцинация осуществляется согласно Национальному календарю профилактических прививок. Этот документ определяет наименования профилактических прививок и сроки их проведения, которые должны, при отсутствии противопоказаний, проводиться на территории нашей страны. В обязательном порядке проводится вакцинопрофилактика 11 нозологических форм - туберкулеза, гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, гемофильной инфекции и гриппа (определенные группы населения). Кроме того, еще против 13 нозологических форм - туляремии, чумы, бруцеллеза, сибирской язвы, бешенства, лептоспироза, клещевого энцефалита, лихорадки Ку, желтой лихорадки, брюшного тифа, менингококковой инфекции, гепатита А и холеры - рекомендуется вакцинация по эпидемическим показаниям;</p> <p>согласно требованиям ВОЗ показатель охвата вакцинацией в рамках Национального календаря прививок не должен быть ниже 95%. В противном случае неизбежно накопление неиммунных лиц и активизация длительно не регистрировавшихся или регистрировавшихся на спорадическом уровне инфекций; сегодня у нас есть вакцины для предотвращения более 20 опасных для жизни болезней, благодаря которым люди в любом возрасте могут прожить более долгую и здоровую жизнь;</p> <p>в настоящее время иммунизация позволяет ежегодно предотвращать 3,5-5 миллионов случаев смерти в результате таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь;</p> <p>право на иммунизацию является неотъемлемым правом человека;</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>вакцинация должна проводиться не только детям, но и взрослому населению. Особенно это касается сезонной вакцинации против гриппа;</p> <p>существуют отдельные группы, которые являются приоритетными для вакцинации: коморбидные пациенты, а также лица старше трудоспособного возраста. В первую очередь это касается пневмококковой инфекции</p>	
17.	28 апреля - 4 мая	неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; проведение акции «Дыши полной грудью» (отказ от табака); проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах; проведение акции «Все под контролем», направленной на измерение давления сотрудников на рабочих местах</p>	<p>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</p>	<p>формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в организациях, профилактика профессиональных заболеваний</p>
18.	5-11 мая	неделя здорового долголетия	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</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»; 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</p>	<p>повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений</p>

19.	12-18 мая	неделя борьбы с артериальной гипертонией и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; внедрение на наиболее крупных региональных предприятиях программ по измерению артериального давления и распространения знаний о здоровом сердце. организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	артериальное давление (далее - АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов; АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов; первая цифра - максимальная - показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая - минимальная - в момент покоя; у детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков - 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм.рт.ст.; при повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном - гипотензии; длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%; у людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще - ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. 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; измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь	повышение осведомленности о важности контроля артериального давления
20.	19-25 мая	неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме;	эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений;	повышение информированности работающего населения о профилактике заболеваний эндокринной системы

			<p>организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров;</p> <p>обеспечение использования в питании работающих йодированной соли.</p>	<p>к основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов;</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 других;</p> <p>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 - 150-200мкг/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.</p> <p>Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной</p>	
21.	26 мая - 1 июня	неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме;</p> <p>организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах</p>	<p>по данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака;</p> <p>остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость, а также другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний,</p>	<p>повышение информированности работающих граждан о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции</p>

				нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь; никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии	
22.	2-8 июня	неделя сохранения здоровья детей	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме.	сохранение здоровья детей - одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства; в структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани; в целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение; особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни; также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни	повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей
23.	9-15 июня	неделя отказа от зависимостей	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация и проведение мероприятий по отказу от табака	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,	повышение информированности работающих граждан о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции, а также

			и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах.	электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака; остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь; никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии; проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%; алкоголь - это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог - несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести	профилактики употребления наркотических средств
24.	16-22 июня	неделя информирования о важности физической активности	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; проведение производственных зарядок на рабочих местах; проведение спортивных мероприятий (праздников) в трудовых коллективах	низкая физическая активность (далее - 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 2 типа на 27%. 3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21-25%. Основные рекомендации:	повышение информированности работающего населения о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья

				<p>1. Минимум 150-300 минут умеренной 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.	23-29 июня	неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	<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. Основным признаком развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика - появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы;</p> <p>все психоактивные вещества - яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память;</p> <p>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. 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</p>	повышение обращаемости граждан с зависимостями в медицинские организации, а также повышение информированности работающего населения об опасности употребления наркотических средств

				<p>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>гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи</p>	
26.30	июня-6 июля	неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме.	<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: от случайных отравлений алкоголем; всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий, самоубийств, убийств, повреждений с неопределенными намерениями, случайных падений, случайных утоплений, случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени;</p> <p>алкоголь - это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог - несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди,</p>	<p>повышение осведомленности работающего населения о потреблении алкоголя и травмах;</p> <p>повышение осведомленности работающего населения об алгоритмах оказания первой помощи;</p> <p>повышение осведомленности родителей о профилактике детского травматизма</p>

				не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести; необходимо обратить внимание на темы безопасного поведения на воде, при разведении открытого огня и при занятии активными видами спорта; необходимо донести до родителей важность профилактики детского травматизма и несчастных случаев	
27.7-13 июля	неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	аллергией называется состояние повышенной чувствительности живого организма по отношению к определенному веществу или веществам (аллергенам), развивающееся при повторном воздействии этих веществ. Физиологический механизм аллергии заключается в образовании в организме антител (защитных клеток), что приводит к понижению или повышению его чувствительности. Аллергия проявляется в виде сильного раздражения слизистых оболочек, кожной сыпи, общего недомогания и других симптомов; во всем мире наблюдается устойчивый рост распространенности аллергии: в настоящее время у 30-40% населения выявляют одно или несколько аллергических заболеваний; к аллергическим заболеваниям относятся астма, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Появление аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать аллергию может любое вещество в любой момент; согласно статистике ВОЗ во всем мире от аллергического ринита страдают сотни миллионов людей, а от астмы - около 300 млн. Эти заболевания заметно ухудшают качество жизни как самих пациентов, так и членов их семей и отрицательно сказываются на социально-экономическом благосостоянии общества; летнее время - период активного цветения. В июле, например, в средней полосе, цветут аллергенные травы (польнь, лебеда, крапива злаки (рожь)). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых	информирование работающего населения о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций	

				<p>сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается;</p> <p>если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ограничьте время пребывания на открытом воздухе; 2) избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник); 3) держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле); 4) установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна; 5) ежедневно проводите влажную уборку; 6) вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором; <p>обязательно обратитесь к врачу, если вы заподозрили аллергию. Врач аллерголог-иммунолог проведет обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации по организации быта. Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения;</p> <p>в случае развития острых аллергических реакций необходимо незамедлительно обратиться к специалисту</p>	
28.	14-20 июля	неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	<p>в 2023 году в России были зарегистрированы 127 080 случаев инфекций, передаваемых половым путем (далее - ИППП). Заболеваемость ИППП в 2023 году составила 86,8 на 100 тыс. населения. После прироста заболеваемости ИППП в 2021 и 2022 годах соответственно на 1,4 и 1,9% зарегистрировано снижение показателя в 2023 году. на 5%;</p> <p>к осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека, бесплодие. Так, хламидийная инфекция является</p>	<p>повышение информированности граждан о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП</p>

				<p>инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности; малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека;</p> <p>аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале; пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении;</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; мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия;</p> <p>обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения</p>	
--	--	--	--	--	--

29.	21-27 июля	неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры; нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт; по данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения; актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения; вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу; если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий; при наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца	повышение информированности работающего населения о сохранении здоровья головного мозга
30.	28 июля - 3 августа	неделя профилактики заболеваний печени (в честь Международного дня борьбы с гепатитом 28 июля)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	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	повышение осведомленности работающего населения о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе вакцинации против вирусов, информирование населения о методах

				неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики - это рациональное питание и достаточная физическая активность; нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени	профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности
31.	4-10 августа	неделя популяризации грудного вскармливания (в честь Международной недели грудного вскармливания)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников 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 половины 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: 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.	повышение количества матерей, осуществляющих грудное вскармливание, в том числе по истечению 6 месяцев после родов

				<p>5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. 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 	
32.	11-17 августа	неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров; проведение среди трудовых коллективов выездных акций, направленных на измерение артериального давления и распространение знаний о сохранении здоровья сердца	<p>медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (далее - 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; 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, увеличению свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин, смолы, продукты их тления и горения. Угарный газ, вдыхаемый при курении, вытесняет кислород</p>	повышение осведомленности работающих о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца

				<p>в крови человека, 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; занятия физкультурой способствуют и снижению веса.</p> <p>Ожирение - еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ;</p> <p>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 граммов в день;</p> <p>одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 граммов 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;</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; для получения наиболее объективных показателей АД 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 цифру 140/90 мм рт. ст. или выше - это повод обратиться к врачу</p>	
--	--	--	--	--	--

33.	18-24 августа	неделя отказа от алкоголя	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; проведение акций, направленных на борьбу с алкогольной зависимостью	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 работающего населения о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями; повышение осведомленности работающих о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя; повышение обращаемости граждан по вопросам здорового образа жизни
34.	25-31 августа	неделя популяризации активных видов спорта	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; проведение спортивных мероприятий/праздников в трудовых коллективах	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 2 типа на 27%. 3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21-25%. Основные рекомендации: 1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели. 2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю	повышение мотивации и приверженности населения к повышению уровня физической активности; популяризация активного досуга

35.	1-7 сентября	неделя продвижения здорового образа жизни среди детей	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	ведение здорового образа жизни - важнейшее условие сохранения здоровья любого человека; к здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей - один из главных факторов здорового физического и психологического развития; здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения; здоровье подрастающего поколения - это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15-17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы; крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни	повышение информированности детей, подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью
36.	8-14 сентября	неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости (в честь Дня трезвости 11 сентября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; проведение акций, направленных на борьбу с алкогольной зависимостью.	потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия; организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики; в 2023 году смертность, непосредственно обусловленная алкоголем, составила 42 152 человек, 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; более тяжелыми последствиями потребления алкоголя характеризуется в сельской местности; крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику; частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность;	увеличение осведомленности работающего населения о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни; повышение информированности о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи

				не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также и обращение за помощью к специалисту; в России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн	
37.	15-21 сентября	неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.	функции центра здоровья: 1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах. 2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья. 3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких. 4. Формирование у населения принципов «ответственного родительства». 5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголя и табака. 6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний. 7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха. 8. Разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья. 9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни. 10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни. 11. Категории граждан, которым оказываются	повышение информирования работающих о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья

				<p>1) впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования;</p> <p>2) направленные врачами амбулаторнополиклинических учреждений;</p> <p>3) направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I-II группы здоровья);</p> <p>4) направленные врачами из стационаров после острого заболевания;</p> <p>5) направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;</p> <p>6) дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;</p> <p>7) дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем). По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей и рационального питания</p>	
38.	22-28 сентября	неделя информирования о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация выездной диспансеризации и профилактических медицинских осмотров в трудовых коллективах</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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение здорового образа жизни. 2. Мониторинг собственного здоровья. 3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов. <p>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</p>	информирование работающего населения о важности диспансеризации и профилактических медицинских осмотров

				на ранней стадии для скорейшего начала их лечения. Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, так как она поможет выявить другие ХНИЗ	
39.	29 сентября - 5 октября	неделя ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров; организация участия корпоративных команд во Всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий»	борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медикосанитарной 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
40.	6-12 октября	неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме	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	повышение информированности работающего населения о важности сохранения психического здоровья

41.	13-19 октября	неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>рак молочной железы (далее - РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире;</p> <p>при этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, подвержены раку грудных желез - он составляет примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО грудных, в том числе молочной, железы приходится на мужской пол;</p> <p>к группе риска относятся нерожавшие женщины, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступила менопауза;</p> <p>также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез;</p> <p>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.</p> <p>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;</p> <p>маммография - «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе - непальпируемого.</p> <p>Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет</p>	повышение онконастороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы; повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях
42.	20-26 октября	неделя популяризации потребления овощей и фруктов	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; проведение акции о пользе	овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ; польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма;	формирование у работающих граждан культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей

			400 грамм фруктов и овощей в день	<p>согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов в день; оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека;</p> <p>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 	
43.	27 октября - 2 ноября	неделя борьбы с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	<p>симптомы инсульта: головокружение, потеря равновесия и координации движения, проблемы с речью, онемение, слабость или паралич одной стороны тела, потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие, внезапная сильная головная боль;</p> <p>факторы риска: пожилой возраст (особенно после 65 лет), артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза, повышенный уровень холестерина в крови, атеросклероз, курение, сахарный диабет, ожирение, перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда; правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски; отказ от дополнительного добавления соли в готовую пищу, в том числе в блюда в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски</p>	формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД, уровень глюкозы и холестерина в крови
44.	3-9 ноября	неделя профилактики рака легких	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с	<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 раком</p>	повышение информированности работающих и членов их семей о влиянии

			<p>целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.</p>	<p>легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска; все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона; курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз; рекомендация жителям: 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 рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию</p>	<p>факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов</p>
45.	10-16 ноября	неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров</p>	<p>сахарный диабет (далее - 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; СД - это серьезное заболевание, опасное своими осложнениями, сильно снижающими качество жизни людей, а также повышающее риски развития других заболеваний; неправильный контроль уровня глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем; контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни</p>	<p>повышение приверженности работающих к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью</p>
46.	17-23 ноября	неделя борьбы с антимикробной резистентностью (в честь Всемирной недели повышения	<p>размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с</p>	<p>антибиотики - рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья; острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики -</p>	<p>повышение информированности работающего населения о правильном использовании</p>

		осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам)	целью информирования работников по теме	антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями; кроме того не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку; антибиотик - рецептурный препарат, назначить его может только врач; нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать	противомикробных препаратов
47.	24-30 ноября	неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги и с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.	несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность; это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска; для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов; кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты; важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки; вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание - основные факторы риска развития нарушений желудочнокишечного тракта	повышение информированности работающего населения о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта

48.	1-7 декабря	неделя борьбы со СПИДом и информирования о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря)	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.	ВИЧ - ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание - ВИЧ- инфекцию; препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля; - при вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ- положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах; у беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25-40% при отсутствии лечения до 1-2%; без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ; в Российской Федерации забота о детях остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается; однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции; для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой	повышение приверженности работающих 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+ взрослых, детей и подростков
-----	-------------	--	--	---	--

				лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников	
49.	8-14 декабря	неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах	по данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака; остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь; никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии	снижение уровня потребления табака и никотинсодержащей продукции как среди взрослого населения, так и среди подростков
50.	15-21 декабря	неделя ответственного отношения к здоровью	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме; организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров коллективов.	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	повышение обращаемости по вопросам здорового образа жизни, увеличение количества профилактических осмотров и диспансеризаций работающих граждан

51.	22-28 декабря	неделя популяризации здорового питания	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме; рассылка рекомендаций по организации здорового питания сотрудников на предприятиях.	поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний; принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах); важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты); важная проблема - высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12-13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день; обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию	формирование у работающих граждан культуры здорового питания с акцентом на рацион-формирующие продукты питания
52.	29 декабря - 11 января	неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники	размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории МКОУ СОШ №1 г. Нижние Серги с целью информирования работников по теме.	проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%; анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя; важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость; в целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении алкоголя в стационарных условиях (в дополнение к скринингу пагубного потребления алкоголя в профилактических осмотрах)	сокращение потребления алкоголя и связанной с ним смертности в новогодние праздники, увеличение обращаемости работающего населения по вопросам здорового образа жизни

				целесообразна организация консультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях, имеющих в составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические структурные подразделения. По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200; в новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней	
--	--	--	--	--	--