

# Итоги деятельности службы медицинской профилактики за 2018 год,



## приоритетные направления на 2019 год

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

**Лыюрова Татьяна Михайловна**

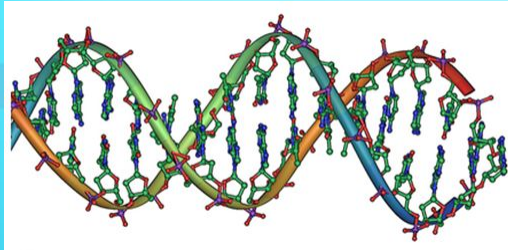
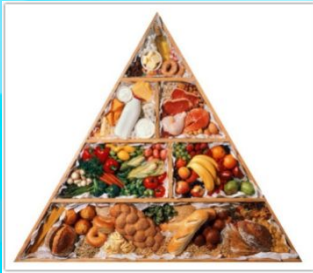
Главный врач ГУ «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер»

**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 ( ИМТболее 30)
- и (или) курящих более 20 сигарет в день,
- а также консультирование с гиперхолестеринемией выше 8ммоль/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 пищи 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»).



### МОНОЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

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



### ПОЛИЕНАСЫЩЕННЫЕ 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 ПИЩЕ!

- 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



- Пироги



- Торты



- 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 Супинка, 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





# 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 Савинова.

Подготовлено 20 инструкторов по скандинавской ходьбе.





# Проект «Движение - это жизнь!»

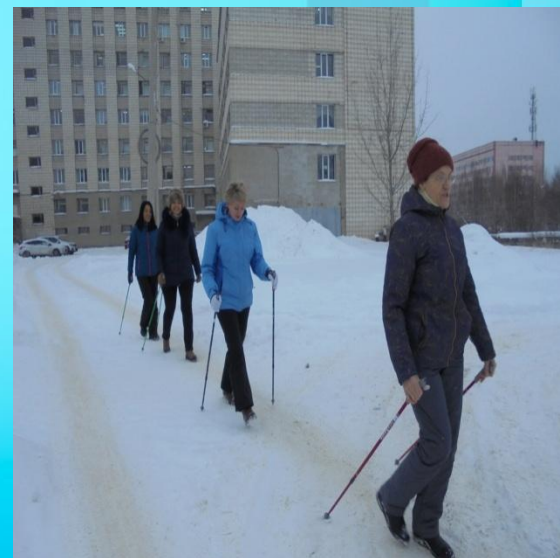
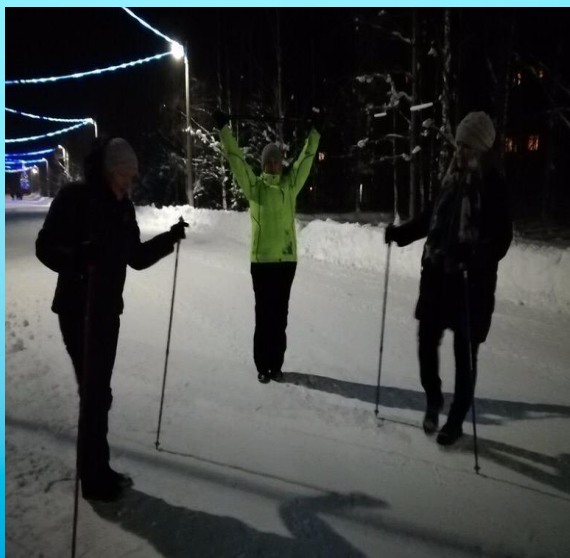
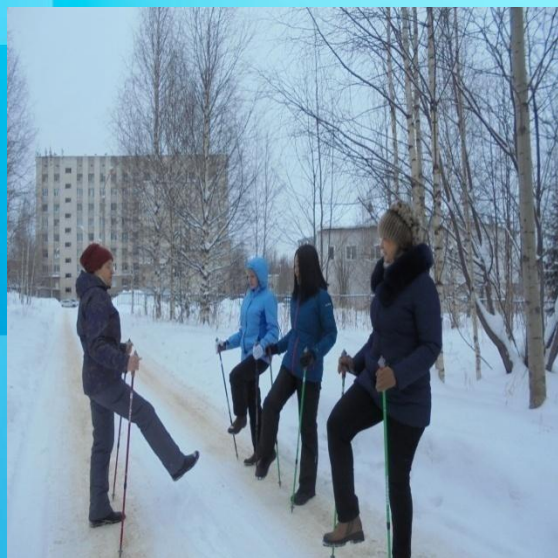


Школы профилактики гиподинамии уже открыты и функционируют в городе Сыктывкаре, а также в Усть-Куломском, Прилузском, Удорском, Корткеросском районах. И пользуются спросом у населения.

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)



ЭССЕ (2012-13)





# 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





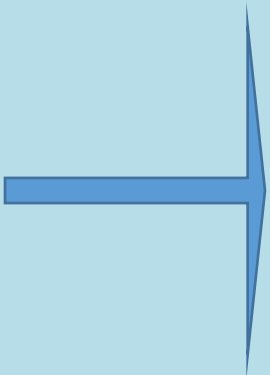
# Информационно – просветительская кампания – Популяционная профилактика

!

## «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><b>5 из 5 – идеально,</b></p> <p><b>4 из 5 – хорошо</b></p> <p><b>(при отсутствии<br/>любого<br/>индикатора, кроме<br/>курения)</b></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,<br>% |
|--------------------------------------------|---------------------------------|
| Артериальная гипертония                    | 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



**5**

порций  
в день



**19-25**

оптимальный  
индекс массы  
тела



**30**

минут умеренной  
физической  
активности



**10000**

шагов в день

Это должен знать каждый!



***БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

