

ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ – 2015

Всероссийская информационно-образовательная акция «ДИАБЕТ: время действовать!»

Акция реализуется в сотрудничестве с Эндокринологическим научным центром Минздравсоцразвития России при непосредственном участии региональных органов управления здравоохранением.

Место проведения: Самарская область, Саратовская область, Липецкая область, Белгородская область, Забайкальский край, Воронежская область.

Актуальность Акции

Сахарный диабет – одна из самых острых медико-социальных и гуманитарных проблем современности. Эта болезнь сопровождала человечество на всем протяжении его истории, однако за последние три десятка лет количество больных диабетом выросло просто катастрофически: если еще тридцать лет назад их насчитывалось не более 30 миллионов, то сегодня эта цифра превышает 360 миллионов человек. Прогнозы, которые дают эксперты, неутешительны: может случиться так, что к середине века диабетом будет болеть до четверти населения нашей планеты. Причины такого резкого роста заболеваемости связаны с последствиями современной цивилизации – неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессы и, как итог, избыточный вес.

В последнее время все большее значение в борьбе с тяжелыми хроническими заболеваниями принимают деятельность общественных организаций, которые занимаются работой по разъяснению населению необходимости ведения здорового образа жизни, ранней профилактики и своевременной диагностики. Одной из таких организаций является Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации». Информационно-просветительская работа по тематике диабета является сегодня одним из приоритетов нашей деятельности; это связано с тем, что вовремя начатое лечение с применением современных препаратов позволяет избежать в дальнейшем многих тяжелых осложнений, ведущих к инвалидизации и летальному исходу.

Сегодня борьба с диабетом является насущной задачей, которая стоит не только перед органами здравоохранения, но перед всем обществом. Победить диабет можно, только объединив усилия государственных структур, органов здравоохранения, социально ответственного бизнеса, общественных организаций, СМИ. В борьбе с диабетом акция должна объединить все заинтересованные силы общества. Необходимость именно такого партнерства была подчеркнута в «Соглашении о сотрудничестве государств – участников СНГ в борьбе с ростом заболеваемости сахарным диабетом», принятом в ноябре 2008 года.

Статья 6. «Стороны способствуют консолидации усилий общественных объединений больных сахарным диабетом, медицинской общественности, государственных структур и фармацевтической промышленности в борьбе с ростом заболеваемости сахарным диабетом»

Цели и задачи Акции

- объединение усилий органов государственной власти, органов местного самоуправления, социально ответственного бизнеса, общественных организаций и граждан в решении вопросов профилактики сахарного диабета, формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации;
- реализация мероприятий агитационного, культурно-просветительского, информационно-пропагандистского характера, направленных на актуализацию проблемы диабета, профилактики заболевания и его осложнений;
- выработка и обсуждение перспективных направлений в сфере первичной профилактики сахарного диабета: здоровое питание, отказ от вредных привычек, занятия физкультурой, ведение здорового образа жизни;
- содействие развитию коммуникаций в целях реализации комплексных программ профилактики диабета;
- содействие внедрению и повышению доступности передовых технологий и подходов в области профилактики и лечения диабета для оказания качественной медицинской помощи населению на региональном уровне;
- актуализация использования новейших методов и форм диспансеризации населения;
- выработка мер для повышения доступности и эффективности современных методов лечения сахарного диабета, в т.ч. у больных на начальных этапах заболевания.

6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ

Советы ВОЗ по организации оптимального режима двигательной активности:

1. Люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять:
 - 150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности,
 - или 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.
2. Продолжительность занятий:
 - 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:
 - 300 минут в неделю занятий средней интенсивности,
 - или 150 минут в неделю, занятий высокой интенсивности.
4. Частота занятий:
 - не менее 5 раз в неделю,
 - оптимально – ежедневно.
5. Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки:
 - 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:
 - 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: «Разговорный тест» во время физической нагрузки:
 - 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:
 - 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.

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»**

129223, Проспект Мира, 119, ВДНХ, Павильон №5
Тел.: +7 (495) 638–6699, тел./факс: +7 (495) 974–3107, 974–3108
e-mail: info@ligazn.org | www.ligazn.ru



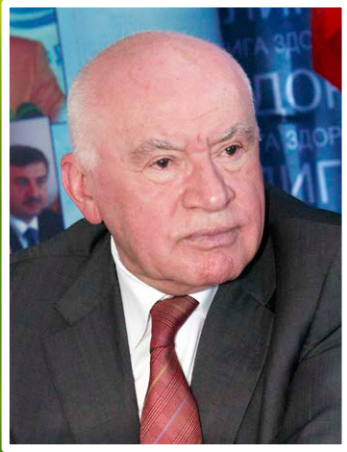
КОМПЛЕКСНАЯ
ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРОГРАММА

ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ



ОБЩЕСТВЕННАЯ ИНИЦИАТИВА,
НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ
ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

✻
2016



Принятие комплексной общественной программы «Здоровье населения» нам кажется вполне закономерным результатом деятельности Лиги здоровья нации по пропаганде здорового образа жизни и охране общественного здоровья. Накопленный опыт и количество проведенных различных информационно-профилактических, оздоровительных акций неизбежно приводит к необходимости систематизации и формализации этой деятельности в рамках одной программы.

Программа «Здоровье населения» подразумевает проведение в регионах на системной основе и по согласованию с региональными органами управления здравоохранением информационно-образовательных конференций и телеконференций, посвященных

профилактике различных заболеваний. Кроме того она призвана объединить различные акции Лиги здоровья нации по диагностике функциональных систем организма с диагностическими возможностями Мобильных центров здоровья для проведения выездных скрининговых мероприятий.

Мы надеемся, что эта программа позволит выйти на новый уровень взаимодействия общественных организаций и государственных структур в деле всестороннего оздоровления граждан России.

Президент Лиги здоровья нации,

Академик РАН и РАМН

Л.А. Бокерия

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа призвана объединить усилия органов государственной власти, органов местного самоуправления, общественных организаций и граждан в решении вопросов формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний для обеспечения физического и духовно-нравственного здоровья населения Российской Федерации.

Под здоровьем населения понимается состояние физического, духовно-нравственного, социального и экологического благополучия многонационального народа Российской Федерации, как носителя суверенитета, базового трудового ресурса экономического развития страны и единственного источника власти в Российской Федерации.

Здоровье населения является объектом национальных интересов России, сочетающим интересы личности, общества и государства.

Здоровье населения является безусловной общественной ценностью, приоритетом государственной политики, основой национального богатства и национальной безопасности России, отражает жизнестойкость и геополитические перспективы нации. Показатели здоровья населения являются основными характеристиками цивилизованности общества, его гуманистической направленности и уровня экономического развития государства.

Комплексная профилактическая программа «Здоровье населения» является общественной инициативой, направленной на профилактику различных заболеваний и формирование здорового образа жизни. Программа носит информационно-образовательный, просветительский характер. Реализуется в регионах совместно с местными органами управления здравоохранением.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Необходимость разработки общественной программы, направленной на профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни продиктована следующими обстоятельствами:

1. Приоритетное значение профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни, как основного направления деятельности по всестороннему оздоровлению населения России.

2. Несовершенство нормативной правовой базы в сфере профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни.

3. Недостаточное финансирование профилактического направления деятельности и деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Низкая ответственность граждан за собственное здоровье и здоровье своей семьи.

5. Актуальная необходимость пропаганды здоровья как социального свойства личности, обеспечивающего в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональное долголетие, обеспеченную старость.

6. Недостаточность взаимодействия и координации министерств, ведомств и общественных институтов в деятельности по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни.

7. Ориентация здравоохранения на лечебную составляющую.

8. Необходимость повышения уровня мотивации медицинского персонала в оказании профилактических услуг.

9. Необходимость значительного расширения здоровьесберегающего направления в образовательном процессе.

10. Катастрофическое несоответствие объёма медиа-информации о рискованных формах поведения и социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни и профилактике заболеваний.

11. Отсутствие в широком пользовании эффективных научно-обоснованных учебных программ по здоровому образу жизни для практического использования.

12. Недостаток информационных и методических материалов профилактической направленности.

13. Отсутствие системы до- и последипломной подготовки специалистов по медицинской профилактике и пропаганде здорового образа жизни.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации путем профилактики заболеваний и системной работы по формированию здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- Содействие развитию приоритета профилактики заболеваний и формированию здорового образа жизни в федеральных и региональных программах по укреплению и сохранению здоровья населения.

- Создание системы общественного и государственного взаимодействия и партнерства по вопросам сохранения и укрепления здоровья населения, профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни.

- Повышение уровня информированности населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы, направленной на мотивацию населения к здоровому образу жизни, профилактику заболеваний, привлечение к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом, начиная с детского возраста.

- Пропаганда медицинских и гигиенических знаний, формирование у населения приоритетного отношения к проблеме здоровья, ориентированного на минимизацию факторов, негативно влияющих на здоровье, повышение уровня санитарно – гигиенической культуры.

- Расширение профилактической составляющей деятельности лечебно-профилактических учреждений, учреждений образования.

- Повышение доступности профилактических услуг для различных групп населения.

- Содействие совершенствованию системы подготовки медицинских и немедицинских кадров по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний.

- Формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска и уровня информированности населения по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

- Повышение уровня знаний по вопросам охраны здоровья представителей немедицинских профессий, чья деятельность оказывает влияние на состояние здоровья населения.

- Содействие созданию условий для реализации принципов здорового образа жизни (формирование необходимой инфраструктуры для реализации принципов здорового образа жизни).

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Организация совместно с федеральными и региональными органами управления здравоохранением научно-практических конференций, телеконференций, семинаров, тренингов, круглых столов и мастер-классов по вопросам профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни для специалистов и населения.

- Организация выездных акций мобильных профилактических центров, специалистов Общественных приемных Лиги здоровья нации для проведения массовой функциональной диагностики различных систем организма и профилактических мероприятий с населением.

- Организация пропагандистских кампаний, благотворительных акций, фестивалей, конкурсов, выставок, культурных и образовательных мероприятий и т.д., направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику различных заболеваний.

- Презентация и содействие внедрению инновационных, новаторских методик профилактики и лечения заболеваний, а так же новых эффективных форм пропаганды здорового образа жизни и формирования культуры здоровья.

ТЕМАТИКА ПРОГРАММЫ

Составляющие здорового образа жизни:

1. Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности;
2. Правильный режим труда и отдыха;
3. Рациональная организация свободного времени;
4. Оптимальный двигательный режим;
5. Рациональное питание;
6. Соблюдение правил личной гигиены, закаливание;
7. Соблюдение норм и правил психогигиены;
8. Сексуальная культура, рациональное планирование семьи;
9. Профилактика аутоагрессии (вредных привычек);
10. Контроль за своим здоровьем.
11. Профилактика диабета и его осложнений.
12. Активное долголетие.
13. Инновационные технологии профилактики и оздоровления.

Профилактика факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (ФР ХНИЗ – избыточный вес, низкая двигательная активность, повышенный уровень холестерина и глюкозы крови, стресс, курение, злоупотребление алкоголем)

1. Основы здорового сбалансированного питания в различных возрастных группах (дети, подростки, работающее население, старшая возрастная группа).
2. Оздоровительное и диетическое питание при наличии ФР и соматических заболеваний: гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические заболевания и т.д.
3. Обогащенные продукты питания и их использование в организации питания различных целевых групп.
4. Основы физической культуры и оптимальный двигательный режим для различных целевых групп.
5. Использование методов самоконтроля, психодиагностики и эффективной психокоррекции.
6. Эффективное разрешение межличностных конфликтов.
7. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий.
8. Советы родителям: как помочь ребенку бросить курить.
9. Эффективные методики отказа от курения.

Тематика занятий в рамках школ здоровья (для родителей, молодых матерей, беременных, старшеклассников, учащихся начальных классов и др.)

1. Правила работы на компьютере, гимнастика для глаз.
2. Сохранение правильной осанки, профилактика нарушений осанки.
3. Гигиена полости рта.
4. Методы само- и взаимопомощи.
5. Закаливание.
6. Психологические особенности школьников и детей дошкольного возраста.
7. Преимущества грудного вскармливания.
8. Основы гигиены и профилактика инфекционных заболеваний.