

Проект "Медицинские принципы и культура здорового образа жизни"



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Санкт-Петербургское государственное
бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования
«Центр последипломного образования
специалистов медицинского профиля»

Регентова Елена Сергеевна, директор,
преподаватель высшей квалификационной
категории СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

Статья 30. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни

1.Профилактика инфекционных заболеваний осуществляется органами государственной власти, органами местного самоуправления, работодателями, медицинскими организациями, общественными объединениями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, в том числе в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, программы иммунопрофилактики инфекционных болезней в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям.

2.Профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях органами государственной власти, органами местного самоуправления, работодателями, медицинскими организациями, образовательными организациями и физкультурно-спортивными организациями, общественными объединениями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, а также на снижение риска их развития, предупреждение и устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды, формирование здорового образа жизни.

3.Формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

4.Порядок организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях устанавливается уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, это условие для самоопределения человека, гармоничного развития личности, определяющее способность его к труду, познанию окружающего мира, самоутверждению и реализации жизненных амбиций. Характеристики, способствующие развитию и прогрессированию заболеваний, называются **факторами риска**.



Немодифицируемые факторы, влияние которых нельзя устранить (возраст, пол, генетическая предрасположенность) определяют только 40% нашего здоровья



Модифицируемые факторы, полностью зависящие от действий самого человека и поддающиеся корректировке посредством соблюдения несложных рекомендаций по здоровому образу жизни

Наши собственные вредные привычки и неумение правильно организовать свой образ жизни обеспечивают от 35% до 61% смертности населения от неинфекционных болезней.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Сохранение здоровья населения давно уже считается одной из важнейших государственных задач, решение которой зависит не только от медицинского сообщества и властей, но и от каждого лично. Привлечение граждан, в частности трудоспособного возраста, к вопросу сохранения здоровья, своевременной коррекции факторов риска должно быть комплексной задачей для всех.

Профилактика является фундаментом системы здравоохранения. Экономически эффективно сохранять здоровье граждан, чем лечить больных. Профилактическое направление позволяет предотвращать заболевания, и важно, чтобы любой человек, а особенно медицинский работник, проявлял медико-социальную активность, мог мотивировать на здоровый образ жизни себя и других.

Профилактические мероприятия должны быть направлены на выявление хронических неинфекционных заболеваний на ранних стадиях.

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Основные факты

- ▶ Каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 41 миллион человек, что составляет 74% всех случаев смерти в мире.
- ▶ Каждый год НИЗ уносят жизни 17 миллионов человек, не достигших 70 лет; 86% таких преждевременных случаев смерти происходят на лиц с низким и средним уровнем дохода.
- ▶ В структуре смертности от НИЗ наибольшая доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания (такие как инфаркт и инсульт), затем опухолевые заболевания, далее хронические респираторные заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких и астма) и диабет. Эти четыре группы заболеваний вызывают 80% всех случаев преждевременной смерти от НИЗ.
- ▶ Риск смерти от НИЗ повышают такие факторы, как низкий уровень физической активности, вредное употребление алкоголя, воздействие табачного дыма, нездоровое питание и загрязнение воздуха. Способствующие развитию НИЗ факторы риска угрожают всем возрастным группам — детям, взрослым и пожилым.
- ▶ Основные направления борьбы с НИЗ включают выявление, скрининг и лечение НИЗ, а также оказание паллиативной помощи.



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Образ жизни

52%

**Окружающая
среда**

20%

Наследственность

18%

**Медицинская
помощь**

10%



Неинфекционные заболевания (НИЗ) называются хроническими заболеваниями, имеющие продолжительное течение и развиваются в результате совокупного воздействия генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

НИЗ распространены во всех возрастных группах всех регионов и стран. Эти заболевания часто связывают с пожилыми возрастными группами. 17 миллионов случаев смерти от НИЗ происходят среди лиц младше 70 лет.

Развитию этих заболеваний способствуют такие тенденции, как быстрая и неупорядоченная урбанизация, глобальное распространение нездорового образа жизни и старение населения. Последствия нездорового питания и недостаточной физической активности могут приводить к развитию сердечно-сосудистых заболеваний — ведущей причины смертности от НИЗ.

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Метаболические факторы риска

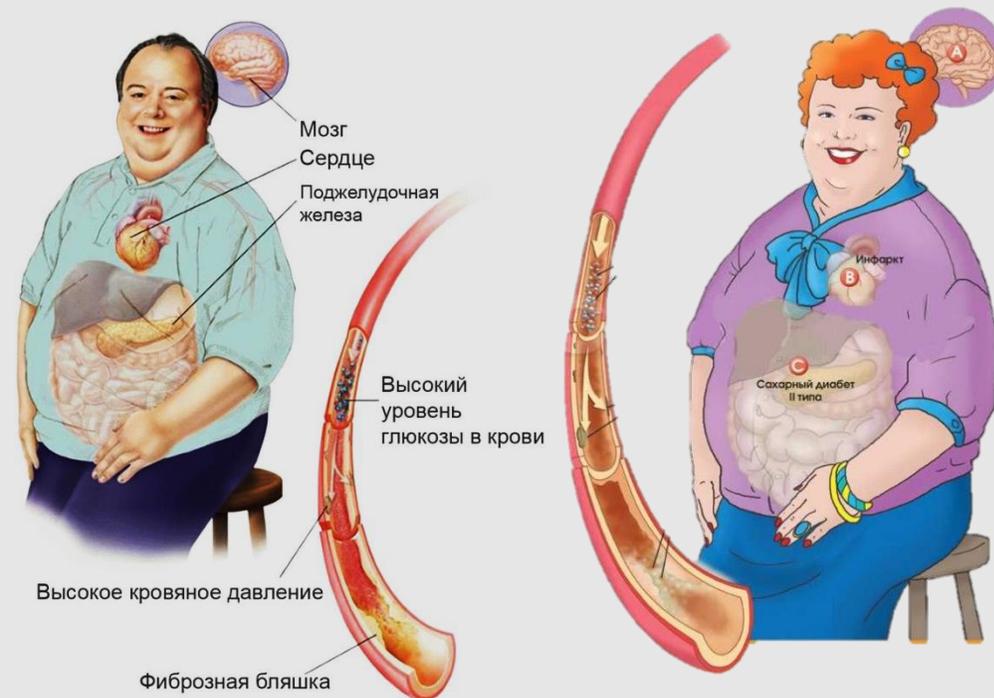
Способствуют развитию основных нарушений обмена веществ, повышающих риск НИЗ:

- повышенное артериальное давление;
- избыточная масса тела/ожирение;
- гипергликемия (высокое содержание глюкозы в крови);
- гиперлипидемия (высокое содержание липидов в крови).

Ведущим метаболическим фактором риска смерти от НИЗ является повышенное артериальное давление (с которым связано 19% всех случаев смерти).

Экологические факторы риска

Наиболее значимым из них является загрязнение воздуха, на долю которого ежегодно приходится 6,7 миллиона случаев смерти. 5,7 миллиона случаев из них - инсульт, ишемическая болезнь сердца, хроническая обструктивная болезнь легких и рак легких.



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

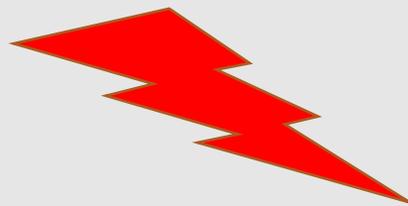


Поведенческие факторы риска

- употребление табака;
- недостаточная физическая активность (гиподинамия);
- нарушение отдыха и сна;
- нездоровое питание:
- употребление алкоголя:
- наркотическая зависимость

Социальные факторы риска

- стресс;
- постоянные психоэмоциональные ситуации;
- напряжение от трудовой нагрузки;
- плохие материально-бытовые условия;
- неполноценная семейная жизнь;
- низкий образовательный статус





ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Социально-экономические последствия НИЗ

Представители уязвимых и незащищенных категорий населения по сравнению с представителями более благополучных социальных групп чаще болеют и умирают в более молодом возрасте, главным образом потому, что они подвергаются повышенному риску употребления вредной для здоровья продукции, в частности табачных изделий и нездоровых продуктов питания, и имеют ограниченный доступ к медицинским услугам или нежелание обращаться за помощью.

Каждый год непомерные издержки, связанные с НИЗ, в том числе расходы на лечение, которое нередко бывает продолжительным и дорогостоящим, в сочетании с утратой дохода ввергают людей в нищету и препятствуют процессу уменьшения развития данных заболеваний.

НИЗ дорого обходятся работодателям, так как повышают расходы на медицинские услуги и суммы страховых взносов. Чем больше болеют работники, тем выше затраты на здравоохранение, независимо от того, оплачивает ли их работодатель напрямую или в виде повышенных взносов по медицинскому страхованию или налогов.

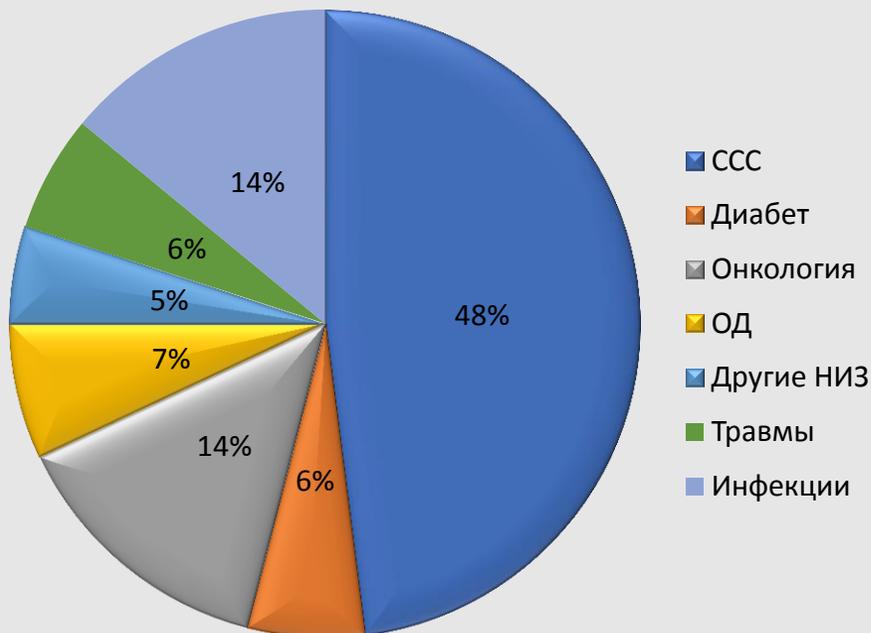


ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Для развития болезни необходимо сочетание факторов риска и непосредственных причин заболевания. Часто трудно выделить причину болезни, так как причин может быть несколько и они взаимосвязаны.

В Российской Федерации НИЗ составляют 80% и являются основной причиной смертности.

НИЗ в России



Уровень смертности в России выше, чем в среднем по миру



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Влияние факторов риска

В нашей стране унифицированный показатель «Доля граждан, ведущих здоровый образ».

В расчет показателя ЗОЖ входят пять показателей и критериев:

- Отсутствие курения.
- Потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не <400г.
- Адекватная ФА (не <150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в нед.).
- Нормальное потребление соли (не >5г в сут.).
- Употребление алкоголя не >168г чистого спирта в неделю для мужчин и не >84г для женщин.

Факторы риска	Сердечно-сосудистые заболевания	Сахарный диабет	Онкология	Бронхолегочные заболевания
Курение	+	+	+	+
Алкоголь	+		+	
Нарушение питания	+	+	+	+
Низкая физическая активность	+	+	+	+
Избыточная масса тела / ожирение	+	+	+	+
Повышенное АД	+	+		
Повышение сахара в крови	+	+	+	
Повышение холестерина	+	+	+	
Психосоциальные	+	+	+	

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Трудоспособность в России

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Неинфекционные заболевания (НИЗ) снижают производительность труда и замедляют экономический рост. Суммарные потери складываются из плохого самочувствия и пониженной эффективности труда работников, отпусков по болезни, инвалидности, преждевременной смертности среди персонала.



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Профилактика и контроль НИЗ

Важным направлением борьбы с НИЗ является целенаправленное уменьшение наиболее распространенных факторов риска, способствующих развитию этих заболеваний. При выработке мер политики и определении приоритетных задач важно отслеживать тенденции заболеваемости НИЗ, динамику соответствующих рисков и содействовать осуществлению мероприятий по их профилактике и лечению.

Крайне важно выделять ресурсы на повышение качества мероприятий по борьбе с НИЗ. Эти мероприятия включают ранее выявление, скрининг и лечение НИЗ, предоставление всем нуждающимся доступа к паллиативной помощи, и чаще должны проводиться учреждениями первичной медико-санитарной помощи.

***Приказ Минздрава РФ от 15.01.2020 N8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».** Определяет цели, задачи и принципы государственной политики Российской Федерации в области общественного здоровья, направленные на обеспечение национальных интересов и реализацию стратегических национальных приоритетов в сфере формирования здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний у населения Российской Федерации на долгосрочную перспективу.*



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Реализация Стратегии предполагает достижение следующих результатов:

- увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни;
- сокращение распространенности потребления табака населением до 26%;
- сокращение душевого потребления алкоголя в Российской Федерации;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55,5%;
- увеличение обращаемости в медицинские организации по вопросам ЗОЖ до 3260 тыс. человек;
- сокращение темпов прироста первичной заболеваемости ожирением до 5%;
- сокращение смертности в трудоспособном возрасте до 340 случаев на 100 тыс. населения;
- увеличение доли больных артериальной гипертонией, контролирующей артериальное давление, до 37%;
- увеличение доли посещений детьми медицинских организаций с профилактическими целями до 51,5%.



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Профилактика - комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения, включающих:

- формирование здорового образа жизни;
- предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление заболеваний, причин и условий их возникновения и развития;
- устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях.



Предупреждение патологий неинфекционных заболеваний, имеет несколько направленностей, которые делятся на три основные группы:

первичная, вторичная, третичная профилактика





ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды) устранение факторов риска

Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (устранение стресса, повышение иммунитета, снижение чрезмерных нагрузок на любые функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания раннее обнаружение и лечение

Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения, последовательного оздоровления, проф.осмотры, школы и центры здоровья

Третичная профилактика - комплекс мероприятий по реабилитации лиц, утративших возможность полноценной жизнедеятельности. Виды реабилитаций: социальная (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовая (возможность восстановления трудовых навыков), психологическая (восстановление поведенческой активности) и медицинская (восстановление функций органов и систем организма) уменьшение осложнений



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Первичная профилактика – это основное направление для медицинских работников! Это когда нет никакого заболевания, но состояние должно поддерживаться на должном уровне, систематически укрепляться.

Употребление витаминных препаратов, соблюдение рационального питания, соблюдение норм личной гигиены и консультирование с врачом для выявления каких-либо патологических процессов, обязательная вакцинация.

Среди самых популярных патологий, которые встречаются в разные периоды жизни, в зависимости от сезона, предрасположенности организма, образа жизни, наличия вредных привычек, можно выделить:

- проблемы с позвоночником (сколиозы, сезонные обострения остеохондроза, сдвиг позвонков, грыжи и другие патологии);
- сердечно-сосудистые заболевания (инсульт, инфаркт);
- стоматологические заболевания – своевременная профилактика стоматологических заболеваний способна предотвратить многие сопутствующие патологии всех органов человека;
- патологии органов дыхания - могут стать причиной неполноценной жизни многих людей, от постоянной одышки до мучающего кашля;
- кишечные заболевания – подобные патологии страдал каждый, хотя бы однократно на протяжении всей жизни.

Каждое заболевание можно воспринимать как самостоятельное, но тогда эффект от лечения будет не таким выраженным, чем когда весь организм принимается за единую систему, на которую необходимо влиять комплексно. Чтобы организм оставался в тонусе и не тревожил, не нужно ждать проявления какого-то недуга, а следует начинать профилактику уже сейчас.



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Профилактика НИЗ и формирование здорового образа жизни среди медицинских работников

Общественная – разработка методов укрепления здоровья, создание благоприятных условий жизни (оздоровление, улучшение экологии, условий труда, быта и отдыха), гигиеническое просвещение, консультирование и проведение информационно-коммуникативных мероприятий, соблюдение гигиенических норм и требований в профессиональной деятельности.

Личная – проявление активности в ведении здорового образа жизни (здоровое питание, регулярная соответствующая возрасту адекватная физическая активность, соблюдение режимов труда и отдыха, психогигиена), развитие личных умений и знаний по ЗОЖ, исключение вредных привычек – факторов риска НИЗ, профилактика и скрининг заболеваний, коррекция показателей артериального давления, сахара, веса, прохождение диспансеризации и ежегодных профилактических медицинских осмотров, своевременное лечение.





ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

- Здоровый сон: 8 часов крепкого сна способны восстановить ресурсы организма и зарядить энергией для следующего дня.
- Правильное питание: есть меньше, но чаще, и при этом делать ставку на сбалансированный рацион.
- Чистая питьевая вода — залог здоровья: рекомендует пить как можно больше жидкости, отодвинув в сторону крепкий кофе, чай и, конечно же, алкоголь.
- Поддержание активности: человеку достаточно 30-минутной ежедневной прогулки в собственном темпе, чтобы оставаться в хорошем состоянии. Главное, уделять ей внимание каждый день. Не впадайте в стресс!
- Избегание любого вида зависимостей — пищевой, алкогольной, наркотической или никотиновой: каждая из них способна причинять как физические, так и душевные страдания, поэтому если ваша жизнь подчинена какой-либо зависимости, обратитесь за помощью к специалисту.
- И, естественно, не стоит забывать о регулярных медицинских осмотрах, поскольку лучшее лечение — это профилактика. Посещайте врачей, узнавайте о своем состоянии здоровья и получайте своевременную помощь, если она понадобится.

Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, все это залог сохранения здоровья и долголетия.



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

№	Вопрос	Да	Нет
1	Ведете ли Вы активный образ жизни (прогулки, спорт, зарядка)?	0	1
2	Замечали ли нарушения в показателях АД?	1	0
3	Соблюдаете режим отдыха и сна?	0	1
4	Курите?	1	0
5	Присутствуют ли в Вашем питании фрукты и овощи?	0	1
6	Употребляете часто спиртные напитки?	1	0
7	На Ваш взгляд стоит Вам уменьшить количество сахара?	1	0
8	Если в Вашем рационе фаст-фуд?	1	0
9	Часто ли нервничаете, испытываете стресс?	1	0

0 – Вы молодец! Вы – ЗОЖ!

1-3 – Нужно что-то подкорректировать!

4-6 – Стоит задуматься, чему уделить внимание пока не поздно!

7-9 – Пока начать заботиться о себе и распрощаться с привычным образом жизни!



ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Каждый медицинский работник, независимо от своей должности и области работы, должен направлять свои силы на профилактику всех заболеваний. Это касается инфекционных и неинфекционных патологий. Медицина выйдет на новый уровень только тогда, когда профилактические меры будут стоять на первом месте по отношению к лечению. Заболевание легче предупредить, чем всю жизнь надеяться на спасение от специалистов.

Если Вы будете относиться внимательнее к своему здоровью, стараться укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию, то вы будете меньше беспокоиться о хронических неинфекционных заболеваниях и станете примером для всех.

Следите за своими показателями и будьте здоровы!

Проект "Медицинские принципы и культура здорового образа жизни"



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Будьте здоровы!