**«Утверждаю»**

**Директор НЦПФЗОЖ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Баттакова Ж.Е.**

**«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.**

**Национальная программа**

**«Живи без астмы!»,**

 **приуроченная**

 **к Всемирному Дню борьбы с бронхиальной астмой**

 **со 2 по 12 мая**

**Целевая группа** – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет и их родители

- дети от 7 до 10 лет

- дети и подростки от 11 до 14лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Цели**

**Основной целью**  Национальной программы **«Живи без астмы!»** является

* привлечение внимания общества к проблеме бронхиальной астмы, повышение уровня осведомленности населения о превентивных мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности об устранимых факторах риска, соблюдения принципов здорового питания и физической активности;
* привитие навыков отказа от курения, алкоголя, соблюдения гигиенических правил, своевременное предупреждение и лечение аллергических заболеваний, приверженность к выполнению медицинских и немедицинских рекомендаций, формирование навыков самоконтроля, самоменеджмента, солидарной ответственности за свое здоровье;
* участие государственных и негосударственных структур, НПО, МО и других заинтересованных ведомств во внедрении программ по профилактике бронхиальной астмы, снижению потребления табачных изделий.

**Механизм реализации**

 Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность управлений здравоохранения областей и гг Астана, Алматы, организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, ДООЗ и Центров формирования здорового образа жизни областей и гг Астана, Алматы, на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Бронхиальная астма представляет глобальную проблему здравоохранения, является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний. По данным ВОЗ, в мире около 5% взрослого населения и 10% детей страдают от бронхиальной астмы. Это самое распространенное хроническое заболевание, развивающееся в детстве.

 Согласно прогнозу ученых к 2025 году число больных астмой увеличится на 100 млн. человек, во второй половине века каждый второй ребенок будет страдать астмой. Заболевание может возникнуть в любом возрасте, примерно у половины больных заболевание развивается до 10 лет, ещё у трети – до 40 лет. Среди детей, больных бронхиальной астмой, мальчиков в 2 раза больше, чем девочек. К 30 годам соотношение полов выравнивается.

Большое значение в развитие бронхиальной астмы имеют наследственная предрасположенность, плохая экология, неправильное питание, частые аллергические реакции в детском возрасте, ожирение, курение, паразитарные заболевания печени, дисбактериоз и другие заболевания. Так, к раздражению дыхательных путей могут приводить природные аллергены в виде пыльцы, выхлопные газы автотранспорта, табачный дым, химические вещества на рабочем месте, дома аллергенами выступают пылевые клещи, которые живут в коврах, подушках, а также шерсть домашних животных.

**Особенности профилактических мероприятий на 2018, в сотрудничестве с НПО, с разделением на целевые группы по возрасту.**

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет и их родители**

**а) Сказка «Как Куаныш, подружился с Солнцем, Воздухом и Водой!»**

У маленького Куаныша был лучший друг, звали его - Микроб. Дома они часто играли в комнате, перед телевизором, на полу.

Может, пойдем, погуляем? - спрашивал Куаныш у друга.

-Нет, ни в коем случае, - отвечал Микроб,- ты что, хочешь простудиться?

-А, может, сделаем зарядку?

-Ну, вот еще! Руки, ноги заболят. Давай лучше в игры компьютерные поиграем!

- Руки грязные, давай помоем, искупаемся – просил Куаныш.

-Ты что? Вода холодная! Заболеешь!

Так проходили дни и недели. Куаныш стал невеселым, не хотел играть и заболел. Родители забеспокоились и вызвали врача.

Врач посмотрел на мальчика, на его грязное лицо и руки и сказал:

«Если Куаныш не будет мыть руки, микробы поселятся у него в легких, в животике и в других частях тела навсегда. И тогда надо будет делать операцию, чтобы лечить этих страшных микробов. Только свежий воздух, чистая вода и солнце помогут ему избавиться от ужасных, грязных микробов.

Мама подумала и решила отдать сына в детский сад, чтобы вместе с ребятами Куаныш соблюдал режим дня, занимался физкультурой, гулял на свежем воздухе и вовремя кушал.

В детском саду здоровые, веселые и крепкие малыши приняли Куаныша в свою группу, они дружно играли, делились игрушками и говорили: « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» А Микроб шептал на ухо Куанышу: «Не играй с ними! Я твой друг!»

- А почему Солнце-друг? - спросил Куаныш у детей.

-Солнце в небе ярко светит, всем дарит тепло, уничтожает вирусы и микробы - ответили дети.

-А почему Вода – друг?

-Прохладная Вода, здоровье всем желает, она не принесёт вреда и тело закаляет.

-И воздух тоже друг? – удивленно спросил Куаныш.

Да, он тоже наш хороший друг, гуляйте больше малыши! Воздух закаляет организм, дышите глубже!!!!

А мой друг Микроб говорил мне все наоборот. И руки мыть не советовал, значит, он меня обманывал,- промолвил понуро Куаныш. - Я тоже очень хочу с вами дружить и никогда не болеть. А с Микробом я больше не буду дружить. Я всё понял - Солнце, Воздух и Вода наши лучшие друзья!!!!

Теперь Куаныш гуляет на свежем воздухе, делает зарядку, чистит зубы и умывается прохладной водой. Он перестал болеть, стал крепким и здоровым. Руки и лицо теперь у него всегда чистые. А Микроба прогнали, не хотел Микроб уходить от Куаныша, он кричал, пищал, уговаривал, просил, чтобы его оставили, но Куаныш твердо решил дружить с Водой, Солнцем и Воздухом, мыть руки перед едой и быть здоровым!

Балалар, а как вы думаете, с кем лучше дружить?

**б) Проведение родительских собраний в ДДУ на тему: «Безопасность детей - забота взрослых».**

Для проведения родительских мероприятий привлекаются медицинские специалисты ПМСП, сотрудники ДДУ, специалисты ДООЗ, службы ФЗОЖ, психологи, соцработники.

Цель: Выработать у родителей мотивацию о необходимости соблюдения правил гигиены, отказа от табакокурения, в том числе влияние на здоровье детей пассивного курения, рационального использования лекарственных средств. Познакомить родителей с методами гигиены, принципами правильного питания, в том числе отказ от продуктов, содержащих пищевые красители.

 Медицинские специалисты (специалисты ПМСП, ДООЗ, службы ФЗОЖ) представляют вниманию родителей информацию.

**Информационный блок для родителей**

 **Факторы риска развития бронхиальной астмы у детей: Предрасполагающие факторы:**

Аллергия; Наследственность (БА у родителей, близких родственников).

**Сенсибилизирующие факторы:**

Бытовые аллергены (пыль, пылевые клещи); Аллергены животных и насекомых; Грибковые аллергены; Пыльцевые аллергены; Пищевые аллергены; Лекарства; Вирусы; Химические вещества.

**Факторы, способствующие возникновению БА**

Вирусные инфекции; Тяжелая беременность у мамы; Нерациональное питание; Табачный дым

 **Факторы, вызывающие обострение БА – триггеры**

Аллергены; ОРВИ; Физическая и психоэмоциональная нагрузка; Перемена климата; Экологические воздействия

**Информация для родителей**

Именно родители должны приучать своего ребенка соблюдать чистоту в комнате, практиковать регулярные проветривания и частые влажные уборки. Весь этот комплекс мероприятий направлен на достижение одной цели – предотвращение скапливания пыли и болезнетворных бактерий в жилом помещении.

Особую важность первичная профилактика имеет для людей, которые принадлежат к группе повышенного риска. Врачи постоянно предупреждают о высокой вероятности развития бронхиальной астмы, следующие категории людей:

* Курильщиков.
* Людей с генетической предрасположенностью к астме.
* Людей, перенесших атопический дерматит.
* Людей, страдающих любой формой аллергии (от аллергии на продукты питания до сезонной и лекарственной аллергии) или имеют к ней предрасположенность.
* Людей с ярко выраженными симптомами бронхообструктивного синдрома, который является следствием различных заболеваний дыхательной системы (обычно простудных).

Именно людям из группы повышенного риска стоит обратить особое внимание на соблюдение мер первичной профилактики бронхиальной астмы.

Первичная профилактика включает:

* Улучшение (максимально возможное) экологической обстановки (временная или постоянная смена места проживания).
* Регулярную уборку помещений, необходимо в жилых помещениях (особенно в спальнях) минимизировать количество ковров, книг и мягких игрушек.
* Соблюдение правил личной гигиены.
* По возможности не  заводить домашних питомцев.
* Использование гипоаллергенных предметов быта.
* Правильное и здоровое питание, потребление качественных продуктов с минимальным использованием пищевых добавок.
* Минимальное использование различных аэроаллергенов – от дезодорантов и парфюмерной продукции до освежителей воздуха.
* Устранение фактора неподходящих рабочих условий. При нарастании симптомов бронхиальной астмы желательно вообще сменить работу.
* Своевременное лечение респираторных инфекций.

**Целевая группа дети от 7 до 10 лет**

 **а) Проведение интерактивного обучения с элементами сюжетно-ролевой игры на тему «ЗОЖ!** **Здоровое дыхание!» с демонстрацией презентации.**

**Цели:**

- познакомить с понятиями “Здоровый образ жизни, здоровое дыхание, правила гигиены”; развивать умение работать в группах, коммуникативные умения и навыки учащихся; воспитывать желание быть здоровым, сильным, сохранять здоровье на долгие годы.

**Сценарий занятия**

Здравствуйте, дорогие друзья! А что же такое здоровый образ жизни? Как вы думаете? (ответы детей)

Понятие "здоровый образ жизни" включает в себя следующие компоненты:

 правильное дыхание;   правильное и рациональное питание;    двигательная активность;    положительные эмоции;    закаливание;     предупреждение формирования пагубных привычек. То есть здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

 И чтобы узнать правильный ответ, мы отправляемся в космическое путешествие по планетам **«Здорового образа жизни».**

Пристегните ремни. Наш космический корабль на старте!

Сегодня, отправляясь по планетам Здорового Образа Жизни, мы остановимся на нескольких планетах, где будем не только выполнять задания, а мы вместе с вами выведем формулу здоровья – основы счастливой и полноценной жизни.

Мы приближаемся к планете **«Успех»**

Жители этой планеты все успевают и уроки делать, и книжку почитать, и поиграть, и родителям помочь, и любимым занятием заняться. Одежда всегда у них в порядке и в комнате убрано, и в школу они никогда не опаздывают. Почему так происходит, как вы думаете?.... А жители этой страны знают тайну времени.

А называется она.. …читаем…….. «режим дня».

Что такое режим дня? Режим – это распорядок дел, действий.

С чего вы начинаете свой режим дня?

* Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку, мы… (дети продолжают)
* Позавтракали, а затем… (дети продолжают)
* Вернувшись из школы, мы…(дети продолжают)
* Чем вы занимаетесь в свободное время?
* А во сколько, мы ребята ужинаем и ложимся спать?

Режим активности и отдыха важен для здоровья.

**Что нужно помнить, соблюдая режим дня?**

* Отказ от вредных привычек-злоупотребления алкоголем, табакокурение. Избыточное потребление сахара, жиров (фастфуда), соли может привести к проблемам со здоровьем.
* Правильное питание. Рацион должен включать определённое количество калорий, жиров, белков и углеводов, а главное овощи, фрукты.
* Рекомендована систематическая физическая активность для здоровья детей - это не менее 1 часа в день.
* Соблюдение правил гигиены - мытьё рук после посещения уборной и перед едой, чистка зубов дважды в день, необходимо закаливаться.

 Мы подлетаем к планете – **«Физическая активность».**На этой планете живут люди, которые дружат со спортом. Слово «спорт» с французского «депорт» - развлечение. А для чего нам нужен спорт? Кто ответит?

Занятие спортом или физкультурой даёт возможность поддерживать физическую форму, сохранить здоровье, развить ловкость, скорость, физическую силу и другие навыки.

Мы приближаемся к планете **«Здоровье»** -

А какое сейчас время года? (весна)

Весной люди болеют простудными заболеваниями. А какими ?….

Мы сможем предупредить заболевание – ГРИПП.

Нужно прививаться!

Скажите, а отчего зависит здоровье?

От здорового образа жизни. Факторы здоровья - движение, закаливание, питание, режим.

А что значит здоровый человек? Как вы это понимаете?

Здоровый человек – это (ответы детей) крепкий, здоровый, выносливый, ловкий, стройный ит.д.

Здоровый человек – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

**Подводим итоги. Заключение**

Мы возвращаемся на Землю. Сегодня мы посетили три планеты **«Здорового образа жизни».**

А что же вы усвоили, побывав на всех планетах?

И какая самая главная цель для человека? Самая главная цель - здоровье. От чего оно зависит? От способности каждого человека заботится о себе, и соблюдать здоровый образ жизни.

Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека, берегите его.

**б) Проведение тематической выставки фотографий «Дыши легко!» с участием педагогов, воспитателей, родителей и школьников.**

**Цель конкурса:** Выработать у детей и родителей мотивацию о необходимости соблюдения правил гигиены, выработки самосохранительного поведения в вопросах профилактики бронхиальной астмы.

Условия проведения: Фотовыставка будет выполнена с участием семьи учащегося, после предварительного согласования с родителями, проведения информационной работы с родителями и детьми. На уроках рисования дети рисуют на тему « Дыши легко!», в дальнейшем делается индивидуальный снимок или в кругу семьи с нарисованным рисунком. В дальнейшем все работы выставляются в фойе организации.

Информацию о победителях фотовыставки разместить на вебсайте организаций образования, здравоохранения и в социальных сетях, в электронном дневнике «Кунделек», на личных страницах с хэштегом #дышилегко.

в) **Интерактивный урок здоровья на тему: «Не кури - это плохо для здоровья »**

Цель: сформировать представление о вреде табакокурения (активное и пассивное), влиянии табака на рост и развитие детского организма

Оборудование: бумага, маркеры, фишки, тематические рисунки, слайды.

Ход занятия:

-Разминка (дети стоят в кругу и называют ласковое имя, каким его зовут мама, папа, бабушка или дедушка; воспитатель говорит «Солнышко» и дети бегают по комнате, «Дождик», должны спрятаться или другие варианты разминок.)

-Разделить детей на несколько групп по цветным жетонам (красный, синий). Задавать вопросы по группам, например «Если человек курит, это хорошо или плохо?», «Если плохо- то почему?», «Как ты себя чувствуешь, если рядом кто-то курит - тебе легко дышать?» и др.

Каждая группа высказывает свое мнение о курении взрослых, за каждый правильный ответ - выдается группе красная фишка, неправильный – синяя. В конце беседы подсчитать фишки. Выигрывает команда, которая набрала больше красных фишек.

Преподаватель рассказывает о влиянии курения на организм, какие органы могут быть повреждены, с акцентом на развитие бронхиальной астмы.

- Игра: «Помоги Медведю из мультфильма «Маша и Медведь» отказаться от сигареты, которую предложили друзья, уметь сказать «НЕТ!». Преподаватель предлагает придумать, как можно помочь отказаться, от сигареты, если друзья предлагают, а Медведь не хочет, за каждый правильный ответ - выдается красная фишка, неправильный – синяя, выигрывает команда, получившая наибольшее количество красных жетонов. А преподаватель перечисляет варианты отказа от сигареты, записывает маркерами на флип-чарте, или показывает ранее приготовленные правильные ответы на слайде, проводится обзор занятия «Что нового вы узнали, что вы расскажите своим родным про табакокурение, что вам понравилось на занятии?».

**Целевая группа дети и подростки от 11 до 14 лет**

**а) Организация классных часов, применение практико-ориентированного подхода в формировании познавательной активности на уроках, систематизация знаний учащихся о профилактике бронхиальной астмы, правилах гигиены.**

**Проведение классного часа на тему «Что нужно знать, чтобы предупредить астму?»**

**Задачи**

* + Способствовать воспитанию здорового образа жизни, бережного и вдумчивого отношения к своему здоровью.
	+ Обучить правилам гигиены, упражнениям, закаливающим организм и предупреждающим развитие бронхиальной астмы.

Оборудование: плакат с тематическим содержанием; карточки с режимом дня и словами: на доске пословицы о здоровье; индивидуальные карточки.

**Ход классного часа**

Учитель. Продолжите пословицы о здоровье человека.

• В здоровом теле... (здоровый дух).

• Здоровье дороже... (золота).

• Солнце, воздух и вода... (наши лучшие друзья).

 Давайте выясним, от чего зависит наше здоровье. Порассуждаем.

(Дети высказывают свои предположения, учитель записывает на доске.)

* От здоровья родителей, бабушек и дедушек.
	+ От чистоты дома, в школе
	+ От того, как часто нас осматривает врач.
	+ От того, каким воздухом дышим.
	+ От того, какую воду пьем.
	+ От того, что употребляем в пищу.
	+ От себя самого.

Преподаватель : Давайте поговорим о **Дыхательной гимнастике**

Для чего нужно выполнять дыхательную гимнастику? Легкие расширяются, больше воздуха попадает в кровь, кислород поступает в головной мозг, становится лучше наша память, повышается мыслительная активность. Итак, начнем! Глубокий вдох - выдох (3 раза). Глубокий вдох - на звук м-м-м, выдох на звук ш-ш-ш.

Глубокий вдох - выдох порциями, с остановками. Голову поднимем выше. И легко-легко подышим. У нас хорошее настроение. Улыбнулись, мы настроены на работу.

Вспомним способы укрепления здоровья. (Правильное питание, закаливание, режим дня, спорт, хорошее настроение.)

Преподаватель: Что такое бронхиальная астма? АСТМА - это хроническое заболевание, для которого характерны периодически повторяющиеся приступы удушья, свистящего дыхания и/или приступы кашля, тяжесть и частота которых варьируют у разных людей (Определение записано на доске.)

Давайте перечислим причины этой болезни:

* Аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли, шерсть и эпителий животных, бытовая химия и т.п.)
* Аллергены вне помещений (такие как пыльца и плесень)
* Пищевые и лекарственные аллергены
* Табачный дым
* Химические раздражающие вещества на рабочих местах
* Загрязнение воздуха (поллютанты).

Есть и факторы, которые провоцируют возникновение бронхиальной астмы: холодный воздух, влажность, резкие запахи, инфекции стрессы, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх физическая нагрузка некоторые лекарственные средства.

Что сделать, чтобы защитить себя от бронхиальной астмы? (Дети предлагают варианты ответа). Для чего человеку необходимо соблюдать режим дня? (Дети отвечают.)

**Работа в группах**

Преподаватель: Вспомним распорядок дня. (Дети работают с разрезными карточками, выкладывая по порядку пункты режима дня. Проверка по плакату с режимом дня.)

Кто из вас выполняет режим дня? А у кого это получается не всегда? А есть ребята, которые режим вообще не соблюдают? Как можно назвать человека, который выполняет режим? (Организованный. Дисциплинированный плакат с определением вывешивается на доску.)

 Вставьте следующее слово в предложение.

(Питание) - одно из необходимых условий для жизни человека. Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание - условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням.

Преподаватель: Здоровый человек соблюдает культуру питания, т. е. он... (**Культурный человек**. Листок со словом «культурный» вывешивается на доску.)

Каким должен быть человек, чтобы выполнять режим дня, правильно питаться, каждый день делать зарядку и не лениться? (Сильным –плакат вывешивается на доску.)

Преподаватель: А теперь выберем признаки, характеризующие здорового человека. На карточке подчеркните эти слова. (Выдается карточка, на которой написано: «Здоровый человек - это... человек- Сутулый, бледный, румяный, стройный, крепкий, неуклюжий, веселый, грустный, грубый, ленивый, активный».)

**Творческая работа**

Преподаватель : А раз получилась характеристика здорового человека, то рядом нарисуем портрет этого человека. Конечно, ваши портреты будут разными, но у всех должно быть что-то общее.

- Подумайте, чем ваши портреты будут похожи. (Улыбка, спина прямая, добрые глаза, опрятный, румяный.)

(Дети рисуют под музыку. По окончании организуется выставка работ.)

**Подведение итогов**

Преподаватель: Для чего нужно хорошее здоровье? Что может позволить себе здоровый человек, а больной не может? (Дети отвечают.)

- Закончите предложение: «Здоровье - это...» (Дети перечисляют по цепочке.)

**б)Проведение совещаний для педагогических коллективов (учителей, педагогов, наставников, обслуживающего персонала) школ, по вопросам сохранения и укрепления здоровья путем профилактики бронхиальной астмы, табакокурения и других поведенческих факторов риска.**

**Информационный блок для педагогов, наставников**

Бронхиальная астма— это хроническое воспаление дыхательных путей, которое проявляется в виде одышки – состояния, когда кашель настолько частый и глубокий, что человек задыхается. Это происходит из-за того, что наши дыхательные каналы слишком сильно реагируют на какие-либо раздражители. Раздражаясь, они сужаются, и поэтому при дыхании человек начинает задыхаться. Бронхиальная астма появляется у людей любого возраста, тем не менее, чаще она начинается с детского возраста — половина из таких людей с возрастом излечиваются от нее. Сейчас по приблизительным подсчетам от 300 до 500 миллионов людей на Земле страдают от этого заболевания, и ежедневно их число увеличивается.

При таком серьезном заболевании нужно усиленно следить за своим здоровьем. Равномерно распределять физические нагрузки. Повышенная физическая нагрузка у людей, больных астмой, может вызвать приступ. Дыхание учащается, что ведет к охлаждению и высушиванию стенок дыхательных путей, в результате чего и возникает бронхоспазм.

Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, участвующие в дыхании, снижают риск появления гипоксии, способствует более быстрому и простому способу пережить обострения. Не стоит заниматься видами спорта, требующими очень большой нагрузки на организм, например, бегом на большие расстояния, поднятием штанги, занятиями на турнике, брусьях и кольцах. Лучше не заниматься зимними видами спорта (биатлоном, лыжами, фигурным катанием, хоккеем), так как холодный воздух у многих людей, болеющих астмой, вызывает сужение бронхов. Не рекомендуются занятия, требующие долгую задержку дыхания (подводное плавание).

Но есть люди, которые смогли преодолеть свою болезнь и стать чемпионами:

•Поул Скоулз – футболист Манчестер Юнайтед,

•Паула Редклиф–чемпионка Европы по бегу на 10 км,
• Марк Спитц пловец соединенных штатов Америки, на Олимпийских играх он выиграл 9 золотых медалей, из них семь — медалей в Мюнхене,
• Ян Ульрих – велосипедист, прославленный призер, победитель в гонке «Тур деФранс»,
• Деннис Родман – баскетболист, пять раз был чемпионом NBA.

Питание при бронхиальной астме

Раздражителями, которые вызывают астматический приступ, являются чужеродные белки, повторно попадающие в организм, в одних случаях они бактериального происхождения, в других – пищевого, имеют значение и органические частицы, находящиеся в воздухе (частицы одежды, растений, кожи, обуви и т. д.).

При бронхиальной астме без указаний на непереносимость пищевых продуктов рекомендуют так называемую гипоаллергенную диету. В этом случае из питания исключают продукты с высокой антигенной потенцией и продукты со свойствами неспецифических раздражителей. К первым относятся яйца, цитрусовые, рыба, крабы, раки, орехи. Ко вторым – перец, горчица и другие, острые и соленые продукты. Питание вне периода обострения должно быть полноценным, но не избыточным. Ограничивают крепкие мясные и рыбные бульоны, поваренную соль, острые и соленые продукты, пряности, приправы, сахар и содержащие его продукты, мед, шоколадные изделия. Рекомендуется употреблять в достаточном количестве витамины С, Р, А, группы В. Они нормализуют реактивность организма. Употребление с пищей солей кальция и фосфора нормализует работу кишечника и улучшает обменные процессы.

В тех случаях, когда у пациентов с бронхиальной астмой пищевая аллергия является первичным фактором или фактором, присоединившимся в процессе заболевания, за рационом питания следует следить особенно тщательно. Пищевыми веществами, которые наиболее часто вызывают бронхиальную астму, являются пшеница, молоко, рыба, яйца. Для того, чтобы составить исключающие рационы необходимо четко знать о том, какие продукты и изделия следует исключить. Нередко вдыхаемые аллергены имеют общие свойства с определенными пищевыми веществами, например пыльца злаковых трав и пищевые злаки, орехи, пыльца полыни и подсолнечника и семена подсолнечника.

Питание пациентов с бронхиальной астмой должно быть дробным – 5 раз в сутки, небольшими порциями, последний прием пищи не менее чем за 2 часа до сна.

Подводя итоги всего сказанного выше, нужно указать на то, что педагогам необходимо уделять отдельное внимание ученикам, имеющим в анамнезе данное заболевание.

**в) Проведение спортивных мероприятий, эстафет, физкульт-минуток под девизом «Легко дышать – легко жить!».**

Комплекс спортивных мероприятий определяется по выбору ответственных специалистов в виде «Веселых стартов», соревнований «Спортивная семья» и т.п. с вовлечением детей, родителей, общественности. Фотоматериал о проведенных спортивных мероприятиях размещается на сайте организаций образования, здравоохранения и в социальных сетях.

**Целевая группа дети от 15 до 17 лет**

**а) проведение в школах, колледжах, молодежных организациях выставок/конкурсов под девизом «Дыши легко и свободно!»** с организацией фото и видеосъемки, с освещением в СМИ**.** Фотографии размещаются в социальных сетях и на сайтах, личных страницах.

**б) проведение Марафона здоровья "Дышу легко и свободно!"**

Цель марафона - ярко и весело вовлечь людей в осознанный выбор здорового образа жизни. Участникам будет предложено пробежать квест, согласно плана разработанного организаторами. Завершится марафон веселым танцевальным флешмобом в стиле зумба, каражорга и др. При проведении флеш-моба все действия зафиксировать фото и видео съемкой, для дальнейшего монтажа видео-ролика и распространения вирусного видео в Интернете с хэштегом #дышулегкоисвободно.

в) **проведение в школах, колледжах, молодежных организациях тренинга «Скажи « НЕТ!»**

Цель: развить навыки уверенного отказа от табакокурения и других психоактивных веществ.

Задачи:

* Обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять наркотики.
* Познакомить с различными способами уверенного отказа.
* Тренировать способы отказа от курения.

Организационный момент.

Психолог: «Здравствуйте. Я рада видеть вас на занятии по обучению различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества».

Преподаватель: Вы можете привести примеры, когда кто-то предлагал покурить Вам или Вашим друзьям и близким.

Психолог: «Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди».

Далее участники называют свои варианты причин, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Преподаватель:Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др.

Но также существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Мини – лекция

Плакат «Правила уверенного отказа».

Преподаватель: Прочитаем правила и обсудим их.

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы - так быстро, как только это вообще возможно.

3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие - либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).

6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

**Работа в группах.**

Затем участники делятся на группы,участники объединяются в группы. Каждой группе раздаются карточки с ситуацией «просьба».

Обучающимся необходимо прочитать ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграть сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. При подготовке сценки они должны использовать «Правила уверенного отказа».

Обучающиеся (по желанию) показывают сценки. Проводиться обсуждение. Делаются выводы.

Психолог: «Знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других. Однако не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить или закурить».

Ребятам предлагается игра, в которой участники проиграют способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

**Ролевая игра**

Обучающиеся объединяются в группы. Каждой группе раздаются карточки с приемами предложения покурить и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа прочитать ответ. Каждому приему предложения покурить соответствует два ответа с отказом.

Примеры предложения покурить и способы отказа:

Ситуация

Формы отказа

*Давай покурим. Чего ты боишься? Сейчас только младенцы не курят. Ты что салага?*

Нет, не хочу. Кстати, большинство людей как раз не курят

Нет, спасибо. Мне совсем не нравится запах табака. Меня от него просто тошнит.

*Пойдем со мной в гости. Ребята обещали принести марихуану. В жизни надо попробовать все. Не упрямься.*

Нет, это не по мне. Плохое место. Я не хочу, чтобы обо мне говорили, что я наркоман;

Ты шутишь! Такие эксперименты всегда заканчиваются плохо. Я хочу оставаться здоровым.

*Хочешь покурим марихуану?*

Нет, спасибо, от марихуаны люди перестают соображать, и совершают глупые поступки;

Нет, спасибо, от марихуаны у меня болит голова, мне трудно дышать, у меня озникает кашель .

Психолог: Ребята, продемонстрируйте понравившейся способ отказа

Подведение итогов.

Настало время подвести итого нашего занятия. Обратите внимание на то, что отказ от употребления табака сохранит ваше здоровье.

Вывод: существует много эффективных способов говорить « НЕТ».

**Целевая группа молодежь от 18 до 29 лет**

**а) Широкомасштабная акция «Здоровое дыхание! Здоровый образ жизни!»** с целью привлечения внимания населения к проблемам риска для здоровья, связанным с потреблением табака, алкоголя, и подбором альтернативных вариантов реального отказа от курения. Акцию рекомендуется провести в формате «Городков здоровья», особая выездная форма профилактической работы во время массовых мероприятий для населения, где возможно определить уровень артериального давления, зрительно-двигательную реакцию, пройти спирометрию (обследованием курильщиков на СО-анализаторе) и получить индивидуальные консультации по различным аспектам здорового образа жизни. Также аналогичные акции проводят в тематическом транспорте - трамвае и троллейбусе, где специалисты организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь, профильных служб, ДООЗ, Центров формирования здорового образа жизни расскажут пассажирам о факторах риска развития бронхиальной астмы, проведут тренинг по отказу от курения, а также организуют зарядку с элементами дыхательной гимнастики и мастер-класс по скандинавской ходьбе. Курящим, как категории наиболее часто страдающей от бронхиальной астмы и хронической обструктивной болезни легких, предложат пройти тест Фагерстрема, для определения степени никотиновой зависимости с консультацией специалистов по отказу от табачной зависимости. При проведении акции, все действия зафиксировать фото и видео съемкой, для дальнейшего монтажа видео-ролика и распространения вирусного видео в Интернете.

в) **проведение в колледжах, университетах, молодежных организациях круглого стола на тему «Жизнь без астмы».**

**Участники круглого стола:** ведущие специалисты ПМСП, профильных служб, Центров формирования здорового образа жизни областей и гг. Астана, Алматы, ДООЗ областей, гг. Астана, Алматы, представители религиозных конфессий, НПО, СМИ.

**Тематика круглого стола:** Привлечение внимания общества к проблеме бронхиальной астмы, повышение уровня осведомленности населения о превентивных мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности об устранимых факторах риска, соблюдения принципов здорового питания и физической активности.

г) **Проведение дебатов на темы: «Живи без астмы!» «Табакокурение: ЗА и ПРОТИВ», «Бесконтрольный прием лекарственных препаратов – риск Бронхиальной астмы».**

Дебаты - чётко структурированный и специально организованный публичный обмен мыслями между двумя сторонами по актуальным темам. Эта разновидность публичной дискуссии направлена на то, чтобы участники дебатов убедили в своей правоте третью сторону, а не друг друга. Вербальные и невербальные средства, которые используются участниками дебатов, имеют целью формирование у аудитории определённого мнения по поставленной проблеме. В дебатах участвуют студенты разных групп.

**д) Проведение Диспутов на темы: «Чистый воздух - твое право на здоровье!», «Бесконтрольный прием лекарственных препаратов – причина Бронхиальной астмы».**

**План проведения диспута**

**Вступительное слово преподавателя**

**Определяется экспертная комиссия в составе трех человек**

-формируется две оппозиционные команды (сторонники и противники табакокурения, бесконтрольного приема лекарственных препаратов);

-на подготовительном этапе (сбор и исследование проблемы в соответствии с точками зрения; дифференциация материалов по трем аспектам: этический, социальный, правовой);

-команды поочередно представляют свою позицию по различным аспектам ( например: проблемы табакокурения, как основного фактора развития бронхиальной астмы, бесконтрольный прием лекарственных препаратов);

-представление информации по каждому из аспектов завершается вопросами со стороны оппонентов;

- по каждому аспекту проблемы заслушивается мнение экспертов;

- в финале обсуждения проблемы заслушивается мнение экспертов.

**Целевая группа взрослое население от 30 до 64 лет**

а) Провести Дни открытых дверей в организациях первичной медико-санитарной помощи, с привлечением профильных специалистов - ВОП, пульмонологов, аллергологов, психологов и соцработников с определением пиковой скорости выдоха, артериального давления, уровня холестерина и глюкозы, физических параметров, с определением индекса массы тела для оценки индивидуального риска с последующей коррекцией факторов риска в Школах здоровья.

Б) Провести семинар–тренинги для специалистов ПМСП (медицинских, социальных работников, психологов) о мерах профилактики, диагностики и лечения бронхиальной астмы и повышения уровня информированности населения о влиянии поведенческих факторов риска на развитие бронхиальной астмы (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности), профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

В) Активизировать деятельность Школ здоровья по профилактике поведенческих факторов риска, в вопросах отказа от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности) для снижения риска развития неинфекционных заболеваний, в том числе бронхиальной астмы.

Г) Активизировать деятельность Школ бронхиальной астмы с привитием навыков самоконтроля, самоменеджмента, приверженности к лечению, с акцентом на принципы Мотивационного консультирования, применением Дневниковсамоконтроля и привлечением специалистов мультидисциплинарной команды.

Д) Активизировать деятельность антитабачных центров/антитабачных кабинетов по вопросам профилактики табакокурения, выработки навыков отказа от курения, повышения осведомленности населения о влиянии табакокурения на лиц с бронхиальной астмой; патронаж медицинскими и социальными работниками, психологами лиц, желающих отказаться от потребления табачных изделий с целью оказания помощи в критические периоды.

Е) Привлечь волонтеров, из числа активных пациентов с бронхиальной астмой, успешно прошедших обучение в Школах бронхиальной астмы, с целью оказания информационной и эмоциональной поддержки, а также умение оценить имеющиеся ресурсы для того, чтобы справиться с бронхиальной астмой.

Ж) Обеспечить организацию и проведение выездных акций, на предприятия и другие рабочие места с привлечением профильных специалистов - ВОП, пульмонологов, аллергологов, психологов и соцработников с определением пиковой скорости выдоха, артериального давления, уровня холестерина и глюкозы, физических параметров, с определением индекса массы тела для оценки индивидуального риска с последующей коррекцией факторов риска в Школах здоровья, распространение адресных приглашений на прохождение скрининговых обследований.

З) Провести информационные часы на рабочих совещаниях, собраниях трудовых коллективов и др., по вопросам профилактики заболеваний и аспектам здорового образа жизни, в том числе и по профилактике бронхиальной астмы, создания условий для сохранения и укрепления здоровья.

И) Обеспечить работодателями обязательного прохождения работниками, относящимися к целевым группам, скрининговых осмотров в поликлинике по месту жительства в рамках ГОБМП (с сохранением заработной платы во время прохождения скрининговых осмотров), а также участия в прикрепительной кампании.

К) Внедрить на постоянной основе производственную гимнастику с учетом характера труда, продолжительностью не менее 10 минут, обеспечить условия для занятий физической культурой и спортом.

Л) Проводить антитабачную политику на рабочем месте, создание специальных программ для работников по борьбе с курением, проведение группового и индивидуального консультирования по отказу от курения.

**Целевая группа взрослое население старше 64 лет**

**а) Информационно-консультационные мероприятия - вечера вопросов и ответов во дворах, дворовых клубах, обществах ветеранов, с участием медицинских работников, психологов, соцработников на тему: «Дыши легко, дыши свободно!».**

Вопрос: Сколько человек в мире больны астмой?

Ответ: По оценкам ВОЗ, в настоящее время 235 миллионов человек страдает астмой.

Вопрос: Что провоцирует приступ астмы?

Ответ: Астма — это хроническое нарушение дыхания, для которого характерны периодически повторяющиеся приступы удушья и свистящего дыхания. Некоторые причины, провоцирующие приступы болезни, являются общими для всех людей с астмой, а другие носят более индивидуальный характер. Самыми значительными факторами риска развития астмы являются вдыхаемые провоцирующие вещества, в том числе:

* аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, ковры и мягкая мебель, загрязнение воздуха и перхоть домашних животных);
* аллергены вне помещений (такие как цветочная пыльца и плесень);
* табачный дым;
* химические раздражающие вещества на рабочих местах.

Другие провоцирующие факторы включают холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, и физические упражнения. У некоторых людей астму могут спровоцировать и некоторые лекарственные средства, такие как аспирин и другие нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения гипертонии, болезней сердца и мигрени). Несмотря на то, что астму нельзя излечить, при надлежащем ведении можно держать под контролем болезнь и обеспечивать людям с астмой хорошее качество жизни. К тому же, у некоторых детей с легкими формами астмы с возрастом симптомы болезни проходят.

Вопрос: Можно ли излечить астму?

Ответ: Астму нельзя излечить, но благодаря надлежащим диагностике, лечению и просвещению пациентов можно добиться хороших результатов в области борьбы с астмой и ведения пациентов.

Вопрос: Бронхиальная астма как проявляется?

Ответ: Астма является хронической болезнью, для которой характерны рецидивирующие приступы удушья и свистящего дыхания, тяжесть и частота которых варьируются у разных людей.

Вопрос: Как часто могут возникать приступы астмы?

Ответ: У людей, страдающих астмой, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю. Некоторым людям становится хуже во время физической активности или ночью. Если не распознать провоцирующих веществ и не предотвратить их воздействие, возникает сужение дыхательных путей, которое может представлять угрозу для жизни и приводить к астматическим приступам, дыхательной недостаточности и даже смерти.

Вопрос: Дети болеют астмой?

Ответ: Астма является самой распространенной хронической болезнью среди детей. Но ее можно контролировать с помощью различных профилактических и лечебных программ, подобранных в соответствии с индивидуальными симптомами.

**б) Краткие рекомендации для специалистов ПМСП по вопросам организации Школы здоровья для больных бронхиальной астмой в поликлинических условиях.**

Неосведомленность больных о своей патологии, отсутствие навыков самоконтроля, неумение правильно пользоваться лекарствами, являются серьезными препятствиями для успешного преодоления болезни, что выражается в учащении обострений, госпитализаций, вызовов скорой помощи и приводит к снижению качества жизни и удорожанию лечения.

Для повышения эффективности лечения БА рекомендуется обучение в Школе здоровья по профилактике бронхиальной астмы.Основным предназначением Школы здоровья является обучение пациентов способности самостоятельно контролировать свое состояние под наблюдением медицинского работника. Обучение пациента подразумевает установление партнерства между ним и медицинским работником в условиях постоянной проверки и обновления знаний.

Задачи школы здоровья для пациентов с бронхиальной астмой: Дать пациенту представление о его заболевании, рассказать о возможностях лечения бронхиальной астмы. Дать возможность пациенту оценить тяжесть своего состояния и адекватность противоастматического лечения. Научить пациента самостоятельно распознавать приближающееся ухудшение в течении астмы и предотвращать его. Научить пациента приемам самопомощи при развившимся приступе астмы.

Объяснить назначение таких приборов индивидуального пользования, как спейсер и пикфлоуметр, ингалятор, небулайзер. В практической части занятий обучить пациентов правильной технике ингаляции, использования пикфлоуметра, спейсера.

**Медиа-мероприятия для всех категорий целевых групп**

* Разместить пресс-релиз на интернет ресурсах УЗ областей, гг. Астана, Алматы, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий в рамках Всемирного Дня борьбы с бронхиальной астмой
* Организовать проведение выступлений на телевизионных каналах, радиостанциях о влиянии поведенческих факторов риска на развитие бронхиальной астмы, в частности: отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдения принципов рационального питания, пропаганда физической активности, контроль массы тела, своевременном предупреждении и лечении аллергических заболеваний, приверженности к лечению, формированию навыков самоконтроля, самоменеджмента.
* Разместить публикации в периодических республиканских и/или региональных печатных изданиях информация об основных симптомах бронхиальной астмы, особенностях ее проявления, осложнениях, привержености к лечению, формирования навыков самоконтроля, самоменеджмента, солидарной ответственности за свое здоровье, профилактики поведенческих факторов риска, отказа от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности.
* Обеспечить размещение информации о профилактике бронхиальной астмы, поведенческих факторов риска - отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности вреде табакокурения, распространение серии инфографических материалов.
* Разместить аудио-видеоролики по профилактике поведенческих факторов риска на LED – мониторах в общественном транспорте, метро, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/железнодорожных вокзалах, сетях кинотеатров, крупных торговых центрах.
* Обеспечить распространение информации по вопросам бронхиальной астмы и предупреждению осложнений через информационные агентства и порталы, телеканалы, сайты УЗ, страницы в социальных сетях, репосты в группах и сообществах.
* Обеспечить размещение наружной рекламы (баннеры, бегущие строки, плакаты) информации по основным аспектам профилактики бронхиальной астмы, о риске развития хронических неинфекционных заболеваний.
* Информировать население по радиоузлам в местах массового пребывания людей (торговые места, развлекательные центры, автовокзалы, железнодорожные вокзалы, аэровокзалы) о профилактике и лечении бронхиальной астмы, адекватной терапии, о навыках самоконтроля и самоменеджмента заболевания, приверженности к лечению, солидарной ответственности населения, профилактике поведенческих факторов риска (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдению принципов правильного питания и физической активности).
* Обеспечить проведение пресс-конференций с участием ведущих профильных специалистов, всех заинтересованных сторон по актуальным вопросам превенции бронхиальной астмы.
* Организовать размещение информационного материала по вопросам профилактики бронхиальной астмы, поведенческих факторов риска и пропаганде здорового образа жизни с фотографиями/ видео в социальных сетях: Facebook, VКонтакте и др.
* Распространить инфографики и информационно-образовательных материалов по вопросам профилактики бронхиальной астмы, поведенческих факторов риска (отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдения принципов рационального питания, пропаганда физической активности, контроль массы тела) в виде брошюр, листовок, буклетов и т.д.
* Создать группы в социальных сетях: Facebook, VКонтакте и др. с целью пропаганды здорового образа жизни и информирования населения в частности подростков и молодежь по вопросам по вопросам профилактики бронхиальной астмы, поведенческих факторов риска.

**Срок предоставления информации в НЦПФЗОЖ к 18 мая 2018 года** в печатном и электронном форматах

 -аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках;

- таблицы в формате Excell, согласно Приложения 1.

**Разработчик:** Сулейманова Н.А. – руководитель отдела ПМСП и профилактики социально- значимых заболеваний

 **Согласовано:**  Мукашева С.Б. – заместитель директора НЦПФЗОЖ

 по профилактическим программам