



# ПРИОРИТЕТНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ НА ЯМАЛЕ



**Докладчик:**

главный врач ГБУЗ ЯНАО «Центр  
медицинской профилактики», главный  
внештатный специалист департамента  
здравоохранения ЯНАО по  
профилактической медицине, д. м. н.

**Сергей Александрович  
ТОКАРЕВ**

# СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

*Вся территория автономного округа  
относится к районам Крайнего Севера*

- Площадь территории 769,3 тыс. км<sup>2</sup>
- Количество жителей –  
539,8 тыс. человек, в том числе  
138,1 тыс. детей до 18 лет;  
8,2% – коренные малочисленные  
народы Севера
- Плотность населения –  
0,7 человека/ 1 км<sup>2</sup>
- Муниципальные районы – 7
- Городские округа – 6
- Городские поселения – 7
- Сельские поселения – 38



# Экстремальные экологические факторы высоких широт

Низкая температура воздуха

Аномальная фотопериодичность

Низкая ионизация воздуха

Резкие перепады температуры, влажности и атмосферного давления

Резкие колебания напряжения геомагнитного и статического электрического поля



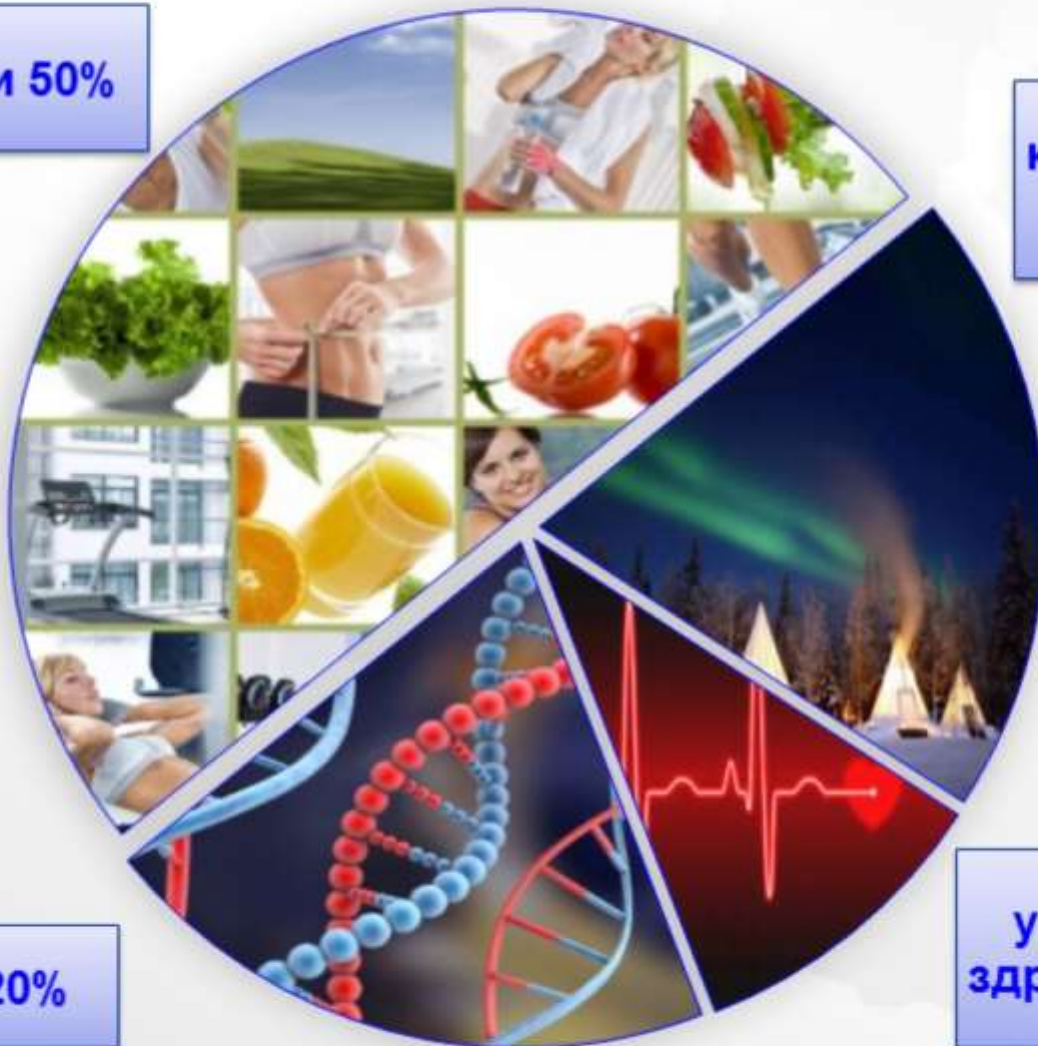
# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

образ жизни 50%

климатоэкологические  
условия 20%

генетика 20%

уровень развития  
здравоохранения 10%



# Региональные особенности Ямало- Ненецкого автономного округа

Экстремальные астроголиофизические  
факторы высоких широт  
+  
поведенческие факторы риска



Как следствие – нарушение адаптации и  
формирование «северных синдромов»  
(полярная гипоксия, полярная одышка,  
сгущение крови, повышенное АД,  
нарушения микроциркуляции, полярная  
депрессия)





ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯНАО  
ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»

# Территория здоровья!

## Структура службы медицинской профилактики в ЯНАО





### **Эффективная работа по формированию ЗОЖ, предполагает:**

- ✓ информирование населения о факторах риска неинфекционных заболеваний, мотивирование к их предупреждению и при необходимости – коррекции;
- ✓ обеспечение условий для здорового образа жизни.

### **Направления по борьбе с неинфекционными заболеваниями:**

- ✓ формирование здорового образа жизни населения;
- ✓ своевременное выявление факторов риска и неинфекционных болезней;
- ✓ взятие под контроль течения этих заболеваний посредством достижения целевых параметров с помощью эффективных лекарственных средств в ходе динамического наблюдения за пациентами, применение современных технологий в случае, если необходимо оперативное лечение.

*«Решение этих задач требует межсекторального подхода, предполагающего объединение всех политических сил, государственной власти разных уровней, работодателей и общественных организаций»*

**Министр здравоохранения РФ  
В.И. Скворцова**

**Программа развития здравоохранения Ямало-Ненецкого автономного округа на 2014-2020 годы (утверждена Постановлением Правительства ЯНАО от 25.12.2013 №1142-П)**

**Подпрограмма 1.1. «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи»**

**Комплексный план мероприятий по профилактике и борьбе с ССЗ на территории ЯНАО в 2015 году (утвержден распоряжением Правительства ЯНАО от 20.08. 2015 года № 557-РП)**



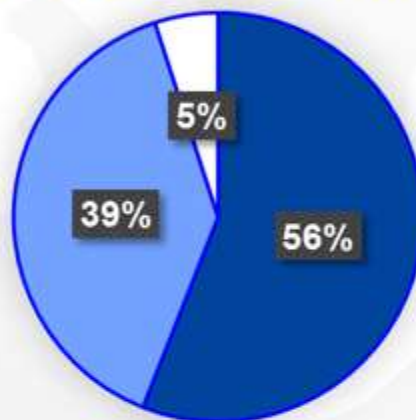


# Одновременная реализация трех стратегий – залог успеха снижения смертности от неинфекционных заболеваний

Снижение смертности от ИБС на 20-80% за 10-20 лет (опыт 15 стран):

## Популяционная стратегия (формирование ЗОЖ)

30-40% вклад в снижение смертности  
%-->0 в прямых затратах на здравоохранение  
Эффект через 5-10 лет



- снижение распространенности ФР
- лечебные меры
- неопределенные факторы

## Лечение, вторичная профилактика

40% вклад в снижение смертности  
98,7% от всех прямых затрат на здравоохранение (из них на диспансерное наблюдение 1,5% )  
Эффект через 3-4 года

## Стратегия высокого риска (скрининг)

20-30% вклад в снижение смертности  
1,3% от всех прямых затрат на здравоохранение или 3% от ФФОМС  
Эффект через 3-4 года



# РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Диспансеризация  
определенных групп  
взрослого  
населения

Выявление  
факторов риска и их  
коррекция

Проведение  
профилактического  
скрининга в центрах  
здоровья

Профилактические  
акции и кампании

Информирование  
населения о ФР  
развития ХНИЗ

Социологические  
исследования



## Функциональная схема образовательного модуля



Центр медицинской  
профилактики

Конференции,  
круглые столы

Видеоселекторные совещания  
(еженедельно)

Выездные семинары-совещания  
для врачей первичного звена

Съезды врачей  
Ямала (ежегодно)

Обучение силами лекторской  
группы ЦМП специалистов  
медицинских организаций

*Специалистами ЦМП осуществляется координационно-методическое обеспечение и мониторинг первого и второго этапа диспансеризации взрослого населения, для чего выстроена четкая схема взаимодействия с медицинскими организациями региона*

# Взаимодействие различных звеньев системы медицинской профилактики в Ямало-Ненецком автономном округе

## Центр медицинской профилактики ЯНАО

- организация межведомственного взаимодействия по формированию ЗОЖ
- организационно-методическое сопровождение профилактики в медицинских организациях
- статистическая обработка, мониторинг и анализ результатов проведения диспансеризации
- популяционная профилактика

## Центры здоровья ЯНАО

- оценка функциональных резервов организма
- углубленное профилактическое консультирование
- консультирование по рациональному питанию
- помощь при отказе от курения
- популяционная профилактика ХНИЗ и пропаганда ЗОЖ
- выездная работа в организациях, учреждениях

## ОМП/КМП поликлиник, врачебных амбулаторий ЯНАО

- диспансеризация
- профилактические осмотры
- диспансерное наблюдение
- профилактическое консультирование
- помощь при отказе от курения
- популяционная профилактика

Мобильные медицинские бригады




Проведение совместных выездных обследований трудовых коллективов, населения отдаленных территорий



# МОБИЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ



# Алгоритм профилактики ХНИЗ среди организованного населения ЯНАО




выездное обследование работников предприятия специалистами центра здоровья




анализ, определение факторов риска, ранжирование на группы

разработка информационно-аналитических материалов



проведение тематических школ здоровья по профилактике заболеваний (ССЗ, болезней органов дыхания, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата)

создание здоровьесберегающего пространства и условий для ЗОЖ с привлечением административного ресурса



проведение проспективного исследования в динамике  
через 1 год, 2 года

# Скрининг атеросклероза на доклинической стадии



Диагностирует атеросклероз на доклинической стадии

Определяет степень тяжести атеросклероза на основании оценки показателей жесткости сосудов

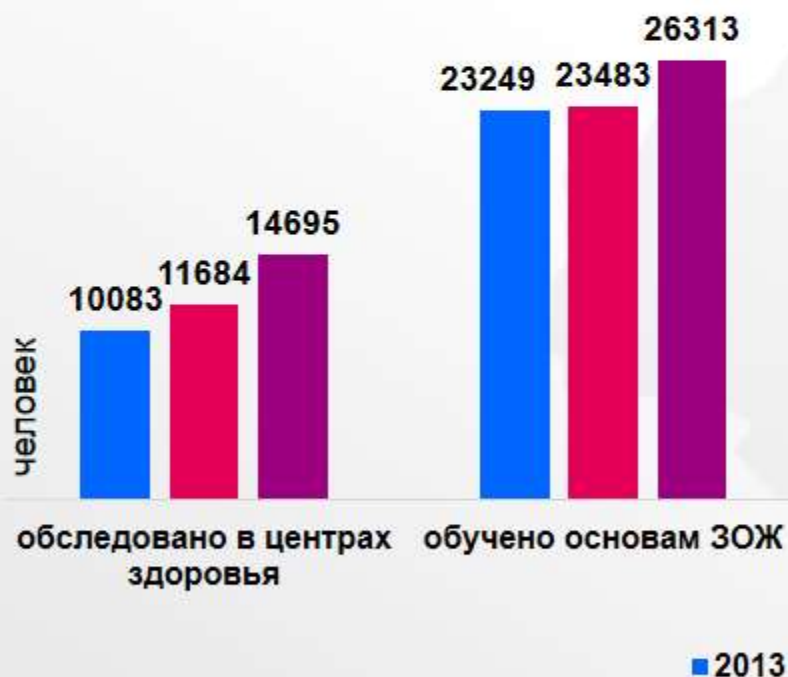
Позволяет проводить динамическое наблюдение за эффективностью медикаментозной терапии

Позволяет прогнозировать развитие сердечно-сосудистых осложнений

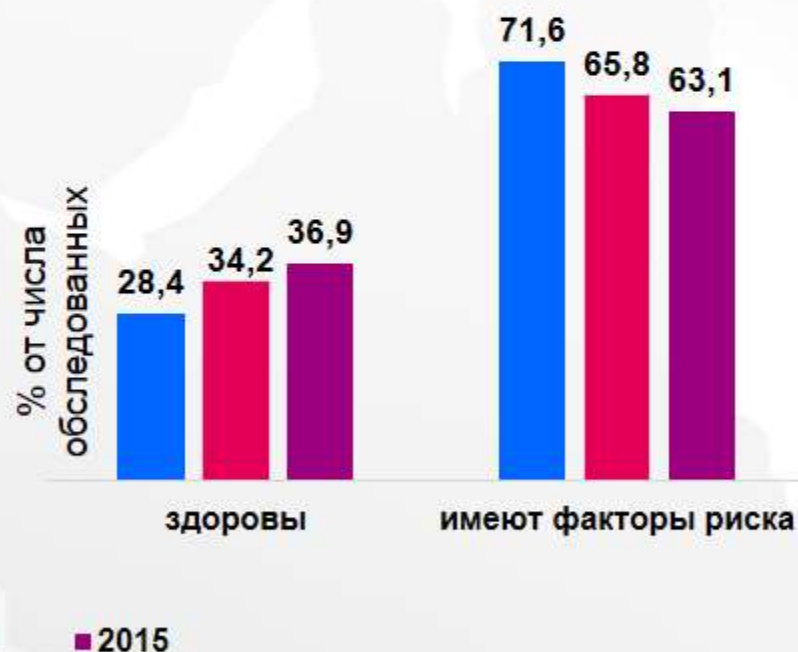
Компьютерный сфигмометр VaSera

# Результаты деятельности центров здоровья ЯНАО за 2013-2015гг.

Динамика числа обследованных в  
центрах здоровья и обученных  
основам здорового образа жизни



Результаты проведенных  
профилактических  
обследований населения





# Усредненный портрет посетителя Центра здоровья в ЯНАО (2015 год)

**Мужчины**

**42 года**

**4,5%**

**32,1%**

**33,5%**

**37,2%**

**34,3 %**

**37,8%**

**Средний возраст**

**Повышенный уровень:**

**- глюкозы**

**- холестерина**

**- АД**

**Курение**

**Низкая физическая активность**

**Избыточная масса тела**

**Женщины**

**49 лет**

**4,7%**

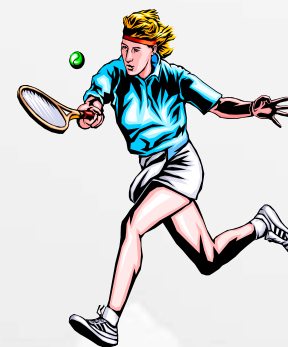
**34,3%**

**37,2%**

**32,5%**

**37,6%**

**53,4%**





## МОНИТОРИНГ ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ ФАКТОРОВ РИСКА И ПРИВЕРЖЕННОСТИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Повышение информированности населения в отношении факторов риска*



*Формирование у населения установок на здоровый образ жизни*



*Снижение распространенности факторов риска нарушения здоровья среди населения*



## ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ЯНАО О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В 2014 - 2015гг.



# Координационный совет по внутриведомственному и межведомственному взаимодействию по вопросам здорового образа жизни и профилактике заболеваний

(утвержден Постановлением Правительства ЯНАО от 14 февраля 2014 года № 91-П)

## Координационный совет по ЗОЖ ЯНАО

Департамент  
здравоохранения  
ЯНАО

Департамент  
социальной защиты  
населения ЯНАО

Департамент  
агропромышленного  
комплекса, торговли и  
продовольствия ЯНАО

Департамент  
по физической  
культуре и  
спорту ЯНАО

Департамент  
образования ЯНАО

Департамент  
культуры  
ЯНАО

Департамент  
молодежной  
политики и  
туризма  
ЯНАО

Департамент  
по делам  
коренных  
малочисленных  
народов  
Севера ЯНАО

Департамент  
внутренней  
политики  
ЯНАО

Окружной центр



мед. профилактика

Первичное звено  
здравоохранения  
ЯНАО



**Департамент  
здравоохранения  
ЯНАО**

**КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ  
ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ  
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Центр  
медицинской  
профилактики**

**Департамент образования -**

введение в школах дополнительных занятий физической культурой и динамических пауз; часы здоровья в образовательных организациях; совместные профилактические акции; конкурсы (рисунков, стихов о ЗОЖ); совместные научные конференции для школьников и студентов; оздоровительные лагеря во время каникул для детей, в том числе коренных малочисленных народов Севера.



**Департамент  
агропромышленного  
комплекса, торговли  
и продовольствия -**

открытие торговых точек-магазинов, кафе, столовых и иных объектов здорового питания; организация в магазинах и учреждениях общественного питания полок и меню здорового питания; размещение в торговых объектах информационных стендов профилактической направленности и демонстрирующие навыки здорового питания. Контроль за оборотом алкогольной продукции.



**Департамент  
внутренней политики -**

разработка совместного медиаплана; создание постоянных рубрик в газетах и журналах; видеоролики о ЗОЖ; информационно-коммуникационные кампании в СМИ; мониторинг социальных сетей.



**Департамент  
здравоохранения  
ЯНАО**

**КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ  
ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ  
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Центр  
медицинской  
профилактики**

**Департамент  
молодежной политики -**

привлечение волонтеров на социально-профилактические акции; организация и проведение флешмобов, дебатов, тренингов и обучающих семинаров для молодежи.



**Департамент  
физкультуры и спорта -**

открытие спортивных комплексов, клубов, секций и иных объектов; совместное проведение городских зарядок, марафонов и других публичных акций.



**Департамент по делам  
коренных малочисленных  
народов Севера -**

подготовка информационных материалов о ЗОЖ на ненецком языке, привлечение коренных жителей Крайнего Севера (на традиционных соревнованиях оленеводов) к прохождению профилактических обследований, содействие при выездах в национальные села.



**Департамент  
здравоохранения  
ЯНАО**

**КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ  
ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ  
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Центр  
медицинской  
профилактики**

**Департамент культуры -**

совместное проведение культурно-массовых мероприятий, например проведение обследований посетителей эстрадно-концертных площадок; информирование граждан о ЗОЖ и профилактике заболеваний в клубах, музеях, библиотеках и тп.



**Департамент  
социальной защиты -**

обеспечение профилактической работы с малообеспеченным населением, детьми-сиротами, детьми, находящимся в трудной жизненной ситуации; инвалидами.



**Роспотребнадзор -**

контроль за исполнением антитабачного закона 15-ФЗ и прочего законодательства в сфере охраны здоровья граждан.



Департамент  
здравоохранения  
ЯНАО

**КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ  
ПО МЕЖВЕДОМСТВЕННОМУ  
ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ  
И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Центр  
медицинской  
профилактики

Общественные организации -

проведение совместных профилактических акций и мероприятий для различных групп населения. Проведение социологических опросов, изучение мнения.



Представители крупных предприятий  
топливно-энергетического комплекса  
и другие работодатели -

создание здоровьесберегающей среды на предприятиях, в том числе для лиц вахтового труда. Развитие профилактики на предприятии (производственной или промышленной профилактики), разработка и внедрение программ оздоровления и предупреждения профессиональных заболеваний, диспансеризация.





# Комплексное межведомственное взаимодействие в ЯНАО



**Разработка и внедрение долгосрочных межведомственных программ по созданию условий для ведения ЗОЖ населением автономного округа в каждом муниципальном образовании**

**Создание муниципальных Координационных советов по профилактике заболеваний и пропаганде ЗОЖ**



# Медицинская профилактика в ЯНАО (2015 год)

Разработано и  
выпущено 211 969  
экземпляров  
памяток, буклетов,  
листовок,  
2020 санитарных  
бюллетеней

Проведено 49085  
бесед-дискуссий,  
семинаров, тренингов  
для населения по  
вопросам  
профилактики ХНИЗ и  
пропаганды ЗОЖ

Опубликовано  
1550 статей в газетах и  
журналах, 1022 статьи в  
сети Интернет,  
проведено 3256  
выступлений на  
телевидении и радио

Проведено 4527  
социально-  
профилактических  
акций, викторин,  
конференций,  
конкурсов и других  
популяционных  
мероприятий





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АО  
**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

*Присоединяйся к миру  
здоровых людей!*



[yamalcmp.ru](http://yamalcmp.ru)



[vk.com/takzdorovoyamal](https://vk.com/takzdorovoyamal)



[ok.ru/takzdorovoyamal](https://ok.ru/takzdorovoyamal)



[facebook.com/groups/yamalzdorov](https://facebook.com/groups/yamalzdorov)



## Социологические опросы в официальных интернет-сообществах

*Какой из общих принципов и мер профилактики онкологических заболеваний Вы считаете наиболее важным и действенным?*



*От каких из перечисленных факторов риска Вы хотели бы избавиться в первую очередь?*





# КОНКУРСЫ

В ОФИЦИАЛЬНЫХ  
ИНТЕРНЕТ - СООБЩЕСТВАХ



12 конкурсов  
за 2015 г.

## Социально-профилактические межведомственные акции



*«Здоровое сердце», «Сердце для жизни»* (Всемирный день сердца, Национальный год борьбы с ССЗ)

*«Вместе против рака!»* (Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями)

*«Укрепляй иммунитет - доживешь до сотни лет!»* (Всемирный день иммунитета)

*«Будь здоров, тундровик!»* (День оленеводов)

*«Марафон здоровья»* (День здоровья)

*«Подари здоровье, ветеранам!»* (День Победы в ВОВ)

*«Бирюзовая лента»* (Всемирный день без табака)

*«Антинаркотический десант»* (Международный день борьбы с наркоманией)

*«Трезвость - выбор молодежи!»* (Всероссийский день трезвости)

*«Стоп, инсульт!»* (Всемирный день борьбы с инсультом)

*«Время развеять дым!»* (День отказа от курения)



# Социально-профилактическая акция **СЕРДЦЕ ДЛЯ ЖИЗНИ**

## Цели акции:

- *предоставление информационно-просветительской и консультативно-диагностической помощи населению в отношении профилактики болезней системы кровообращения*
- *привлечение внимания общественности к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний*
- *пропаганда здорового образа жизни*



## Целевая аудитория:

*к участию в акции приглашаются все желающие, заинтересованные в своем здоровье.*





## СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АКЦИИ С УЧАСТИЕМ ВОЛОНТЕРОВ



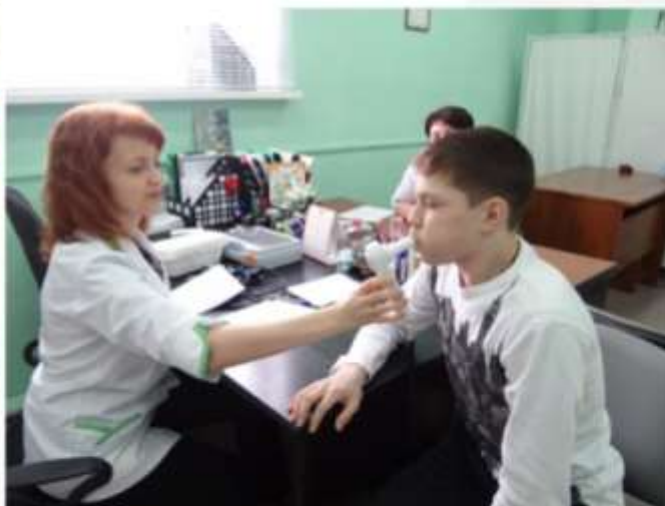


# ИНФОРМАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАГЛЯДНЫХ МЕДИЦИНСКИХ МОДЕЛЕЙ





# СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «Будь здоров, тундровик!»



*Каждый год во время проведения Открытых соревнований оленеводов на Кубок губернатора ЯНАО организуется встреча тундровиков и специалистов окружного Центра медицинской профилактики. Разработаны и распространяются информационные материалы на ненецком языке*



# БУКЛЕТЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ:

ДЕПАРТАМЕНТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## АТЕРОСКЛЕРОЗ-

## ВРАГ

ДЕПАРТАМЕНТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## БОЛЬ В СЕРДЦЕ

## ЧТО ДЕЛАТЬ?!

ДЕПАРТАМЕНТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## Если у вас ПОВЫШЕН

## ХОЛЕСТЕРИН

ДЕПАРТАМЕНТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ВАЖНЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ!

Ирина Владимировна Дроздова

ДЕПАРТАМЕНТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## Что должны знать

### Диетические рекомендации при ожирении

## КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Регулярное измерение артериального давления необходимо не только при явном ожирении, но и при отсутствии явных, что является наиболее достоверным способом своевременного выявления артериальной гипертензии. К сожалению, пациенты обращаются за медицинской помощью тогда, когда возникает стойкая повышенная нагрузка в виде гипертонической болезни. Диагностика, проводимая в условиях поликлиники, позволяет выявить ожирение и профилактику, которая для здоровья является, тем не менее, недостаточной и требует участия в лечении специалистов. Это связано с тем, что ожирение является фактором риска развития артериальной гипертензии. По мере развития ожирения в организме человека артериальное давление не повышается, а даже снижается. Это связано с тем, что ожирение является фактором риска развития артериальной гипертензии.

Для измерения артериального давления необходимо использовать автоматический аппарат, который измеряет артериальное давление и пульс. Если вы не можете выбрать аппарат, выберите аппарат с манжетой, которая подходит к вашему запястью. Также важно использовать манжету, которая подходит к вашему запястью. Для этого важно использовать манжету, которая подходит к вашему запястью.

**Проблема:** Для измерения артериального давления (АД) необходимо использовать автоматический аппарат, который измеряет артериальное давление и пульс. Если вы не можете выбрать аппарат, выберите аппарат с манжетой, которая подходит к вашему запястью. Также важно использовать манжету, которая подходит к вашему запястью.

**Решение:** Для измерения АД важно использовать автоматический аппарат, который измеряет артериальное давление и пульс. Если вы не можете выбрать аппарат, выберите аппарат с манжетой, которая подходит к вашему запястью. Также важно использовать манжету, которая подходит к вашему запястью.

ДЕПАРТАМЕНТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ  
ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

## ВРЕМЯ БРОСАТЬ

## КУРИТЬ



# БАННЕРЫ

**ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯНАО  
ГБУЗ ЯНАО  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

**ПРОВЕРЬ СВОЁ СЕРДЦЕ**  
В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ЯВЛЯЮТСЯ ВЕДУЩЕЙ ПРИЧИНОЙ  
СМЕРТНОСТИ В МИРЕ  
*ЯМАЛ - за здоровый образ жизни!*

629730, г. Надым, ул. Строителей, 4  
Тел.: (3499) 53-82-48; 53-32-40  
E-mail: cmp.yamal@yandex.ru  
Веб-сайт www.yamalcmp.ru

**НЕ ТО, ЧТО У ВАМИ СЛУЧИЛОСЬ,  
КА ВЫ ЭТО ВОСПРИНИМАЕТЕ**  
*ЯМАЛ - за здоровый образ жизни!*

629730, г. Надым, ул. Строителей, 4  
Тел.: (3499) 53-32-40  
E-mail: cmp.yamal@yandex.ru  
Веб-сайт www.yamalcmp.ru

**ЗДОРОВЬЕ  
ЭТО ВЕРШИНА,  
НА КОТОРУЮ КАЖДЫЙ  
ДОЛЖЕН ЗАБРАТЬСЯ САМ**  
*ЯМАЛ - за здоровый образ жизни!*

629730, г. Надым, ул. Строителей, 4  
Тел.: (3499) 53-32-40  
E-mail: cmp.yamal@yandex.ru  
Веб-сайт www.yamalcmp.ru

**ОЖИРЕНИЕ  
И СОПУТСТВУЮЩИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ**  
Вредные привычки  
Сезонный грипп  
Снижение иммунитета  
Снижение работоспособности  
Снижение качества жизни  
Снижение продолжительности жизни  
Снижение качества жизни  
Снижение продолжительности жизни  
Снижение качества жизни  
Снижение продолжительности жизни  
*ЯМАЛ - за здоровый образ жизни!*

629730, г. Надым, ул. Строителей, 4  
Тел.: (3499) 53-82-48; 53-32-40  
E-mail: cmp.yamal@yandex.ru  
Веб-сайт www.yamalcmp.ru

**МОЁ СЕРДЦЕ МНЕ ПЛОХО,  
ЛЮБИТ: КОГДА ТЫ...**  
ВРЕДНЫ И ВРЕДНО  
УБИВАЮТ И ВОПРОСНИКИ  
КОСМОПЛИТЫ  
НАСКОЛЬКО ВЫ СПИДИТЕ...  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО...  
СЫРЫ  
НЕ ЖАЛЬТЕ СЕРДЦУ СИСТЕМ  
ОБЪЕМНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ  
АЛКОГОЛЬ  
ВРЕДНО НА НАШИ ДЕНЬГИ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ  
*ЯМАЛ - за здоровый образ жизни!*

629730, г. Надым, ул. Строителей, 4  
Тел.: (3499) 53-82-48; 53-32-40  
E-mail: cmp.yamal@yandex.ru  
Веб-сайт www.yamalcmp.ru

**ПРИЧИНЫ  
ОТКАЗА ОТ ТАБАКА**  
*ЯМАЛ - за здоровый образ жизни!*

629730, г. Надым, ул. Строителей, 4  
Тел.: (3499) 53-82-48; 53-32-40  
E-mail: cmp.yamal@yandex.ru  
Веб-сайт www.yamalcmp.ru

**КУРИТЬ НЕ МОДНО:**  
*ЯМАЛ - за здоровый образ жизни!*

629730, г. Надым, ул. Строителей, 4  
Тел.: (3499) 53-82-48; 53-32-40  
E-mail: cmp.yamal@yandex.ru  
Веб-сайт www.yamalcmp.ru



# НАГЛЯДНЫЕ СРЕДСТВА ИНФОРМИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ



## КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Регулярное измерение артериального давления необходимо не только при явных симптомах, но и при отсутствии жалоб, что является наиболее достоверным способом своевременного выявления артериальной гипертензии. К сожалению, пациенты обращаются за медицинской помощью тогда, когда возникает осложнение. Именно поэтому о том, что у него повышено артериальное давление, узнает в большинстве случаев заблаговременно, одновременно начав лечение и профилактику, что повышает риск развития катастроф, таких как инфаркт миокарда и инсульт. У женщин в условиях артериальной гипертензии формируется особая типичная артериальная гипертензия, то есть болезнь имеет в другом месте: не в сердце, а в сосудах, и даже может повышаться. Это также неблагоприятно влияет на здоровье.

**Не надо пытаться лечить ее собственными силами! Не снижать АД самостоятельно!**

Каждый человек должен знать, что давление артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше – это артериальная гипертензия.

**Для контроля уровня артериального давления при его измерении необходимо строго соблюдать следующие правила. Для этого сначала необходимо измерить артериальное давление (пульсацию), что позволит избежать на тот момент лечения.**



**Правила.**  
Для измерения артериального давления (АД) существуют разные виды тонометров: автоматические, полумеханические и ручные. Какой из них выбрать – выбор за Вами. Важно, чтобы манжета соответствовала объему руки – не была слишком узкой, особенно если вы планируете носить на локтевую ямку. Для детей и пожилых людей существуют специальные манжеты.

**Резюме.**  
Измерение АД должно проводиться в удобной обстановке при комнатной температуре не менее, чем градусе 5-минутного отдыха. После еды, выветрит чашка кофе или выкурены сигареты измерять АД можно только через 30 минут.

**Меры профилактики.**  
Измерение АД должно проводиться чаще, особенно в спорной на одну ступень и с разницей в 10 мм рт.ст. между измерениями. Следить также за силой пульса и ритмом в состоянии покоя. Частота пульса на одну ступень и ритм на показатели артериальной гипертензии исключают повышение АД за счет нарушения ритма.



## ОРВИ ИЛИ ГРИПП?

**ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)**

- частые носовые выделения
- температура в течение 3-5 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- умеренный кашель с мокротой
- общий интоксикация
- боль в горле
- может быть умеренная мышечная усталость

**ГРИПП**

Высокая температура (38,5 - 40°С), выраженный кашель - слабость и тошнота в 1-2 днях, интенсивная головная боль, головная боль, ломота в суставах, мышечная слабость, сильная головная боль, интоксикация в первые 3-4 дня

**Если в семье имеются заболевшие:**

- избегать посещения заболевших
- быть в маске
- избегать посещения мест скопления людей
- избегать посещения мест скопления людей
- избегать посещения мест скопления людей
- избегать посещения мест скопления людей

**Меры профилактики:**

- избегать посещения мест скопления людей
- избегать посещения мест скопления людей
- избегать посещения мест скопления людей
- избегать посещения мест скопления людей
- избегать посещения мест скопления людей

**Важно!** Вакцина является наиболее эффективным способом профилактики ОРВИ и гриппа. Вакцинация проводится ежегодно осенью. Вакцинация проводится ежегодно осенью. Вакцинация проводится ежегодно осенью.

## 10 правил здорового питания



Питание должно быть максимально разнообразным, необходимо употреблять как растительные, так и животные продукты, включая молочные, кисломолочные, яйца, фрукты и овощи.

1. Употреблять продукты питания, богатые клетчаткой.
2. Употреблять продукты питания, богатые витаминами и минеральными веществами.
3. Употреблять продукты питания, богатые антиоксидантами.
4. Употреблять продукты питания, богатые омега-3 жирными кислотами.
5. Употреблять продукты питания, богатые кальцием.
6. Употреблять продукты питания, богатые магнием.
7. Употреблять продукты питания, богатые калием.
8. Употреблять продукты питания, богатые цинком.
9. Употреблять продукты питания, богатые железом.
10. Употреблять продукты питания, богатые йодом.

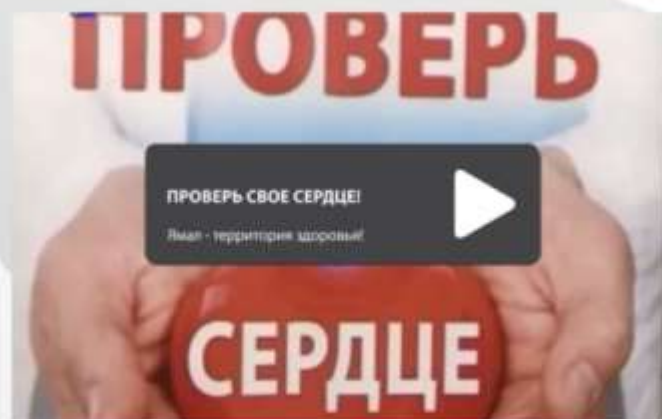
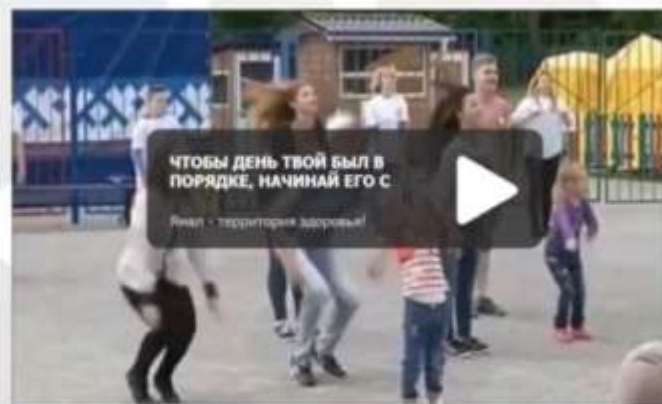
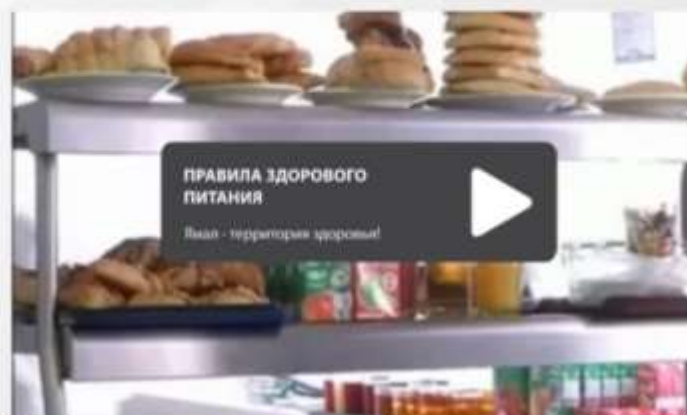
**МНТ + ВЕС (кг) / РОСТ (см) Норма 16,5-24,9**



**ГБУЗ ЯНАО**  
**"ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ**  
**ПРОФИЛАКТИКИ"**  
**[www.yamalcmp.ru](http://www.yamalcmp.ru)**

*Одним из действенных способов пропаганды здорового образа жизни является демонстрация видеороликов, подготовленных в ЦМП.*

*Видеоматериалы регулярно транслируются на телевизионных каналах городского и окружного уровней, электронных мониторах всех медицинских организаций автономного округа, а также электронных табло, расположенных в местах массового посещения людей*





**Центр здоровья ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики» признан лучшим в России в сфере популяционной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний\***

**ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики» по итогам работы признан лучшим в России\***

*(\*по результатам Всероссийских конкурсов, проводившихся ФГБУ ГНИЦ профилактической медицины Минздрава России совместно с Российским обществом профилактики неинфекционных заболеваний в 2015 году)*

**Региональная модель профилактики неинфекционных заболеваний Ямала представлена в качестве передового российского опыта на круглом столе Европейского бюро ВОЗ «Роль межведомственного сотрудничества в профилактике неинфекционных заболеваний и укреплении здоровья населения на региональном и муниципальном уровне» (28-29 мая 2015 г., Москва)**





ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»

Благодарю за  
внимание!

**ЗДОРОВЬЕ -**  
ЭТО ВЕРШИНА,  
НА КОТОРУЮ КАЖДЫЙ  
ДОЛЖЕН ЗАБРАТЬСЯ САМ

