

Итоги деятельности службы медицинской профилактики за 2018 год,



приоритетные направления на 2019 год

Заведующая Центром медицинской профилактики,
главный специалист МЗ РК по медицинской профилактике -

Лыурова Татьяна Михайловна

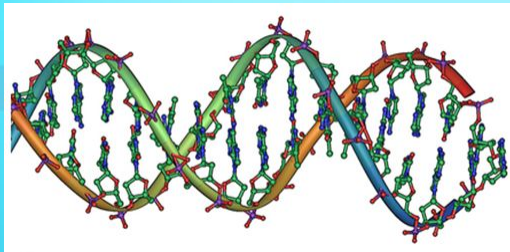
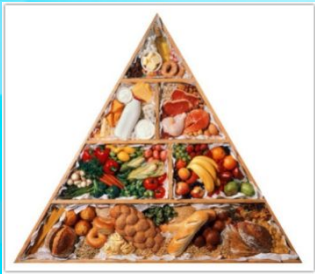
Главный врач ГУ «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер»

Ломов Виталий Евгеньевич

Служба профилактики РК- 2018/2017

- Центр медицинской профилактики -1
- Отделения профилактики – 7(7)
- Кабинеты профилактики в первич. звене- 23 (23)
- Кабинеты профилактики в республ. МО-4(6)
- Центры здоровья-5(1- семейный, 2 взрослых, 2 детских)
- врачи: 31,75 (2017г.-33,0)штатных, занято 22,0 (2017г.-24,0), укомплектованность – 75%(72%);
- Средний медицинский персонал 95,75,0(2017г.-68,0)штатных , занято 82,0 (2017г.-57), укомплектованность– 85 %(2016г.-83%).

По данным ВОЗ продолжительность жизни человека и состояние его здоровья определяет



- **60%** - образ жизни и система питания
- **15%** - наследственность
- **15%** - условия внешней среды
- **10%** - услуги здравоохранения

Здоровье на 85% зависит от факторов внешнего мира (здравоохранение-10%)

В.И. Скворцова (X Гайдаровский форум).

- **УСЛОВИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ – 60 %**
- Еда, режим питания
- Физическая активность
- Уровень стресса
- Вредные привычки и деструктивное поведение
- **МАКРО- И МИКРО-ЭКОЛОГИЯ- 15 %**
- Природа, климат
- Микронутриенты в почве, воде и воздухе
- Эпидемиологическое благополучие
- Производственные вредные факторы

«Максимальное влияние на здоровье человека может оказать только сам человек»
В.И. Скворцова (X Гайдаровский форум).

**Здоровый образ жизни(эффект 60%,
финансовый вклад 12 %)**

- Профилактика с детства
- Регулярные скрининги и раннее выявление заболеваний
- Коррекция факторов риска
- Вакцинация
- Диспансерное наблюдение
(вторичная профилактика)

Профилактика с детства

- Профилактика табакокурения, в том числе потребления электронных сигарет- охват более 20 тыс. несовершеннолетних
- Профилактика пьянства и алкоголизма среди несовершеннолетних.(Распоряжение Правительства от 26.09.2018 г.№405р на 2018-2021гг.)
- Профилактика потребления фаст- фуда, продуктов с высоким содержанием трансжиров, газированных напитков с высоким содержанием сахара

Регулярные скрининги и раннее выявление заболеваний при диспансеризации.

Рейтинг факторов риска развития ХНИЗ (на 100 чел., закончивших диспансеризацию 2018/2017гг.)

- Нерациональное питание – **20,5 / 19,3**
- Избыточная масса тела – **17,3 / 15,8**
- Повышенный уровень артериального давления – **16,0 / 11,2**
- Курение табака – **14,3 / 12,8**
- Низкая физическая активность – **12,8 / 11,8**

Особое внимание!!!

- Отказы:

 - от маммографии –20,7%!

 - от анализа кала ИХМ –10,8%!

- Крайне низкий процент спирометрии (5,8%)

 - или 26,2 % от курящих дыхания

Пункт 14. Порядка диспансеризации: спирометрии подлежат пациенты с подозрением на хроническое бронхолегочное заболевание по результатам анкетирования, курящие по направлению врача терапевта) **NB! Курящие – это показание для спирометрии, даже при отсутствии бронхолегочного заболевания или подозрения на него.**

Профосмотры

- **Проект приказа «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра»**
- Проводится ежегодно, как самостоятельно, так и в рамках диспансеризации, диспансерного наблюдения и периодического медицинского осмотра в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.

Коррекция факторов риска

• Профилактическое консультирование при диспансеризации – первый этап

Индивидуальное профилактическое консультирование (7-10 мин)

на первом этапе диспансеризации и диспансерное наблюдение медицинским работником отделения/ кабинета медицинской профилактики

- граждан до 72 лет с высоким относительным, высоким и очень высоким абсолютным сердечно - сосудистым риском,
- и (или) ожирением (ИМТ более 30)
- и (или) курящих более 20 сигарет в день,
- а также консультирование с гиперхолестеринемией выше 8 ммоль/л и более- «Д»- учет у терапевта.

Коррекция факторов риска

Краткое профилактическое консультирование

- Всех граждан при завершении 1 этапа врачом терапевтом (3-5 мин).
- **Углубленное (индивидуальное или групповое) профилактическое консультирование медицинским работником отделения/ кабинета медицинской профилактики -второй этапа диспансеризации (30-40 мин.)**
- - до 72 лет с выявленной ИБС, ХВЗ, ишемией нижних конечностей атеросклеротического генеза или болезнями, характеризующимися повышенным кровяным давлением;
- - с выявленным по результатам опроса (анкетирования) риском пагубного потребления алкоголя и (или) потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача;
- - в возрасте 75 лет и старше в целях коррекции выявленных факторов риска и (или) профилактики старческой астении.

Неинфекционные заболевания и основные факторы риска



Здоровое питание.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

Механизм реализации:

Выездные семейные
школы профилактики АГ и СД



Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион

Энергетическая ценность 2000 ккал



1000 ккал

На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

Ограничительное потребление имеют:



- Красное мясо -2-3 раза в неделю. Можно реже – чаще не надо!
- Переработанное мясо
- Высоко крахмалсодержащие продукты: картофель, белый рис, макаронные изделия
- **Соль – 5 грамм в день**
- Сахар – 30 грамм
- Алкоголь: 1 бокал вина – для женщин и 2 бокала для мужчины в день



Привычки питания, обладающие научно доказанным протективным действием в отношении ХНИЗ

- Ежедневное потребление овощей и фруктов в количестве не менее 400 г. Можно больше – меньше нельзя!
- Приготовлении пицци с использованием растительных масел и не использование животных жиров в приготовлении блюд
- Употребление молочных продуктов с низким содержанием жиров
- Употребление рыбы не реже 2 раз в неделю, а красного мяса не чаще 2-3 раз в неделю



«ПЛОХИЕ» ЖИРЫ

Старайтесь отказаться от этих продуктов



НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кокосовое, пальмовое масло, жирное молоко, сливочный йогурт и сливки, сыр, жирное жареное мясо, бекон, сосиски, сало.



Транс-изомеры жирных кислот

Готовая выпечка: торты, вафли, кексы, печенье и бисквиты. Мягкое «бутербродное» масло и маргарин (на этикетке указано: «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»).



МОНОНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Оливковое и рапсовое масло. Авокадо и оливки. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис.



ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кукурузное, подсолнечное, льняное и соевое масло. Кедровые и грецкие орехи, кунжут и семена подсолнечника. Ростки пшеницы, соевые бобы, сыр тофу.



ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

Жирная рыба: скумбрия, сельдь, семга, форель, тунец, сардины, грецкие орехи, яйца, обогащенные Омега-3.

ТРАНС ЖИРЫ В НАШЕЙ ПИЦЦЕ!

- Гамбургеры



ЗАКУСКИ

Транс-жиры содержатся так же в различных расфасованных закусках (снеках) – чипсы, обжаренные сухарики, попкорн и др.

В самых разнообразных баночно-бутылочных соусах и майонезах.

- Картошка фри



- Чебуреки

- Пицца



- Чипсы

ФАСТ-ФУД

В результате производители получили идеальный для них с точки зрения получения прибыли продукт, ставший основой индустрии "фаст-фуда". Жареный "фаст-фуд" - самый большой источник транс-жиров. Именно на таких жирах чаще всего жарят картофель фри, пирожки, пончики, чебуреки, гамбургеры, кусочки куриного филе в панировке и многое другое. Так, что самое опасное в "фаст-фуде"- это, качество жира!

- Майонез



- Маргарин
ТРАНС-ЖИРЫ



- Соусы

- Печенье



- Поп-корн



- Торты



- Пироги



- Пирожки

ВЫПЕЧКА

Практически любая выпечка - пирожные, торты, пироги (особенно из песочного теста, в них добавляют гидрогенизированные жиры для придания тесту рассыпчатости), печенье, крекеры, пряники, пончики, основа для пирогов и др.

* Многие последствия употребления жирной пищи можно нейтрализовать минеральной водой Сулинка, которая связывает и выводит из организма жиры.

Продукты нездорового питания с позиции профилактики НИЗ

Животный жир больше 20 г, соль больше 1,2 г в 100 г



Сахар больше 12 г в 100 г



Профилактика табакокурения

- Профилактические структуры по профилактике потребления табака и отказу от курения, в том числе электронных сигарет.
- Проект «Откажись от курения- сохрани жизнь!» (на рассмотрении)
- Продолжение работы по профилактике потребления табака, в том числе электронных сигарет среди несовершеннолетних

Преимущества отказа от курения



Иметь
привлекательную
внешность



Получить
престижную
работу



Сохранить
здоровье



Не лишаться
удовольствия от
жизни



Сохранить
работоспо-
собность



Не вредить себе
и близким



**Не буду курить,
чтобы...**



Завоевать
уважение
некурящих
авторитетов



Не тратить
деньги на то, за
что нужно потом
дорого платить



Не тратить
попусту время

Профилактика гиподинамии

• «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ

- Механизм реализации:
- **Открытие школ профилактики гиподинамии**
- Скандинавская ходьба в рамках реализации Президентского гранта « Движение – это жизнь!»

Проект «Движение - это жизнь!»



В декабре 2018 года на базе ГУ «РВФД» было проведено обучение медицинских работников основам, методике и технике скандинавской ходьбы. Обучение состояло из теоретической и практической части. Обучение проводила кандидат медицинских наук, методист научно-образовательного центра спортивной медицины Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера Лариса Смирнова.

Подготовлено 20 инструкторов по скандинавской ходьбе.



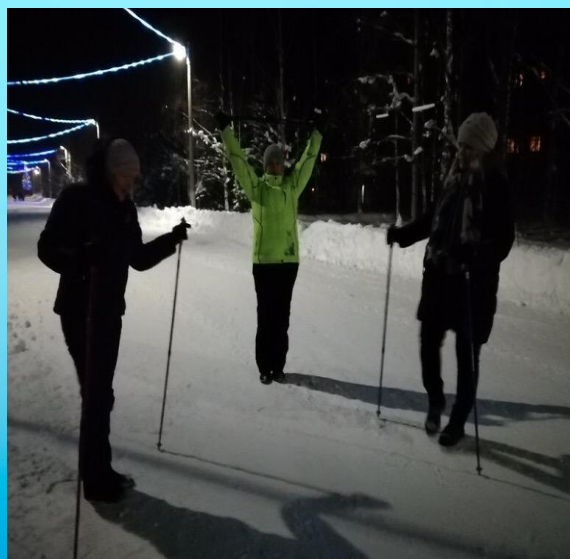
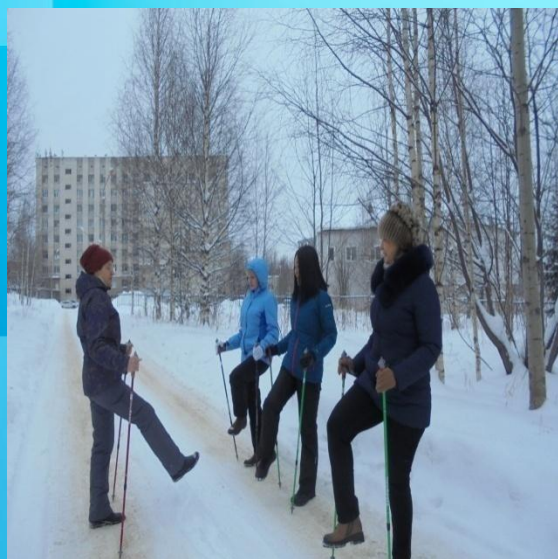


Школы профилактики гиподинамии уже открыты и функционируют в городе Сыктывкаре, а также в Усть-Куломском, Прилузском, Удорском, Корткеросском районах. И пользуются спросом у населения.

В 2019 году семинар состоялся в г. Ухта.

14-15 марта подготовлено 11 инструкторов

16-17 мая – Воркута – подготовка 6 инструкторов



Фестиваль скандинавской ходьбы- 29 сентября Всероссийский день ходьбы и Всемирный день сердца



АНО «Коми научный медицинский центр СЗО
РАМН»

Центр медицинской профилактики ГУ «РВФД»

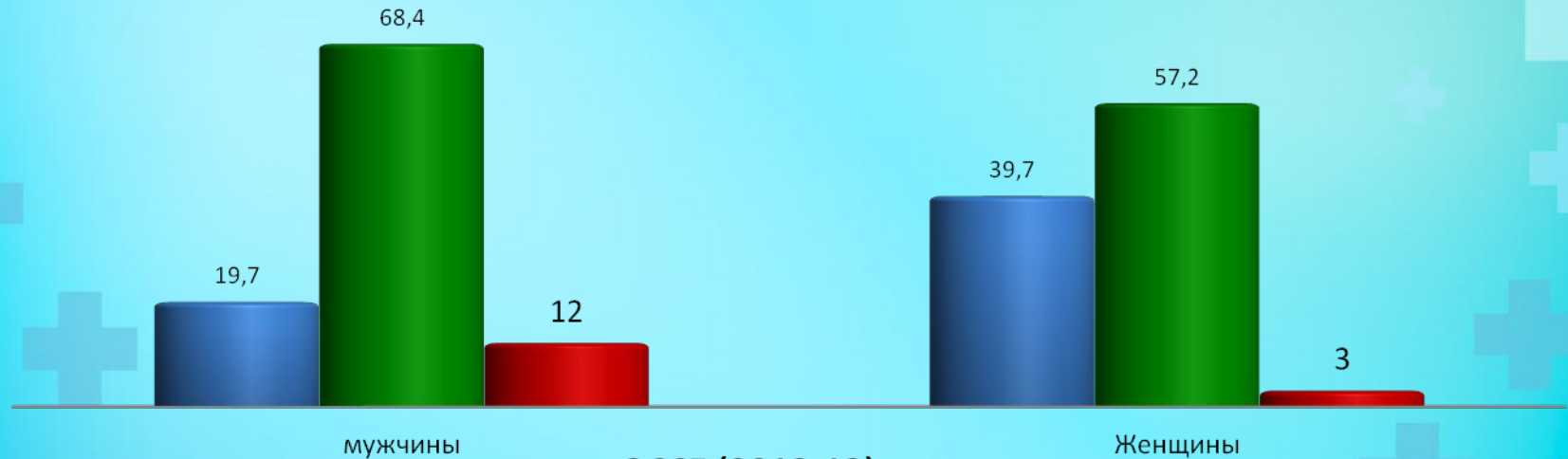
Пить или не пить?



Уровень употребления алкоголя среди жителей РФ

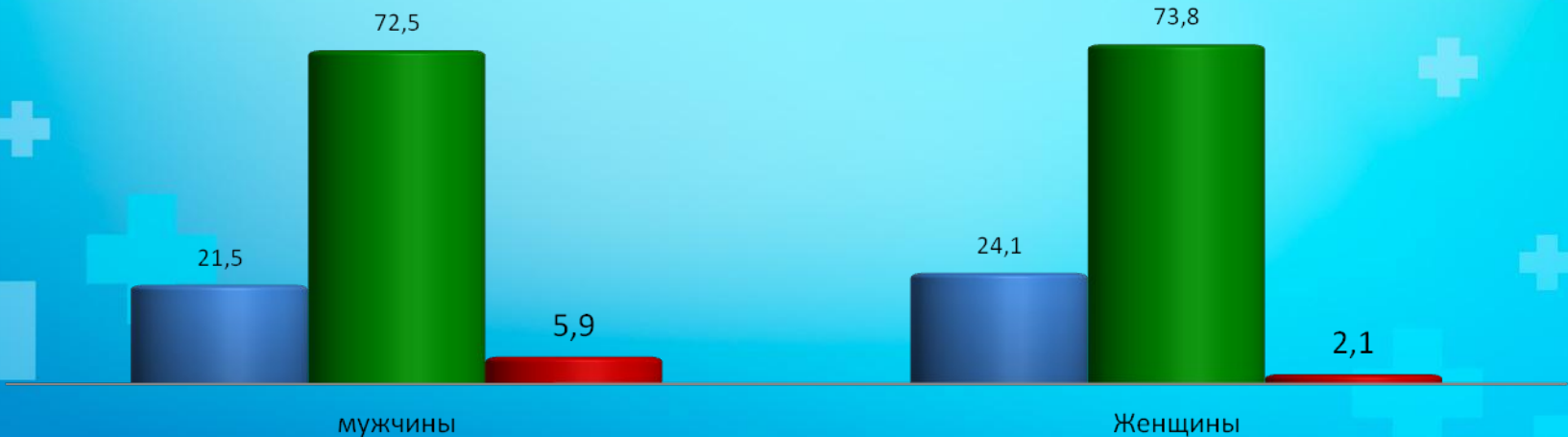
Национальная представительная выборка (середина 90-х)

■ мало ■ умеренно ■ злоупотр.



ЭССЕ (2012-13)

■ мало ■ умеренно ■ злоупотр.



Профилактика чрезмерного потребление алкоголя

- Национальный рейтинг трезвости – 2017г. Республика Коми - 73 место, т.е. входит в первую десятку самых пьющих регионов (2015 г. -74 место).
- Розничная продажа алкогольной продукции на душу населения в республике по итогам 2018 года - 9,9 литров на душу населения.
- 2018 г.- фактор риска - употребление алкоголя выявлено лишь у 1,8 (2017 г.- 2,2) на 100 прошедших диспансеризацию

Профилактика чрезмерного потребления алкоголя

Проект « **Алкоголь – под контроль! Ты сильнее!**»-

на рассмотрении

- Проведение обучающих тренингов г. Сыктывкаре и г. Ухте с использованием методического пособия Всемирной организации здравоохранения **«Краткое профилактическое консультирование в отношении употребления алкоголя: учебное пособие ВОЗ для первичного звена медико-санитарной помощи»**, 2017 г.
- Подготовка не менее 45 медицинских работников – инструкторов, для последующего обучения всех сотрудников в МО проведению профилактического консультирования по профилактике чрезмерного потребления алкоголя не менее 120 человек.
- открытие во всех медицинских организациях городов и районов Семейных школ профилактики чрезмерного потребления алкоголя и охват ежегодным профилактическим

Эпидемиологический мониторинг факторов риска ХНИЗ- основа профилактики



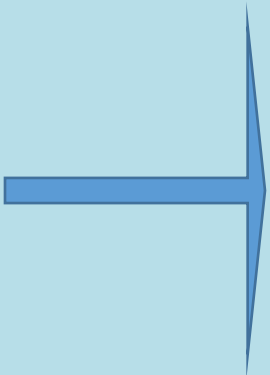
Информационно – просветительская кампания – Популяционная профилактика

!

«Минздрав утверждает! Ты сильнее»

- [Http://www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)
- [Макеты футболок](#) Макеты футболок [Плакаты](#)
- [Дневник здоровья](#) [Баннеры](#)
- [Детские плакаты](#) Детские плакаты [Брошюры](#)
- [Информационные листовки](#) [Видео](#)
- **ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**
 - Общий охват массовыми мероприятиями населения республики составил 279324 человека или 33,2% от численности всего населения республики.
 - **увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни,**
 - **до 50% к 2020 году**
 - **и до 60 % к 2025 году**
 - **путем формирования у граждан ответственного отношения к своему здоровью.**

Интеграционные индикаторы ЗОЖ

№	Индикатор	Интерпретация
1.	Потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400- 500 г.	 <p>5 из 5 – идеально,</p> <p>4 из 5 – хорошо</p> <p>(при отсутствии любого индикатора, кроме курения)</p>
2.	Адекватная физическая активность (не менее 150 мин. Умеренной или 75 мин. интенсивной физической нагрузки в неделю)или 10000 шагов в день.	
3.	Нормальное (не выше 5,0 г. NaCl в сутки) потребление соли	
4.	Отсутствие курения	
5.	Употребление алкоголя не более 168 г. чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г. – для женщин	

Вклад 7 ведущих факторов риска (Российская Федерация)

	Потеря здоровых лет жизни, %
Артериальная гипертензия	16,9
Гиперхолестеринемия	12,4
Курение	13,6
Недостаточное потребление овощей и фруктов	6,9
Избыточная масса тела	8,9
Избыточное потребление алкоголя	15,4
Гиподинамия	4,6

Целевые индикаторы РК « Формирование системы мотивации граждан к ЗОЖ, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

- Снижение смертности мужчин трудоспособного возраста с 888,0 в 2017 г. до 649,0 на 100 тыс. населения в 2024г. (на 27%)
- Снижение смертности женщин трудоспособного возраста с 259,3,0 в 2017 г. до 232,8 на 100 тыс. населения в 2024г. (на 10%)
 - Повышение обращаемости в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни с 2,5 тысяч человек в 2017 г. До 4,5 тыс. человек в 2024 г.(на 80%)

Целевые индикаторы РФ «Формирование системы мотивации граждан к ЗОЖ, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

Снижение смертности населения трудоспособного возраста с 473,4 в 2017 году до 350 случаев на 100 тыс. населения в 2024 году (на 26%);

- Снижение смертности мужчин трудоспособного возраста с 709 до 530 человек на 100 тысяч населения в 2024 году (на 25,2%);
- Снижение смертности женщин трудоспособного возраста с 207 до 188 человек на 100 тысяч населения в 2024 году. (на 9,2%);

Организационно- методическая помощь ЦМП

- **За 2018 год** по вопросам медицинской профилактики оказана методическая помощь - 11(2017 г. -6) медицинским организациям:
- ГБУЗ РК «Сысольская центральная районная больница», ГБУЗ РК «Прилузская центральная районная больница», ГБУЗ РК «Койгородская центральная районная больница», ГБУЗ РК «Усть-Куломская центральная районная больница», . ГБУЗ РК «Вуктыльская центральная районная больница », ГБУЗ РК «Воркутинская поликлиника», . ГБУЗ РК «Троицко - Печорская центральная районная больница», . ГБУЗ РК «Печорская центральная районная больница», ГБУЗ РК «Усинская центральная районная больница», . ГБУЗ РК «Удорская центральная районная больница» ,ГБУЗ РК «Интинская центральная районная больница».
- **Планы на 2019 год :**
- ГБУЗ РК «Воркутинская поликлиника», ГБУЗ РК «Ухтинская городская поликлиника», ГБУЗ РК «Сосногорская ЦРБ», ГБУЗ РК «Эжвинская городская поликлиника», ГБУЗ РК «Сыктывкарская городская пол-ка № 3», ГБУЗ РК «Сыктывдинская ЦРБ».

Приоритетные направления деятельности профилактической службы на 2019 год

1. Участие профилактической службы республики в **реализации мероприятий регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к ЗОЖ, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» с целью достижения целевых показателей.**
2. Совершенствование деятельности **выездных семейных профилактических школ** для населения:
 - По профилактике сахарного диабета;
 - По профилактике артериальной гипертензии;
 - По профилактике гиподинамии;
 - По профилактике и отказу от потребления табака;
 - По профилактике чрезмерного потребления

Приоритетные направления деятельности профилактической службы на 2019 год

3. Проведение эпидемиологического мониторинга факторов риска развития ХНИЗ в 10 медицинских организациях в рамках российского эпидмониторинга.
4. Проведение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни в целях формирования у граждан ответственного отношения к своему здоровью в рамках российской информационно – просветительской кампании « Минздрав утверждает! Ты сильнее!» - Популяционная профилактика!!!



Здоровые цифры здорового человека



140/90

давление ниже
140/90 мм.рт.ст.



5

общий холестерин
ниже 5 ммоль/л



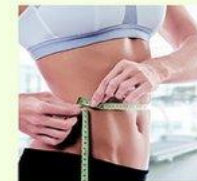
0

сигарет



6

глюкоза ниже
6 ммоль/л



102 и **88**

окружность талии
менее 102 см у мужчин
менее 88 см у женщин



500

грамм фруктов
и овощей

или



5

порций
в день



19-25

оптимальный
индекс массы
тела



30

минут умеренной
физической
активности

или



10000

шагов в день

Это должен знать каждый!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

