



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ

ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН

ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Сборник информационных и методических
материалов, мотивирующих выбор и ведение
здорового образа жизни (ЗОЖ)

«Здоровый образ жизни — это личный успех каждого»

В.В. Путин

«Задача врача — научить быть здоровыми, а потом
уже лечить тех, кого не смог научить»

хирург Н.И. Пирогов

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ (НОМО AMBULANS)



Программа повышения физической активности «Человек идущий» включает в себя соревнования в командном и индивидуальном зачёте по количеству шагов за определённый промежуток времени.

Для участия в Соревнованиях все участники подключаются к единому Интернет ресурсу (Платформе), который через мобильное приложение обеспечивает подсчёт шагов каждого Участника Соревнований в реальном времени.

Программа призвана мотивировать человека к повышению ежедневной физической двигательной активности, и направлена на увеличение количества людей систематически занимающихся физической культурой и спортом.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Как показывает мировой опыт, повышение качества медицинской помощи не снимает проблему повышения заболеваемости и не решает радикально проблему повышения продолжительности жизни. По общему мнению специалистов, закреплённому во многих документах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здесь нет других путей, кроме профилактики и системных мероприятий по формированию здорового образа жизни. Международный союз укрепления здоровья и санитарного просвещения также констатирует, что сегодня мы не можем предложить для формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний ничего лучшего принципов натуральной гигиены и методов естественного оздоровления (ходьба, бег, плавание, закаливание, велосипедные прогулки и т.д.) наряду с гигиеническим обучением и воспитанием населения, выраженные одним общим призывом: «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».



Общественные институты призваны создавать и популяризировать здоровые стандарты поведения.



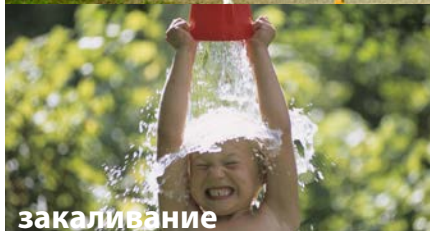
ходьба



плавание



бег



закаливание



велосипед

ВЛИЯНИЕ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА

на уровень общей смертности (ОС) и общие потери
вследствие нетрудоспособности (ОПН) населения России

Таблица.

№	Фактор риска	ОС, процент	Фактор риска	ОПН, процент
1	Повышенное артериальное давление	35,5	Алкоголь	16,5
2	Гиперхолестеринемия	23,0	Повышенное артериальное давление	16,3
3	Курение	17,1	Курение	13,4
4	Недостаточное употребление фруктов и овощей	12,9	Гиперхолестеринемия	12,3
5	Высокий индекс массы тела	12,5	Высокий индекс массы тела	8,5
6	Алкоголь	11,9	Недостаточное употребление фруктов и овощей	7,0
7	Недостаточная физическая активность	9,0	Недостаточная физическая активность	4,6
8	Городские загрязнители воздуха	1,2	Запрещенные препараты	2,2
9	Препараты свинца	1,2	Препараты свинца	1,1
10	Запрещенные препараты	0,9	Небезопасный секс	1,0

Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ: ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

В результате ежегодной диспансеризации населения и последующего дообследования, в случае необходимости, выделяются три следующие диспансерные группы: здоровые, практически здоровые и больные, нуждающиеся в лечении.

ГРУППА «ЗДОРОВЫЕ» (Д-I)

это лица, не предъявляющие никаких жалоб и у которых в анализе и во время осмотра не выявлены хронические заболевания или нарушения функции отдельных систем и органов. Сюда же относятся лица с так называемыми «пограничными состояниями», нуждающиеся в наблюдении, т. е. лица, у которых выявлены незначительные отклонения от установленных границ нормы в величинах АД и прочих физиологических характеристик, не влияющие на функциональную деятельность организма.

ГРУППА «ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ» (Д-II)

Это лица, имеющие в анализе острые или хронические заболевания, но не имеющие обострений в течение нескольких лет и не влияющие на трудоспособность и социальную активность.

ГРУППА «НУЖДАЮЩИЕСЯ В ЛЕЧЕНИИ» (Д-III)

Это лица с компенсированным течением заболевания, редкими обострениями, непродолжительными потерями трудоспособности; лица с субкомпенсированным течением заболевания, частыми и продолжительными потерями трудоспособности. К этой же группе относятся лица с декомпенсированным течением заболевания, с устойчивыми патологическими изменениями, ведущими к стойкой утрате трудоспособности.

В каждой из вышеуказанных групп следует учитывать лиц с факторами риска (производственного, бытового, генетического характера) возникновения определенных заболеваний.

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- 1. Генетические факторы**
- 2. Сахарный диабет**
- 3. Курение**
- 4. Гипертония (она влияет на воспаление,
и воспаление влияет на нее)**
- 5. Недостаток физических упражнений**
- 6. Депрессия**
- 7. Гипотиреоз**
- 8. Ожирение**
- 9. Стресс**
- 10. Повышенный уровень липидов**
- 11. Увеличенный гомоцистеин**
- 12. Неуверенность в собственных силах**
- 13. Недостаточное потребление фруктов и овощей**
- 14. Недостаточный уровень Омега-3**
- 15. Повышенный С-реактивный белок**

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

- 1. Генетические факторы**
- 2. Курение**
- 3. Недостаток физических упражнений**
- 4. Ожирение**
- 5. Стресс**
- 6. Высоколипидная диета**
- 7. Недостаточное потребление фруктов и овощей**
- 8. Чрезмерное употребление алкоголя**
- 9. Высокое потребление соли**
- 10. Загрязнение среды обитания**
- 11. Копченые или жаренные пищевые продукты
(это кулинария увеличивает количество
химикалиев, называемых гетероциклическими
аминами, которые усиливают воспаление)**
- 12. Чрезмерное пребывание на солнце**
- 13. Определенные инфекции**
- 14. Дефицит витамина D**
- 15. Повышенный уровень С-реактивного белка**
- 16. Инсулинорезистентность и сахарный диабет II типа**

СТРАТЕГИИ, ЗНАНИЯ, ТЕХНОЛОГИИ

предотвращения факторов риска хронических заболеваний

СТРАТЕГИИ

Международные и национальные стратегии по борьбе с неинфекционными заболеваниями (НИЗ)

Московская декларация по здоровому образу жизни и неинфекционными заболеваниями

Европейская стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями

Глобальная стратегия ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью

Доклад ООН о Целях в области устойчивого развития, 2016 год

Проект Межведомственной стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний в РФ на период до 2025 года

Паспорт приоритетного проекта «Формирование ЗОЖ»

ЗНАНИЯ

Знания в сфере профилактики, физкультуры, экологии

Проблема НИЗ

Факторы риска НИЗ

Профилактика

Своевременная диагностика

Эффективное противодействие

ТЕХНОЛОГИИ

Контроль основных показателей состояния здоровья

Артериальное давление

Частота сердечных сокращений

Уровень сахара и холестерина в крови

Индекс массы тела

Программы оздоровления. Тренинг «10 000 шагов к жизни»

Функциональная диагностика до и после маршрута

Прохождение маршрута

Циклические и силовые нагрузки

Нагрузочное самотестирование

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Ходьба пешком — это универсальный, естественный, привычный и физиологичный вид физической нагрузки для человека любого возраста и пола. У неё практически нет противопоказаний, для неё не нужна специальная одежда, специальное оборудование и приспособления.

Ходить пешком можно и даже нужно в любом возрасте. Ходьба способствует развитию выносливости, улучшению физической формы, предотвращению различных заболеваний и возможности сохранить активность на долгие годы.

Это занятие можно с успехом совмещать с работой. Любая прогулка, будь то поход в магазин за продуктами, вечерняя прогулка по парку, до остановки, до места работы и т.п., приносит пользу для здоровья! Помните об этом, и Вам будет легче сделать ходьбу привычной частью Вашей жизни.

ХОДЬБА ПЕШКОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



СХЕМА ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ И ГТО

Программа подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО в Лиге здоровья нации

Методическое пособие и учебный курс разработаны совместно Лигой здоровья нации, кафедрой Спортивной медицины и медицинской реабилитации 1-ого МГМУ им. И.М. Сеченова и НИИ спорта РГУФК

Теоретический курс

Дистанционное обучение на базе Международной академии туризма

Практический курс

Очное обучение на базе ИКЦ Лиги здоровья нации или по месту проживания у сертифицированных специалистов

Свидетельство инструктора по ЗОЖ и ГТО

Практическая деятельность инструкторов по ЗОЖ и ГТО

По месту проживания

По месту работы

По месту учёбы

Школы и кабинеты здоровья, секции,
кружки и группы поддержки

Муниципальные образования

Трудовые коллективы

Образовательные учреждения

Соглашение о сотрудничестве Лиги здоровья нации с Ассоциацией «Общероссийский конгресс муниципальных образований» (Президент В.Б. Кидяев)

Соглашение о сотрудничестве Лиги здоровья нации с Федерацией независимых профсоюзов России (Председатель Федерации М.В. Шамаков)

В соответствии с нормативными документами Минобрнауки РФ

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Снижают риск	Повышают	Способствуют
<ul style="list-style-type: none"> Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии Сахарного диабета Желудочно-кишечных проблем Болезней костей и суставов 	<ul style="list-style-type: none"> Настроение Стрессоустойчивость Работоспособность Иммунитет 	<ul style="list-style-type: none"> Насыщению организма кислородом Уменьшению сахара и холестерина крови Выработке эндорфинов Снижению веса

СОВЕТЫ ВОЗ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1	Люди в возрасте 18 — 64 лет должны уделять:	<ul style="list-style-type: none"> 150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности или 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
2	Продолжительность занятий	<ul style="list-style-type: none"> 30 минут в день можно 3 раза по 10 минут в день (это минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы)
3	Дополнительные преимущества для здоровья дают:	<ul style="list-style-type: none"> 300 минут в неделю занятий средней интенсивности, или 150 минут в неделю, занятий высокой интенсивности
4	Частота занятий	<ul style="list-style-type: none"> не менее 5 раз в неделю, оптимально — ежедневно
5	Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> анаэробные нагрузки (силовые упражнения, 2-3 дня в неделю, 5-10 упражнений по 8-15 повторений каждого упражнения) аэробные нагрузки (нагрузки, носящие длительный характер с низкой интенсивностью, 3-5 дней в неделю)
6	Для общей профилактики ХНИЗ, а также с целью оптимального расходования энергии необходимо	<ul style="list-style-type: none"> прохождение не менее 10 000 шагов в день при этом пройти необходимо не менее 8 км в день
7	Принципы физических тренировок	Регулярность, Постепенность, Адекватность
8	Методы самоконтроля	<p>«Разговорный тест» во время физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> говорите свободно — повышайте интенсивность физических нагрузок коротко, глубоко вдыхая между фразами, — нормальный уровень физических нагрузок в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можете отдышаться — перенапряжение
9	Питьевой режим	<ul style="list-style-type: none"> за 2 часа — 2-3 чашки воды за 15 минут — 1-2 чашки воды во время упражнений каждые 15 минут — 1-1,5 чашки после — 2-3 чашки воды

ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертензия	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертензия средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертензия	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Окружность талии измеряют на середине расстояния между подреберьем и тазовой костью, по срединно-подмышечной линии.

Показатель окружности талии до 80 см у женщин и до 94 см у мужчин расценивается как норма

Степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа в зависимости от окружности талии представлена в таблице ниже:

Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

Показатель окружности талии четко коррелирует с площадью висцеральной жировой ткани.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПИРАМИДА ВАШЕГО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



* при наличии заболеваний — уточнить у врача

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Сахар — 25 граммов

Примерно 6 чайных ложек в день, учитывая сахар, содержащийся в продуктах. Из них не более 2 чайных ложек самого сахарного песка.



Соль — 4-6 граммов

Примерно 1 чайная ложка без верха.

И это учитывая всю соль, которую мы потребляем из продуктов.



ВОДА. ЗДОРОВЬЕ. ЖИЗНЬ.

Обеспечить здоровую работу организма может помочь только вода. Почему вода?

1. Наш организм на 75%, мозг на 85%, кровь на 94% состоят из воды. 99 % молекул нашего организма — молекулы воды.
2. Появляясь на свет, человек на 90%, а в старости только на 60–65% состоит из воды.
3. Без пищи человек может прожить до 40 дней, без воды только 5–7, дети 2–3 дня.
4. При дефиците воды в 2–3% хуже работает мозг и наступают болезни, при 8% начинаются галлюцинации, 10% — кома, >12% наступает смерть.
5. Ежедневно из пищи вырабатывается до 1,5 л воды, и при этом более 1,0 л расходуется только на дыхание.
6. Человек состоит из десятков триллионов клеток — «умных микромоторчиков», объединенных в единую сеть кровеносной системой. Обменные процессы на клеточном уровне происходят в межклеточном пространстве. Из него клетка забирает питание, в него выводит отработанные вещества, и оно тоже в основном состоит из воды. Это не кровь, а вода доносит питание до клетки и вымывает отработанные ею вредные вещества, не допуская «закисления» и отравления организма. Вода отвечает за питание и эндэкологию организма.
7. В нашем организме усваиваются и перерабатываются в энергию только водорастворимые вещества. Молекулярные связи любого вещества при попадании в воду ослабевают в 100 раз.

При обезвоживании гипоталамус (часть мозга) регистрирует изменение уровня воды в крови. Он включает нейрогипофиз, который выделяет антидиуретический гормон (АДГ), и тот уменьшает потерю воды через почки и мочевой пузырь. При этом возбуждаются надпочечники, выделяя большое количество альдостерона, который заставляет уже большее количество воды и соли задерживаться в почках. Мы начинаем «засоляться», «закисляться», отравляться, возможно, формирование камней. При этом сужаются сосуды, поднимается давление, приходят болезни, и мы отправляемся к врачам, сдаем анализы, которые фиксируют обезвоживание в крови, и нам назначают разжижающие кровь лекарства — аспирин, варфарин... Зачем? «Чтобы кровь быстрее текла и не образовывались холестериновые бляшки», — говорит врач.

Читаем их побочные действия: вредно для печени, почек, надпочечников... вызывает обезвоживание. Т.е., наше обезвоживание усугубляется. Вода забирается из клеток и межклеточного пространства в кровь для того, чтобы забрать из крови питательные вещества, донести их до клеток, которые выработают энергию и не погибнут. При этом, из-за дополнительного обезвоживания, начинает повышаться уровень холестерина в крови, и, следовательно, уменьшается текучесть крови, и, значит, необходимы другие таблетки.

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Основные структуры, принимающие участие в формировании здорового образа жизни населения России



Школы профилактики и ЗОЖ

По кодификации Всемирной организации здравоохранения (Z)

Школа для беременных женщин (Z 33); Школа для молодых родителей (Z 71.9);
Школа профилактики табакокурения (Z 72.0); Школа профилактики алкоголизма (Z 72.1);
Школа профилактики гиподинамии (Z 72.3); Школа рационального питания (Z 72.4);
Школа профилактики стрессовых ситуаций (Z 73.3); Школа профилактики сахарного диабета (Z 86.3);
Школа профилактики артериальной гипертензии (Z 86.7); Школа профилактики бронхиальной астмы (Z 87.0);
Школа профилактики заболеваний суставов и позвоночника (Z 87.3)

ЦЕНТРЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

В центрах здоровья любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. Хотите подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить? Многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации. Подробную информацию о работе Центров здоровья в Вашем городе, Вы можете узнать на сайте Здоровая Россия



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

502 ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
197 ДЕТСКИХ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

**ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 200 0 200
<http://www.takzdorovo.ru/>**

МОБИЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ

Фото	Марка машины/функционал
	<p>Комплекс передвижной медицинский</p>
	<p>Скорая медицинская помощь</p>

В целях обеспечения решения задач развития территорий и оказания медицинских и социальных услуг гражданам, проживающим в отдельных населенных пунктах, Лига здоровья нации совместно с Группой ГАЗ, при поддержке научно-медицинского центра профилактической медицины Минздрава России, подготовили предложения по созданию на базе автомобилей ГАЗ несколько вариантов мобильных комплексов с учетом их функционального назначения.

1. Автопоезд (передвижной медицинский комплекс), укомплектованный оборудованием и материалами для проведения первого этапа диспансеризации мобильными медицинскими бригадами.
2. Машина скорой медико-санитарной помощи.

МОБИЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ

Фото	Марка машины/функционал
	<p>Комплекс для транспортировки маломобильных групп населения</p>
	<p>Многопрофильный мобильный комплекс для торговли и социальных услуг</p>

3. Комплекс для транспортировки маломобильных групп населения Автомобиль для доставки в медицинские учреждения лиц, старше 65 лет и лиц с ограниченными возможностями. Может использоваться и как социальное такси совместно с «Яндекс-такси».
4. Многофункциональный мобильный комплекс для оказания торговых и социальных услуг жителями сельских территорий.

Средства на приобретение подобных комплексов могут быть предусмотрены в рамках реализации нацпроектов «Здравоохранение» и «Демография», а так же в региональных программах.

КОМПЛЕКС ПЕРЕДВИЖНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ

для мобильных медицинских бригад

№164н от 27.03.2019 г.



Применение комплекса передвижного медицинского позволяет лечебным учреждениям выполнить на 100% в сжатые сроки ежегодную диспансеризацию (ЕД) взрослого населения, которая оплачивается за счет средств ОМС.

	Мероприятия	Стоимость, руб.	Количество чел.	Источник оплаты
1	Ежегодная диспансеризация (первый этап)	Мужчина 1072-2800	40-45 чел в день До 24% населения	ОМС (Программа Государственных Гарантий МО)
		Женщина 1500-3500		
2	Периодические медицинские осмотры работающего населения	2000 за человека	25-30 чел в день	Работодатель
3	Неотложная помощь в отдалённых населённых пунктах	600	Один случай	ОМС

Это подтверждает эффективность применения передвижного медицинского комплекса для укрепления здоровья населения и обеспечения экономической стабильности ЛПУ.

«О программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов»

VII. Средние нормативы финансовых затрат на единицу объема медицинской помощи, средние подушевые нормативы финансирования

ПП № 1610 от 7 декабря 2019 г.

ИЗ ПИСЬМА ДИРЕКТОРА ФГБУ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

Драпкина О.М.

от 13.03.2019 г. № 124н, Москва

...

полный перечень исследований выполняемых на 1-ом этапе диспансеризации, согласно требованиям порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения, утвержденного Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 124н:

- анкетирование;
- антропометрия и расчет индекса массы тела;
- измерение артериального давления на периферических артериях;
- исследование уровня общего холестерина и глюкозы в крови (допускается использование экспресс-метода);
- общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты. СОЭ);
- определение относительного или абсолютного сердечно-сосудистого риска;
- флюорография или рентгенография легких;
- электрокардиография в покое;
- измерение внутриглазного давления;
- осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом со взятием мазка с шейки матки;
- цитологическое исследование мазка с шейки матки;
- определение простат-специфического антигена в крови;
- исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом;
- эзофагогастродуоденоскопия (для граждан в возрасте 45 лет);
- прием (осмотр) фельдшером или врачом-терапевтом/врачом по медицинской профилактике.

Стандарт оснащения мобильной медицинской бригады для проведения 1-го этапа диспансеризации приведен в Приложении №24 к Положению об организации оказания ПМСП взрослому населению, утвержденному приказом Минздрава России от 15 мая 2012 г. №543н

ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС ABI ASSIST

Аппаратно-программный комплекс для диагностики
кардиоваскулярных рисков и заболеваний с телеметрической
системой поддержки принятия врачебных решений



ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС ABI ASSIST

Постановка задачи	Решения /результаты (СППВР ABI Assist)
Расширение возможностей организации и проведения первичного сосудистого скрининга за счёт интеграции диагностического оборудования с сетевыми сервисами и коммуникациями Интернета (технологии Web, WAN).	Внедрение в амбулаторную практику виртуального сервиса поддержки принятия решений для первичного сосудистого скрининга на основе данных многоканальной объемной сфигмографии. • Повышение выявляемости повреждений артериальной стенки периферических артерий и связанных кардиоваскулярных рисков и заболеваний
Обеспечение поддержки принятия врачебных решений в режиме реального времени в условиях стационаров и амбулаторий.	Интегральный анализ входящей информации результатов исследования и генерация предварительного заключения в режиме реального времени. • Обеспечение качественной и своевременной диагностики кардиоваскулярных рисков и заболеваний; • Снижение количества диагностических ошибок и решений.
Обеспечение дистанционных консультаций специалистов.	Сервис авторизованного доступа врачей-консультантов для дистанционного анализа исходных данных всех исследований и результатов их интерпретации. (On line/Off Line). • обеспечение квалифицированных врачебных решений.
Дистанционные решения для оперативного администрирования в режиме реального времени.	Сервис уведомлений о результатах всех проведенных исследований; Сервис тревожных оповещений при выявлении значимых отклонений. • Оптимизация системы управления и отбора пациентов, нуждающихся в квалифицированной помощи сердечно-сосудистого профиля.
Интеграция с медицинскими информационными системами ЛПУ	Предусмотрена возможность. • Оптимизация процессов получения, преобразования, передачи и обработки исходной медико-биологической информации.
Интеграция технологий ABI Assist в научные и корпоративные информационные проекты.	Предусмотрена возможность

ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС ABI ASSIST



Ишемические заболевания сердечно-сосудистой системы (ИЗСС) лидируют среди общих причин заболеваемости и смертности, являясь системной проблемой для общества, нанося трудновосполнимые экономические (до 3% ВВП) и демографические потери.

В категории трудоспособного населения продолжает отмечаться неуклонный рост случаев преждевременной кардиоваскулярной заболеваемости и смертности. Так по данным министерства здравоохранения РФ около **24%** населения в России умирают в трудоспособном возрасте, и более **30%** из них — от ИЗСС.

ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС ABI ASSIST

Имя пациента: Фамилия Имя Отч

Код: 3-B

Возраст: 73 лет

Пол: Мужчина

Вес: 93 кг.

Рост: 165 см

Правая рука

сАД: 138 мм рт.ст.

дАД: 79 мм рт.ст.

пАД: 59 мм рт.ст.

Пульс: 93 уд/мин.

Арит.: Нет

Справа

ЛПИ: 0.67

плСПВ: 11.62 м/с

Правая нога

сАД: 92 мм рт.ст.



Левая рука

сАД: 126 мм рт.ст.

дАД: 76 мм рт.ст.

пАД: 50 мм рт.ст.

Пульс: 94 уд/мин.

Арит.: Нет

Слева

ЛПИ: 0.84

плСПВ: 11.28 м/с

Левая нога

сАД: 116 мм рт.ст.

Каротидно-
феморальная СПВ
(кфСПВ): 7.35

Автоматизированная оценка результатов скрининга рисков и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Не является медицинским диагнозом!

ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

ПРОВОДЯЩАЯ ФУНКЦИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ АРТЕРИЙ И БАЛАНС АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ В КОНЕЧНОСТЯХ:

1. Определяется выраженный дисбаланс артериального давления и нарушение проводящей функции питающих артерий в нижних конечностях:
 - слева: выраженное нарушение.
 - справа: выраженное нарушение.
2. Умеренно выраженное нарушение артериальной проводимости в левой подключичной артерии.
3. Высокий уровень риска сочетанного поражения брахиоцефальных и коронарных артерий.

РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Консультация сосудистого хирурга, кардиолога, невролога.
 2. Полное ангиологическое обследование. УЗИ (МРТ, КТ) брахиоцефальных артерий, абдоминального сегмента аорты и ее ветвей.
- ! ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КАРДИОВАСКУЛЯРНОГО РИСКА!

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

Высокое нормальное артериальное давление. Умеренное повышение пульсового давления.

РЕКОМЕНДАЦИИ: Если данное соотношение АД стабильно повторяется при динамическом контроле, рекомендована консультация терапевта.

ИЗ РЕЗОЛЮЦИИ СЪЕЗДА ОБЩЕРОССИЙСКОГО КОНГРЕССА МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ «УЧАСТИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО СООБЩЕСТВА В РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ»

7-8 февраля, Москва

...

3.1.5. По национальным проектам «Демография» и «Здравоохранение»:

а) приступить к практической реализации совместного проекта Общероссийского Конгресса муниципальных образований и Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» «Здоровый муниципалитет»;

б) содействовать продвижению в регионах и муниципальных образованиях проектов «Инструктор ЗОЖ и ГТО», «10 000 шагов к жизни», «Кабинет здорового образа жизни (Кабинет здоровья)», «Человек идущий (Homo ambulans)»;

в) использовать площадку Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России» для широкого обсуждения вопросов укрепления общественного здоровья и развития демографических ресурсов на муниципальном уровне;

г) в рамках выездных мероприятий Конгресса предусматривать ознакомление с успешным опытом муниципалитетов по организации общественного здравоохранения, социальной поддержки разных категорий населения, развития человеческого капитала.

...



**Президент Лиги здоровья нации,
академик
Л.А. Бокерия**

«У каждого из нас в детстве был человек, который научил нас играть в футбол, волейбол, настольный теннис, кататься на коньках или ходить на лыжах. Далеко не всегда это были родители или учителя. Иногда просто взрослые люди, наставники, старшие товарищи, ровесники, увлечённые тем или иным видом спорта. Дворовые спортсмены и энтузиасты активного отдыха. Говоря об инструкторах по здоровому образу жизни, мы имеем в виду, прежде всего, именно таких людей.

Дело не в корочках или дипломах, которыми должен обладать инструктор по ЗОЖ, дело в умении человека правильно организовывать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью, и в стремлении передать это умение другим. Сегодня нам не хватает активных, искренних энтузиастов-наставников, способных увлечь и повести за собой, как молодёжь, так и людей старшего поколения. Наша задача — найти таких людей, поддержать и объединить»

ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ:



Талантливых



Целеустремленных



Активных

Трудиться на хорошей, интересной и высокооплачиваемой работе

Строить бизнес

Обзаводиться жильем

Создавать большую и крепкую семью

Воспитывать много детей

Быть счастливым в своей собственной стране

ДОРОЖНАЯ КАРТА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Это дорожная карта для желающих сделать новый качественный шаг к долгой и здоровой жизни.

По каждому из «шагов» подготовлены рекомендации, позволяющие с учётом возможностей разработать каждому собственную модель сохранения своего здоровья.

Первичным и главным при этом является создание системы побудительных факторов и мотивов, что предусматривается программой «Здоровый муниципалитет», участием в других мероприятиях интернет — конкурсе «Моя альтернатива».

Действуй решительно:

- оцени свои физические, психические и адаптивные резервы, получи рекомендации;
- пройди тестирование в рамках проекта «10 000 шагов к жизни»;
- получи консультацию у инструктора ЗОЖ по месту жительства, учёбы или работы;
- выбери программу образа жизни, направленную на достижение и поддержание нормальных показателей, соответствующих твоему возрасту и физическим возможностям;
- ежегодно проходи диспансеризацию, оценку резервов организма;
- выбери программу досуговых мероприятий, благотворно влияющих на настроение;
- регулярно участвуй в проекте «10 000 шагов к жизни» и других массовых мероприятий;
- создай группу единомышленников или примкни к таковым.



**Общероссийская общественная организация
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»**

#БУДЬЗДОРОВ! #ВСТУПАЙВЛИГУ!

15 лет с даты создания Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» содействует эффективному сотрудничеству органов власти всех уровней, представителей профессиональных медицинских и экспертных кругов, общественных организаций, бизнеса в сфере здорового образа жизни. Сегодня ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ объединяет свыше 15 000 человек, 67 региональных организаций.

Членами ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ могут и должны стать все граждане и общественные объединения, которым небезразличны состояние физического и духовно-нравственного здоровья народа, экологическая безопасность страны, образ жизни россиян. Быть членом ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ — значит быть здоровым, успешным, активным гражданином России, с высоким чувством ответственности за судьбу своей Родины.



УДОСТОВЕРЕНИЕ
члены Общероссийской общественной
организации «Лига здоровья нации»



Члены Лиги здоровья нации имеют возможность:

- Получить доступ к единому информационному пространству Лиги
- Стать участником, соорганизатором мероприятий Лиги, образовательных и партнёрских программ
- Получить поддержку гражданских инициатив в профессиональной самореализации
- Воспользоваться консультационными услугами, методическими разработками в сфере ЗОЖ, лоббистскими возможностями Лиги
- Стать участником различных конкурсов при поддержке Лиги, получить рекомендации Лиги для карьерного роста и продвижения в рамках социального лифта
- Будучи активистом Лиги получать различные виды поощрений



Вступить в Лигу здоровья нации можно через официальный сайт: www.ligazn.ru

[illegible]

[illegible]

10 000 ШАГОВ



6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



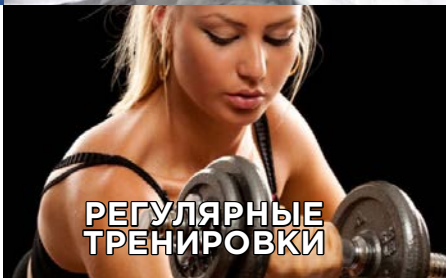
**ЧИСТАЯ
ВОДА**



**ЗДОРОВЫЙ
СОН**



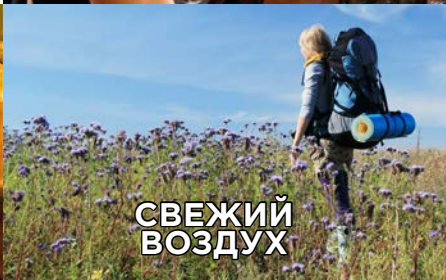
**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**РЕГУЛЯРНЫЕ
ТРЕНИРОВКИ**



СОЛНЦЕ



**СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ**

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1

+7 (495) 638-6699

fond@blago.info | www.blago.info | www.ligazn.ru