



**Концепция Национальной программы
«Один мир, один дом, одно сердце»,
приуроченная к Всемирному Дню сердца
(29 сентября)**

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения в регионах республики отмечается Всемирный День сердца «Один мир, один дом, одно сердце». Девиз Всемирного Дня в 2021 года «Следуйте за сердцем», в основе которого лежит повышение осведомленности населения о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний путем соблюдения принципов здорового образа жизни, отказа от потребления вредных продуктов питания, алкоголя и табака с целью сохранения и укрепления своего здоровья.

Актуальность

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются убийцей номер один в мире, унося 18,6 миллиона смертей в год: от курения, диабета, высокого кровяного давления и ожирения до загрязнения воздуха и менее распространенных состояний, таких как болезнь Шагаса и амилоидоз сердца.

Для 520 миллионов человек, живущих с сердечно - сосудистыми заболеваниями, COVID-19 стал сверхопасным, так как они больше подвержены риску развития тяжелых форм заболевания.

В Республике Казахстан, несмотря на принимаемые профилактические меры, возросла в 2,5 раза общая сердечно -сосудистая заболеваемость : с 6775,6 в 2001 году до 16982,9 на 100 тыс. населения в 2019 году. Такая же динамика роста сердечно – сосудистой заболеваемости наблюдается среди взрослого населения РК - в 2,6 раза (9676,6 и 24842,0 на 100 тыс. населения в 2001 и 2019 гг. соответственно). При этом впервые зарегистрированная сердечно - сосудистая заболеваемость у взрослых за эти годы возросла в 1,5 раза (с 1841,3 до 2811,7 на 100 тыс. населения).

Следует подчеркнуть, что на фоне растущих показателей сердечно-сосудистая заболеваемости обращает на себя внимание постепенное снижение смертности от ССЗ - в 3 раза - с 494,6 до 163,14 на 100 тыс. населения с 2001 до 2019 гг. соответственно.

Цель Всемирного Дня Сердца - повысить осознание обществом опасности, которую представляет эпидемия ССЗ как во всем мире, так и в каждом конкретном регионе, а также стимулировать внедрение эффективных профилактических мер в отношении ишемической болезни сердца и мозгового инсульта во всех группах населения.

В любом возрасте полноценная жизнь человека невозможна без здорового сердца, «Сердечное» благополучие взрослого человека формируется в условиях его повседневной жизни, там, где он живет, работает, учится, любит, растит детей, принимает ответственные решения, усваивает тот или иной стиль поведения и т.д. Следовательно, проблема здоровья сердца человека не является только медицинской, это проблема всего общества.

В этот день во всем мире проводятся различные мероприятия, направленные на профилактику и контроль ССЗ. Цель этих мероприятий воодушевить людей повысить

свою повседневную физическую активность, следовать принципам здорового питания, отказаться от курения, контролировать факторы риска ишемической болезни сердца и мозгового инсульта.

Существуют несколько стратегий профилактики сердечно-сосудистых заболеваний: первичная профилактика, которая направлена на снижение сердечно-сосудистого риска у здоровых людей, имеющих факторы риска; вторичная профилактика – у больных с проявлениями сердечно-сосудистых заболеваний.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и борьбы с ними ВОЗ определила ряд «наиболее выгодных» или высокоэффективных с точки зрения затрат мероприятий, практически осуществимых даже в условиях низкой обеспеченности ресурсами. Они включают 2 вида мер — для всего населения и индивидуальные меры, которые могут использоваться в сочетании друг с другом для снижения высокого бремени сердечно-сосудистых заболеваний.

Примерами мер, которые могут осуществляться для снижения ССЗ на общенациональном уровне, являются следующие:

- всесторонняя политика борьбы против табака;
- налогообложение с целью снижения потребления продуктов с высоким содержанием жиров, сахара и соли;
- строительство пешеходных и велосипедных дорожек для повышения уровня физической активности;
- стратегии, направленные на снижение вредного употребления алкоголя;
- обеспечение правильного питания детей в школах.

Для профилактики инфарктов миокарда и инсультов медико-санитарные меры индивидуального характера должны быть ориентированы на лиц со средним или высоким уровнем общего сердечно-сосудистого риска или тех, у кого отдельные факторы риска, такие как диабет, гипертония и гиперхолестеринемия, превышают уровни, рекомендованные для проведения лечения.

Первичная профилактика (комплексный подход с учетом всех факторов риска) более эффективна с точки зрения затрат, чем вторичная, и она способна значительно снизить частоту случаев сердечно-сосудистых нарушений.

В целях успешного усиления мотивации людей в отношении выбора и поддержания здоровых форм поведения необходима грамотная политика в области здравоохранения, обеспечивающая создание благоприятной среды для возможности здорового выбора и его приемлемости по стоимости. Реализация Национальной программы, приуроченной к Всемирному Дню сердца – это одна из предпосылок к формированию общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления своего здоровья.

Цель программы

Целью Национальной программы «Один мир, один дом, одно сердце» является привлечение внимания общественности и широких масс населения к вопросам важности сохранения здоровья сердца, к ведению активного образа жизни, формированию установок на здоровый образ жизни, повышение осведомленности населения различных возрастных категорий о преимуществах первичной профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Задачи программы

- Создание информационного поля для формирования активного и здорового образа жизни среди населения, профилактики болезней сердца и поведенческих факторов риска.
- Формирование приверженности к регулярным занятиям физической активностью.

- Формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья.
- Разработка и внедрение комплекса информационно-методических программ с акцентом на целевую группу, включающих пропаганду, просвещение, образование среди различных слоев населения по вопросам сохранения здоровья сердца.

Механизм реализации

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), городских и областных управлений здравоохранения и образования на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа – население РК:

- дети от 3 до 6 лет;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14 лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

- Управления здравоохранения областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Организации первичной медико-санитарной помощи (ПМСП)
- Территориальные подразделения «Комитета санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения
- Территориальные подразделения «Комитета медицинского и фармацевтического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан» и городов республиканского значения
- Исполнители государственного заказа по пропаганде ЗОЖ областей и городов республиканского значения

Партнеры:

- Управления образования областей и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент
- Образовательные организации (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации)
- Неправительственные организации (НПО)
- СМИ
- Международные организации

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 3 до 6 лет и их родителей

а) Предоставление информации -сказка, обсуждение с детьми, ролевая игра по сказке.

В одном большом и красивом лесу жили звери. Все они были заняты своими делами: медведь мед собирал, ёж грибы искал, жаба на солнышке грелась и мух ловила. Жила в лесу и рыжая красавица белка. Белка была всегда здоровой, красивой и бодрой.

Постоянно она, то орехи собирала, то бельчат воспитывала, то дупло в дереве украшала. Хорошо белке Стрелке жилось в лесу, со всеми зверями она дружила, и звери

ее очень любили. Но было у белки одно «странное» увлечение. Никто из ее друзей зверей не мог понять, зачем белка, как проснется, то по ветке прыгает, то по дереву вверх вниз лазит, то с бельчатами играет. Собрались как-то медведь, заяц, ёж, жаба вместе и решили у белки окончательно выяснить, зачем она каждое утро это делает.

Подходят они к дереву, видят белка взяла травинку и прыгает через нее. Еще больше звери удивились. Стоят, смотрят на белку, и понять ничего не могут, зачем она на ветке прыгает. И тут медведь не выдержал и говорит:

- Белка, ответь нам на вопрос, зачем ты каждое утро по веткам прыгаешь, по кочкам скачешь?

А белка им отвечает: — Друзья! Это же утренняя зарядка! Она нужна для того, чтобы быть бодрыми, красивыми и здоровыми!

А звери спрашивают:

— А как же делается эта зарядка? Не все же могут по веткам прыгать, как ты.

А белка говорит:

- Не расстраивайтесь, друзья! Я и вам покажу, как зарядку нужно выполнять. Будете ее со мной каждый день делать. Только есть одно условие!- Какое?

— Нужно не лениться, стараться все упражнения за мной повторять.

Согласились звери, стали по своим делам расходиться. А белка им говорит:

— Приходите, завтра к этому дереву, да только встаньте пораньше, чтобы времени нам хватило на зарядку.

На следующий день звери, как и обещали, пришли к дереву, где жила белка. Говорит она лесным жителям:

- Молодцы! Теперь встаньте все в ряд! И упражнения за мной повторяйте.

Звери встали в ряд и начали за белкой движения повторять. Сначала белка начала наклоны делать в стороны, так быстро и ловко, что никто не успевал за ней. Белка также отжималась от земли, и задними лапами выпады делала вперед-назад и прыгала и бегала. Затем она присела десять раз, звери тоже. Но у зверей не было больше сил, они устали и сели на траву отдохнуть. А белка и говорит:

— Не расстраивайтесь, друзья! Все у вас получится! Главное каждый день утреннюю зарядку делать.

Звери пришли и на следующий день, и через день. Делали вместе с белкой зарядку ежедневно. Начали замечать: все легче и легче приседать стало, все больше отжиманий делать могут, болеть меньше стали, окрепли, похорошели. И сказали они белке:

- Спасибо, белка! Ты нас к утренней зарядке приучила, и теперь мы самые здоровые и красивые во всем лесу! Теперь каждое утро в лесу звери начинают с зарядки. Ведь это полезно, весело и здорово!

Вопросы, ответы, обсуждения.

б) Организация информационных сессий, мини-лекций в рамках родительского собрания в формате видеоконференции с использованием программы Zoom, Go To Meeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др., а также индивидуальных консультаций для родителей школьников на тему: «Здоровые привычки в твоей жизни».

Формат мероприятия: онлайн сессия. Целевая аудитория: родители детей, посещающих детские дошкольные организации. Форма проведения: информационные сессии, мини-лекции, индивидуальные консультации.

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты организаций ПМСП, эпидемиологи, социальные работники или другие профильные специалисты.

Цель: повышение информированности родителей по воспитанию здоровых привычек у детей.

Задачи:

- ознакомить родителей с принципами ведения здорового образа жизни детей;
- рассказать о важности привития здоровых привычек детям;
- дать советы по воспитанию ребенка в здоровой среде.

Информационный блок

Советы для родителей по воспитанию здоровых привычек у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

1. Очень важно приучить ребенка соблюдать режим сна, кушать, играть, гулять в одно и то же время: уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов); регламентировать просмотр телепередач по времени (не более 40 мин. – 1 часа).

2. Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер. Они способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.

Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого – детская площадка, парк, т. к. они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух. Возьмите в привычку в хорошую погоду выводить ребенка на улицу и заниматься спортом или хотя бы просто гулять.

3. Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание. В организации питания Вашего ребенка постарайтесь придерживаться простых, но важных правил:

а) Питание по режиму – выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы.

б) Включайте в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты.

в) Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов.

г) Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.

д) Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Малыш будет есть с большим удовольствием, если Вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

е) Для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок.

4. Привитие навыков гигиены. Мытье рук – лучший способ избежать распространения микробов и уберечь детей от заболеваний. Именно такой простой принцип гигиены защитит всю семью от распространения многих болезней – от простуды до более серьезных инфекций, таких как менингит, бронхит, гепатит А и большинство видов инфекционной диареи. На своем примере воспитывайте в ребенке привычку регулярно мыть руки и чистить зубы. Покупайте красивое мыло, пасту с необычным вкусом и цветом, и гигиена превратится в веселое занятие.

5. Обстановка, в которой воспитывается ребенок, психологический климат в семье имеет огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной психологической обстановке развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.

6. Дети – творцы. Взрослым необходимо только создать условия для их творческой активности. В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире и поддержите его желание созидать. Для этого подходят различные виды деятельности: рисование; лепка (из пластилина, глины, теста); прослушивание классической и детской музыки, звуков природы; занятия музыкой и пением, танцами, артистической деятельностью. Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой.

Для формирования здоровьесберегающего поведения детям необходимы похвала и моральная поддержка со стороны родителей.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет

а) Проведение подвижных игр, эстафет под девизом «Следуя за сердцем!» с соблюдением санитарно-гигиенических требований в условиях карантина.

Использование дозированного двигательного режима для детей младшего школьного возраста будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, повысит эффективность процесса физического воспитания, двигательную активность на уроках и в самостоятельной деятельности; уровень интереса детей к физической культуре и здоровью человека; позволит сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре; предотвратит начало ожирения у детей и подростков, что часто является результатом низкой физической активности наряду с неправильным питанием.

Эстафеты являются одним из любимых видов деятельности для детей из-за соревновательной направленности и двигательной активности. Для эстафет понадобится минимум инвентаря (мячи, обручи, кубики, ракетки, воздушные шары и др.).

Эстафеты для детей способствуют:

- укреплению дыхательной системы и повышению физической подготовки;
- умению выполнять командные задания и работать в коллективе;
- привитию мотивации к здоровому образу жизни.

Спортивные эстафеты для детей можно проводить как на открытом воздухе, так и в помещении, главное, чтобы место позволяло беспрепятственно двигаться.

Описание примерных эстафет для детей 7-10 лет

Гонки мячей

- Развивает ловкость, быстроту реакции, концентрацию.
- Воспитывает чувство соперничества.

Отметьте в зале «Старт» и «Финиш». Детей поделите на две команды. Первому игроку дайте небольшой мяч и карандаш. Задача эстафеты – прокатить мяч с помощью карандаша до финиша и обратно.

Катить мяч можно только с помощью карандаша, руками трогать нельзя! Первый игрок проходит весь путь и передает эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой

Бег за буквой

- Развивает ловкость, скорость, быстроту реакции.
- Воспитывает чувство соперничества, коллективизма.

Напишите две фразы «*Мое сердце*» и «*Я здоровый*» по буквам на отдельных карточках. В зале подготовьте препятствия для эстафеты: стульчики, обручи, тоннели. Каждое препятствие расположите примерно на трети пути от старта до финиша. На финише положите карточки с буквами.

Задача эстафеты – преодолев препятствия, собрать все карточки с буквами и составить из них слово. (Для детей помладше, которые еще не умеют читать, тогда вместо букв можно использовать картинку-пазл. То есть они должны будут собрать предмет из 4–6 частей.) В эстафете участвуют две команды. Капитану команды выдайте эстафетную палочку. По сигналу «Старт» первый игрок бежит к финишу, по пути преодолевая препятствия (перепрыгнуть через обруч, проползти через тоннель), на финише он берет одну карточку с буквой, возвращается к команде и передает эстафетную палочку следующему участнику. Когда последний участник приносит букву (или картинку), то команда сообща составляет слово (изображение). Побеждают те, кто сделает это первым.

Бег с предметами

Развивает быстроту, внимательность, концентрацию. Воспитывает чувство соперничества, коллективизма.

Отметьте на одной стороне зала «Старт», на противоположной «Финиш». На пути расставьте препятствия: например игрушки, чтобы их обойти кругом, стулья, чтобы сесть на них и бежать дальше.

Участвуют две команды. Первому игроку выдайте бумажную тарелку, на которую положите 6 однородных предметов, или фруктов. Задача эстафеты – с тарелкой в руках преодолеть все препятствия, добежать до финиша, вернуться к старту и передать тарелку следующему игроку. Конечно, предметы должны остаться на тарелке. Побеждает та команда, которая быстрее выполнила задание и не потеряла ни одного предмета.

б) Интерактивное занятие со школьниками 7-10 лет в организациях образования с участием учителей в формате офлайн+онлайн: «Что мы знаем о нашем сердце?».

Информирование детей об особенностях строения человеческого организма - тема «Сердце». Беседы с детьми: «Что такое сердце», «Для чего оно нужно?», «Как сердце работает?», «Что делать, чтобы сердце было всегда здоровым?»

Учитель:

«Ребята, давайте поговорим с вами о строении тела человека. Внутри нашего тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться. Давайте положим с вами руку на грудную клетку, как я, и тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуете, как внутри что-то стучит? Что же это такое? Это сердце. Сердце – это очень важный орган. Вы знаете, как выглядит сердце?» (Дети показывают сердце на схеме/рисунке).

«Многие дети, говоря о сердце, его себе представляют в виде красненького "сердечка", которое находится у них внутри и которое производит "любовь" или "грусть". На самом деле сердце - такой же орган как и все остальные. В основном он состоит из мышц, разделяется на 4 отдела и занято тем, что прокачивает кровь по сосудам (трубочкам) тела. Делает оно это с помощью сжатий, как насос, "проталкивая" порции крови по кровеносным сосудам. А чтобы кровь всегда шла в одном направлении и не переливалась из отдела в отдел, отделы сердца снабжены клапанами - такими маленькими "дверцами", которые открываются и закрываются в нужный момент, чтобы пропустить очередную порцию крови».

Попросите ребенка сжать руку в кулачок – примерно такой размер имеет его сердце. «Сердце человека размером с его кулак. Сожмите руку в кулак. Вот, правильно, вот такое у вас сердце».

«Часто говорят, что сердце у нас слева. На самом деле это неверно - сердце находится в грудной клетке почти посередине». Приложите кулачок ребенка к груди по центру, наклонив низ чуть-чуть влево – именно здесь сердце и находится. «Ребята скажите, для чего нам нужно сердце? Как оно работает? Сердце наше работает и днем и ночью, чтобы как насос перегонять нашу кровь по всему телу. Чтобы человек жил, рос и развивался нам нужна кровь, и сердце помогает разогнать эту кровь от макушки до пяточек. Сердце должно быть здоровым и сильным».

Скажите малышу, чтобы он сжимал-разжимал пальцы в кулак считал, сколько раз он это может сделать. «На каком счете мышцы руки устали? Около минуты? Две? А мышцы сердца сокращаются точно так же долгие годы и десятилетия без отдыха – и не устают, ведь они самые трудолюбивые во всем организме!»

«А теперь послушаем сердце. Кстати, чтобы не прижиматься ухом к груди один ученый врач изобрел стетоскоп. А мы вместо стетоскопа можем использовать бумажный одноразовый стаканчик». Спросите ребенка, как ему лучше слышно - через стаканчик или прижавшись ухом к груди? «Если прислушаться, то можно различить, что каждый удар сердца состоит из двух тонов: «тууум-дум», «тууум-дум», «тууум-дум»».

«Теперь, дети, вы знаете, как важно для нас беречь наше сердце. А кто расскажет нам, что нужно делать, чтобы наше сердце всегда было здоровым?»

Учитель ведет беседу с детьми о здоровом образе жизни.
Обратная связь

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 11 до 14 лет

а) Проведение конкурсов рисунков, фотографий, творческих поделок на тему «Здоровое сердце!» с участием педагогов, родителей, школьников. Формат мероприятия: офлайн/ онлайн - проводится посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.).

Цель конкурса – повысить осведомленность детей о здоровье сердечно-сосудистой системы, воспитание ценностного отношения к собственному здоровью; сформировать у учащихся представление об опасности воздействия вредных привычек на здоровье и жизнь; развивать творческие способности ребенка.

Задание конкурса: сделать рисунок, фотографию или поделку, иллюстрирующие здоровое сердце и что необходимо людям для поддержания здорового сердца или наоборот, показать, что может навредить сердцу.

Первым этапом подготовки к конкурсу является информационный блок, где преподаватель знакомит детей с темой «Сердце и сосуды».

Организация конкурса: фотографии рисунков и плакатов могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.) или могут быть представлены как ссылки на облачные хранилища, социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). При проведении офлайн-конкурса – организуются выставки или детские уголки с представленными работами школьников. Работы могут быть выполнены детьми в командах, индивидуально или совместно - детьми и взрослыми. Работы размещаются в школе, в местах, доступных для просмотра родителей, также в на сайтах школ, в электронном дневнике «Кунделік». Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

б) Организация флешмоб-челленджа на свежем воздухе для учащихся 5-8 классов общеобразовательных школ, школ-интернатов под девизом «Следуй за сердцем» для поддержания Всемирного дня сердца.

Целью челлендж-флешмоба является позитивная комфортная трансформация участников в сторону здорового поведения.

Организация танца длительностью 2-3 минуты на территории учебного заведения в одинаковой форме и изображение сердца в конце танца. Информацию, фото и видео с мероприятия следует разместить на официальных сайтах образовательных организаций, в социальных сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), в «Кунделік», групповые онлайн мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.), выкладываются HTML ссылки на ролики или облачные хранилища; в социальных сетях с хэштегами #Sleduizaserdcem.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 15 до 17 лет

а) Организация и проведение тематического классного часа для учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов в формате онлайн или офлайн занятия по вопросам профилактики заболеваний органов кровообращения.

Информационный блок для обсуждения с подростками

Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний — повышение кровяного давления, повышенный уровень общего холестерина крови, избыточный вес, гиподинамия, табакокурение, потребление алкоголя и стрессы. Если придерживаться здорового образа жизни, увеличить занятия полезными физическими упражнениями, прогулками, избегать курения (в том числе пассивного), избегать употребления алкоголя, сбалансировать питание, следить за кровяным давлением и проходить регулярные профилактические медицинские осмотры, то вполне можно избежать инсультов,

инфарктов, ишемической болезни сердца и многих других сердечно-сосудистых заболеваний.

Необходимо следовать рекомендациям:

- Отказаться от курения.
- Ограничить потребление поваренной соли до 5 г. в сутки. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих соленый вкус продуктов.
- Нормализовать массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления на 2 мм рт. ст. Важно нормализовать массу тела, о чем судят по величине индекса массы тела, который должен составлять менее 25. Индекс массы тела определяют по формуле: масса тела (кг), разделенная на рост, выраженный в метрах и возведенный в квадрат (m^2).
- Уменьшить потребление сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин в энергии составляет 1500–1800 ккал в сутки, мужчин — 1800–2100 ккал в сутки.
- Употребляйте жиры и масла в умеренном количестве.
- Не забывайте о воде: употребляйте достаточное количество жидкости.
- Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать. При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло). Наиболее приемлемой считается так называемая «средиземноморская диета» с морской рыбой и обилием овощей и фруктов.
- Избегайте употребления алкоголя.
- Ежедневно выполнять физические нагрузки, по меньшей мере, по 30 мин. Важно регулярно выполнять физические упражнения, не менее 5 дней в неделю (оптимальны ходьба и плавание).
- Необходимо контролировать уровень артериального давления (АД). Добейтесь, чтобы АД было не выше 139/89 мм рт. ст.
- Периодически проверять уровень холестерина (липидов) крови. Желательная концентрация общего холестерина — менее 200 мг/дл (5 ммоль/л), с правильным балансом его составляющих.
- Периодически проверять уровень глюкозы крови (сахар крови). Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/л (5,5 ммоль/л).
- Научиться контролировать стресс. Хроническое недосыпание, а также постоянное психологическое напряжение ослабляют иммунитет, выматывают человека, являются причиной возникновения аритмии и нарушения сердечной деятельности в целом.

О мероприятиях по изменению образа жизни много говорят, но реже их выполняют. Сейчас вести здоровый образ жизни - модно! Никогда не поздно изменить свой образ жизни и режим питания, если вам дорого Ваше здоровье, ведь сердце является пусковым механизмом. После возникновения признаков ишемической болезни сердца факторы риска способствуют прогрессированию развития заболевания, поэтому одним из этапов лечения является устранение факторов риска.

б) Проведение творческого конкурса на тему: «Следуй за сердцем» в общеобразовательных школах, школах-интернатах, колледжах, учебных заведениях технического и профессионального образования.

Формируются команды до 10 человек, которые выпускают тематический видеоролик, демонстрирующий физическую активность команды, например, танцевальные минутки, зарядки на свежем воздухе, кросс, езда на велосипеде и т.д., принимают участие во флеш-мобе, разрабатывают свой проект, посвященный Всемирному Дню сердца и проводят акцию «Следуй за сердцем».

Видеоролики размещаются на личных страницах в социальных сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.), официальных веб-страницах школы, в «Күнделік», групповые онлайн-мессенджеры (WhatsApp, Telegram или др.), выкладываются HTML-ссылки на ролики или облачные хранилища; в социальных сетях выносятся хештег: #Sleduizaserdcem.

В финале мероприятия проводится подведение итогов конкурса, мероприятие оценивается судейской командой, определяется победитель, вручается сертификат, диплом.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для молодежи от 18 до 29 лет

а) Проведение в организациях образования физкультурно-оздоровительных акций, эстафет, велопробегов, флеш-мобов, кроссов под девизом «Следуй за сердцем!» для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, для профессорско-педагогического состава учебных заведений, с участием медицинских специалистов, представителей волонтерских движений, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни и молодежным организациям.

Сценарии организации и проведения зарядки **на свежем воздухе**:

- Информировать участников заранее.
- Единовременное количество участников – до 15 человек.
- Подготовить комплекс простых понятных упражнений и соответствующую музыку. Организовать фото и видеосъемку, и привлечение прессы. Фотографии размещаются в социальных сетях и на сайте.

- Разместить информацию о своей физической активности, или своей группы на личных страницах, страницах учебных заведений в Интернете, сообщения и посты в соц. сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) с хештегом # Sleduizaserdcem.

- Во время организации и проведения мероприятия – соблюдать все меры безопасности против COVID-19.

б) Проведение тематических вебинаров на тему «Здоровое питание – здоровое сердце» в организациях образования для студентов университетов, учащихся колледжей, учебных заведений технического и профессионального образования, для профессорско-педагогического состава учебных заведений, с участием медицинских специалистов, представителей НПО, специалистов по вопросам формирования здорового образа жизни.

Формат вебинара: онлайн-конференция посредством использования удобных платформ для проведения видеоконференций (Zoom, GotoMeeting, Cisco Webex Meetings, Skype и др.).

Цель: ознакомить с основами рационального и разнообразного питания, его принципами, отработка навыков составления рациона питания согласно пирамиде питания, пропагандировать сбалансированное питание среди детей, подростков и молодежи, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, выработка мотивации к здоровьесберегающему поведению.

Ключевые моменты организации мероприятия: определение участников мероприятия, составление программы мероприятия, согласование времени проведения, заблаговременная рассылка ссылки на видеоконференцию. По окончании мероприятия фотографии/скрины с видеоконференции публикуются в социальных сетях и на веб-сайтах организаций.

Ход вебинара:

1. Приветствие. Знакомство с участниками. Представление приглашенных спикеров.
2. Информационный блок.
3. Задания по группам.

4. Обсуждение ответов и вопросов
5. Фиксирование вопросов в чате видеоконференции.
6. Обратная связь. Завершение тренинга.

Информационный блок

«Здоровое питание – здоровое сердце»

Здоровое питание – это один из важных шагов к профилактике многих неинфекционных заболеваний, в том числе болезни сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, сердечная недостаточность, инфаркт, инсульт и др.)

Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия, и многие люди не потребляют достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни — грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие и может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, например, снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения и развития неинфекционных заболеваний позднее в жизни.

Основные принципы здорового питания

- Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Во избежание нездоровой прибавки веса общее потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии. Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, а трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии, причем при потреблении жиров необходимо заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и стремиться к исключению из рациона трансжиров промышленного производства.
- Сокращение потребления свободных сахаров до менее 10% от общей потребляемой энергии является частью здорового питания, а сокращение их потребления до менее 5% предположительно обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.
- Потребление соли на уровне менее 5 г в день (эквивалентно потреблению натрия на уровне менее 2 г. в день) способствует профилактике гипертонии и снижает риск развития болезней сердца и инсульта среди взрослого населения.
- Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми.

Государства-члены ВОЗ выдвинули цель по сокращению глобального потребления соли на 30% к 2025 г., а также по прекращению увеличения числа случаев диабета и ожирения у взрослых людей и подростков и избыточного веса у детей к 2025 г.

Практические рекомендации по поддержанию здорового питания для **взрослых людей**:

1. Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).
2. По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов.
3. Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в

пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

4. Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом, кукурузном, сафлоровом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и трансжиров всех видов, включая как трансжиры промышленного производства (содержащиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды). Следует обрезать видимый жир с мяса, употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров. Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.

5. Готовить пищу следует на пару или варить, а не жарить и не запекать.

6. Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития НИЗ и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо:

- всегда включать в рацион овощи;
- употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи;
- потреблять сезонные фрукты и овощи;
- потреблять разнообразные фрукты и овощи.

7. Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной. Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9-12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта.

Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год.

Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; и соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).

Потребление соли можно сократить следующими путями:

- ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;
- не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
- ограничить потребление соленых закусок;
- выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.

Калий смягчает негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

8. Потребление сахаров, как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья.

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. В последнее время получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

- ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками);

- заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

По завершении мероприятия рекомендуется разместить информацию о проведении вебинаров на веб-страницах учебных заведений, выложить сообщения и посты в соц. сетях (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.) с хештегом #Sleduizasercem.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения от 30 до 64 лет

а) Организация и проведение онлайн или оффлайн семинар-тренингов и мастер-классов по оказанию первой неотложной помощи при инфаркте миокарда. Рассылка информационно-образовательных материалов (памяток, брошюр, инфографиков, листовок, буклетов) посредством онлайн мессенджеров (WhatsApp, Telegram или др.) участникам Школ здоровья, пациентам организаций ПМСП с их согласия на получение информации о профилактических мерах и укреплении здоровья.

Информационный блок

Инфаркт (также известный как острый коронарный синдром) имеет определенный ряд симптомов, которые необходимо знать и вовремя среагировать при первых его проявлениях.

Характерные признаки (симптомы) сердечного приступа (инфаркта миокарда):

- внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной) продолжающиеся более 5 минут;
- аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота;
- нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот, тошнота часто возникают вместе иногда следуют за или предшествуют дискомфорту/болям в грудной клетке;
- не редко указанные проявления болезни развиваются на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки, но чаще с некоторым интервалом после них.

Алгоритм действия при сердечном приступе (советы пациенту)

Если у Вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа даже при слабой или умеренной их интенсивности, которые держатся более 5 мин – не задумывайтесь, сразу вызывайте бригаду скорой медицинской помощи. Не выжидайте более 10 минут - в такой ситуации — это опасно для жизни.

Если у Вас появились симптомы сердечного приступа и нет возможности вызвать скорую помощь, то попросите кого-нибудь довезти Вас до больницы – это единственное правильное решение. Никогда не садитесь за руль сами, за исключением полного отсутствия другого выбора.

В наиболее оптимальном варианте при возникновении сердечного приступа необходимо действовать согласно следующему алгоритму:

- Сразу после возникновения приступа сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (одну ингаляционную дозу распылить в полость рта при задержке дыхания, одну таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно).
- Если через 5-7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются необходимо в обязательном порядке вызвать бригаду скорой медицинской помощи и второй раз принять нитроглицерин.
- Если через 10 мин после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин.
- Дать больному успокоительное средство (пустырник или валериану). В комнате должна быть тишина, не давать возможности нервничать больному человеку.
- Если после первого или последующих приемов нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо лечь, поднять ноги (на валик и т.п.), выпить 1 стакан воды и далее, как и при сильной головной боли, нитроглицерин не принимать.

б) Активное привлечение населения и регулярное проведение Школ здоровья: школ по поведенческим факторам риска, артериальной гипертензии и ИБС, инсульта.

Цель Школы здоровья - обучение населения навыкам здорового образа жизни, проведение пропаганды профилактики и выработки способности у пациентов к целенаправленным действиям по преодолению поведенческих факторов риска развития заболеваний, повышение компетентности в вопросах, от которых зависит их здоровье, и обучить навыкам самостоятельно менять свою жизнь и окружающие его условия.

Оказываемые услуги в Школах здоровья:

- обучение пациентов практическим навыкам (измерение Индекса Кетле, артериального давления, частоты пульса, сахара в крови, определение пиковой скорости выдоха);
- повышение информированности пациентов о заболевании, факторах риска развития, обострений, возможных осложнений;
- обучение пациентов выбору цели, составлению плана индивидуальных действий по оздоровлению и контролю за их исполнением;
- формирование у пациентов практических навыков по оказанию первой доврачебной помощи в случаях обострений и кризов;
- привитие навыков оказания самопомощи при повышении артериального давления, гипергликемии, приступах удушья.

Профилактика и отказ от основных факторов риска хронических заболеваний на всех этапах жизни способствует снижению заболеваемости неинфекционными заболеваниями и увеличению продолжительности и качества жизни.

В рамках данных мероприятий важно информировать о возможностях предоставления спектра реабилитационных услуг в рамках ОСМС для пациентов, перенесших COVID-19.

С учетом эпидемиологической ситуации, связанной с COVID-19, Школы здоровья должны проводиться при соблюдении всех необходимых мер безопасности: ограниченное количество участников, социальная дистанция, рассадка слушателей в шахматном порядке, масочный режим, наличие костюмов СИЗ у специалистов.

Советы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) относятся к так называемым управляемым заболеваниям, то есть заболеваниям, которые можно избежать, соблюдая простые правила.

А. Узнайте риск возникновения ССЗ в вашей семье:

а) Посетите специалистов, которые определяют ваше кровяное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови, индекса массы тела (ИМТ) и общий вес, оценят вероятность возникновения сердечно-сосудистого риска по методике SCORE.

б) После получения данной информации разработайте план по улучшению текущей ситуации касательно собственного здоровья и здоровья семьи, консультируясь с медицинскими специалистами и пройдя обучение в школе профилактики поведенческих факторов риска.

В. Запомните знаки и симптомы сердечного приступа или инсульта:

а) Около 70% всех сердечных и дыхательных манипуляций возможны, если члены семьи дома и могут помочь больному.

б) Поговорите с Вашим врачом касательно курсов местной сердечно-легочной реанимации, чтобы Вы смогли помочь родным в случае приступа.

с) Если Вы стали свидетелем приступа у кого-то из членов семьи, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

С. Откажитесь от курения и потребления алкоголя:

а) Потребуйте запрета на курения на работе и попросите Вашего работодателя помочь тем, кто решил бросить вредную привычку.

б) Убедитесь, что ваши коллеги согласны с запретом.

с) Сообщите в уполномоченный орган, если Вы стали свидетелем курения рядом с детскими площадками, школами, либо рядом со входом в больницу или на работу.

д) Ограничьте и/или откажитесь от потребления алкогольных напитков, включая пиво.

Д. Занимайтесь спортом, не отрываясь от работы:

а) Пересажьтесь на велосипед или выходите на пару остановок раньше, пользуясь общественным транспортом.

б) Предпочтите лестницу лифту и подталкивайте коллег присоединиться к Вам.

с) Побудите коллег использовать такие вещи, как шагомер, приложение GroundMiles, чтобы записывать число шагов в течение дня. Помимо этого есть такие приложения для смартфонов, как RunKeeper, RunTastic для контроля пройденного расстояния, в частности при совершении пробежек.

д) Периодически вставайте, говоря по телефону или находясь за рабочим столом.

Е. Следите за своим питанием:

а) Призывайте всех готовить здоровую, питательную пищу.

б) Откажитесь от приема продуктов, содержащих высокий уровень соли, сахара, жира.

с) Включите в рацион достаточный объем овощей, фруктов, бобовых продуктов.

д) Отдайте предпочтение постным сортам мяса, употребляйте достаточное количество рыбы.

Ф. Предупредите стресс:

а) Несмотря на то, что стресс не является прямым фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, он связан с курением, чрезмерным употреблением алкоголя и нездоровым питанием, - всеми факторами риска сердечных заболеваний

б) Обедайте вне офиса на свежем воздухе и с небольшими упражнениями.

с) Регулярно отдыхайте – растянитесь или позанимайтесь в течение 5 минут в течение дня.

Г. Будьте активными:

а) Никогда не поздно начать заниматься физической активностью, начиная с небольших упражнений, и увеличивая время занятий до 1-1,30 часов в течение недели.

б) Обязательно консультируйтесь с врачом перед началом каких-либо тренировок

с) Даже если Вы физически не полностью дееспособны, старайтесь быть активным.

Н. Помните об оптимальных видах упражнений:

а) Аэробные упражнения особенно хороши для вашего сердца – быстрая ходьба, прыжки на скакалке, плавание, велопогулки.

б) Работа над мышечным каркасом также помогут сжечь калории – пользуйтесь лестничными пролетами, проводите время в огородах, садах.

с) Йога, тай-чи помогут улучшить вашу гибкость.

Создание здорового окружения позволит нам сделать правильный выбор в снижении риска возникновения таких заболеваний, как инфаркт и инсульт.

I. Научитесь:

а) Правильно взвешиваться;

б) Рассчитывать индекс Кетле;

с) Измерять окружность талии;

д) Измерять артериальное давление;

е) Определять пульс;

ф) Определять частоту дыхательных движений.

II) Участвуйте в спортивных мероприятиях на открытом воздухе - массовые спортивные конкурсы, дни открытых дверей в спортивных центрах и клубах.

Физическая активность для данной целевой группы включает в себя оздоровительные упражнения или занятия в период отдыха, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и сообщества.

Всемирная организация здравоохранения в целях укрепления сердечно-легочной системы, костно-мышечных тканей, снижения риска инфекционных заболеваний и депрессии рекомендует следующее:

1. Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.

3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.

4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

Существуют многочисленные способы достичь в общей сложности 150 минут занятий физической активностью в неделю. Занятия можно распределять менее

продолжительными блоками, не менее 10 минут каждый, на протяжении всей недели: например, 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю.

Беременным женщинам, женщинам в послеродовой период и людям с сердечными заболеваниями могут потребоваться дополнительные меры предосторожности и медицинские рекомендации по объемам нагрузок.

Взрослые люди, ведущие пассивный образ жизни или имеющие какие-либо ограничения в связи с болезнями, получают пользу для здоровья, если они передвинутся из категории "пассивности" в категорию активности "на некотором уровне". Взрослые люди, которые на данный момент времени не выполняют рекомендаций в отношении физической активности, должны стремиться к увеличению ее продолжительности, частоты.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для целевой группы населения старше 64 лет

а) Проведение консультаций, диспутов, встреч в Школах здоровья – Школах пожилых и профильных школах здоровья в организациях ПМСП, как в оффлайн, так и в онлайн форматах на темы: «Активное долголетие»; «Здоровое сердце», «Бросаем курить», «Здоровое питание».

Информационная часть мероприятия – раскрытие темы «Здоровое сердце в любом возрасте» с акцентом на правильное питание и физическую активность. Ключевые моменты организации онлайн диспутов: определение участников мероприятия (медицинские специалисты, профильные специалисты, ВОП, психологи, соцработники, специалисты службы формирования ЗОЖ), составление программы мероприятия, согласование времени и места проведения, по окончании мероприятия фотографии выставляются в социальных сетях и на сайтах организации, личных страничках с хештегом #Sleduizaserdcem

Информационный блок

Для защиты здоровья и спасения жизней, а также для снижения инвалидизации населения и облегчения страданий в пожилом возрасте, необходимо вести здоровый образ жизни на протяжении всего жизненного цикла человека. Благоприятная для пожилых людей среда и раннее выявление болезней, а также профилактика и своевременно оказываемая помощь улучшают благополучие пожилых людей. Существуют факторы, от которых зависят здоровье и долголетие. К ним относятся: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима дня и гигиена отдыха; труд, приносящий удовлетворение; наличие жизненной цели; нормальный сон; гигиена быта; умение управлять эмоциями и сохранять оптимизм; счастливый брак; отказ от вредных привычек; закаливание и др.

Двигательная активность

Малоподвижный образ жизни или недостаточная двигательная активность - гиподинамия - способствует ухудшению здоровья, увеличивает риск развития и отягощает множество болезней (атеросклероз, ожирение, гипертония, сахарный диабет, остеопороз), особенно у пожилых людей, и приводит к уменьшению продолжительности жизни. Образ жизни большинства долгожителей отличается высоким уровнем двигательной активности, трудовой деятельности. Сочетание активного труда и отдыха, преимущественно на свежем воздухе, является залогом длительной полноценной жизни. С помощью физических упражнений можно изменить состояние организма в целом и воздействовать на его отдельные функции. Улучшается работа сердечно-сосудистой и нервной системы, уменьшаются явления гипоксии, повышается устойчивость к стрессам и простудным заболеваниям.

Аэробная деятельность также приносит большую пользу пожилым людям. Аэробная деятельность средней интенсивности: велоспорт, быстрая ходьба, танцы, подъем по

лестнице, прогулки с внуками, водная аэробика. Аэробная деятельность с высокой: ходьба в гору, полка огорода, бег, велоспорт (более 16 км / ч), быстрые танцы.

Пожилым людям необходимо помнить, что чрезмерная физическая активность может отрицательно повлиять на здоровье и вызвать серьезные осложнения, поэтому перед началом занятий или увеличением физической активности необходимо посоветоваться с врачом, посещать Школы здоровья. Следует начинать медленно и постепенно повышать активность до рекомендуемого ежедневного уровня физической активности. В неделю стремитесь сделать три занятия на гибкость и баланс, и два занятия на сопротивление.

Рациональное питание

Важную роль в комплексной профилактике преждевременного старения играет рациональное питание. От его характера порой зависит не только жизнедеятельность и работоспособность организма, но также и продолжительность жизни человека. Пожилому человеку требуется меньше калорий, чем молодому, что связано со снижением физической активности и обмена веществ. В связи со снижением физической активности в пожилом возрасте в пище должно быть уменьшено количество углеводов, особенно легкоусвояемых сладостей и продуктов, которые при избыточном потреблении легко переходят в жир. Сахар и сладости не должны превышать 80-100 г в суточном рационе, а при склонности к полноте - 30-40 г. Необходимо снизить потребление соли. Увеличение количества соли может привести к повышению артериального давления и появлению отеков из-за увеличившейся нагрузки на почки. Важно употребление кальция, это вещество играет важнейшую роль в профилактике остеопороза. Частично восполнить дефицит кальция можно с помощью молочных продуктов (творога, простокваши, сыра и др.), однако у некоторых пожилых людей может быть непереносимость лактозы. По этой причине стоит проконсультироваться с врачом, который назначит пищевые добавки с содержанием кальция.

Питание человека пожилого возраста должно быть полноценным, регулярным и разнообразным. Однообразная пища быстро приедается, ведет к уменьшению выделения пищеварительных соков и снижению усвояемости пищевых веществ. Усвояемость пищи зависит также от режима питания. Пищу необходимо принимать всегда в определенное время, 3 - 4 раза в день. Это приучает организм к ритму, способствует хорошему аппетиту и усвоению пищи.

Трудовая деятельность

Надо отметить, что труд является источником творческих и физических сил человека, источником долголетия. Долгожители - люди деятельные, для них характерен высокий жизненный тонус, который достигается любым творческим трудом. Чем активнее нервная система человека, тем дольше он живет. Человеку нужна обязательно плодотворная и созидательная жизнь, постоянный, пусть и очень напряженный труд, это одно из обязательных условий долголетия. Согласно общепризнанному закону, старение меньше всего поражает и позже захватывает тот орган, который больше всего работает.

Поддержание умственной активности

Мозг человека в старшем возрасте нуждается в тренировке для поддержания его работоспособности. При условии сохранения физического здоровья существует мало подтверждений того факта, что умственные способности угасают в преклонном возрасте. Пожилым людям требуется больше времени, чтобы запомнить новый материал. Расширение своего индивидуального кругозора приносит пожилым людям удовлетворенность жизнью. С целью организации дальнейшего образования пожилые люди могут пользоваться библиотеками (газеты, периодические издания, аудиоматериалы, книги, помощь в овладении компьютером, доступ в интернет). Пожилые люди обладают большим опытом и практическими умениями, которыми могут поделиться. После ухода на пенсию у них есть необходимое свободное время для участия

в волонтерском движении. А общественные, благотворительные организации, церкви, политические партии нуждаются в волонтерах и привлекают их к своей деятельности.

Стресс

С возрастом устойчивость к стрессам снижается. Необходим максимум положительных эмоций для человека с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы и т. д. Каждый человек часто испытывает состояние напряжения при определенных обстоятельствах. Но не обстоятельства, а реакция на них является причиной стресса. Стресс является частью нашей жизни. Состояние стресса не всегда плохо. При выполнении важной работы мы испытываем стресс, это подготавливает нас духовно и физически, помогает приложить дополнительные усилия и справиться с затруднениями. Однако, если человек испытывает слишком много негативного стресса, то это не пойдет на пользу здоровью, т. к. может быть источником многочисленных неприятных переживаний и болезней. Избежать стрессов нельзя, а снизить степень их негативного влияния на здоровье – можно и нужно. Можно сделать свое отношение к происходящему более спокойным и, соответственно, ослабить влияние стресса на здоровье.

Вредные привычки

Курение, злоупотребление алкоголем резко ускоряют процессы старения. Доказано, что люди даже старше 80 лет, бросив курить, могут ощутить следующие преимущества: чистые легкие, облегченное дыхание, более легкое течение заболеваний органов дыхания. Злоупотребление алкоголем сокращает жизнь и, вопреки мнению, бытующему среди лиц, употребляющих алкоголь, крайне редко облегчает и скрашивает жизнь.

Таким образом, долголетие человека зависит главным образом, от образа жизни и деятельности самого человека. Здоровый образ жизни, востребованность в семье и обществе - это то, что необходимо для сохранения здоровья и благополучия в пожилом возрасте. Большинство пожилых людей во всем мире продолжает трудиться, внося существенный вклад в экономическое процветание своей страны. Кроме того, существенный вклад в жизнь общества вносится пожилыми людьми в сельском хозяйстве, в работе по дому, в уходе за другими членами семьи. Для того, чтобы долголетие рассматривать, как достижение человеческой цивилизации, социального прогресса, необходимо рассматривать людей преклонного возраста, как особую группу, как носителей знаний и опыта. Старение - длительный процесс, и мы в силах затормозить его развитие.

Пожилые люди сегодня, благодаря повышению уровня образования, улучшению медицинского обслуживания вносят неоценимый вклад в развитие общества. Поощряя участие пожилых людей в жизни общества, есть возможность использовать их знания и опыт, обеспечивая пожилым людям доступ к адекватному медицинскому обслуживанию, помочь им сохранить независимость до глубокой старости.

б) Организация и проведение Дней открытых дверей в медицинских организациях с бесплатной консультацией и проверкой здоровья у старшего поколения.

Во время проведения мероприятия должны быть предусмотрены консультации с измерением всех необходимых жизненных показателей (ЧСС, АД, аускультация, температура, экспресс-анализы). Бесплатный скрининг, обследование ССС со сдачей крови для анализа на уровень содержания холестерина и сахара. Обязательно обсуждение и привитие навыков самоконтроля, работа с диспансерными пациентами с целью усиления мер вторичной профилактики. Активная работа со школами здоровья с наращиванием приверженности к лечению, следованию предписаниям врачей.

Медиа-мероприятия

Цель: повышение знаний и навыков среди населения о мерах укрепления и сохранения здоровья, профилактике поведенческих факторов риска и социально-значимых заболеваний на всех этапах жизни, скрининговых обследованиях населения, о системе обязательного социального медицинского страхования на государственном и русском языках:

Форма проведения мероприятий:

– разместить пресс-релиз на интернет ресурсах Управлений здравоохранения областей, гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий, посвященных Всемирному Дню сердца;

– выступления на телевизионных каналах, радиостанциях;
– публикации в печатных изданиях на государственном и русском языках;
– размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;

– ротация аудио-видеороликов в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;

– участие в пресс-конференциях областного и городского уровней;

– распространение информационно-образовательных материалов о раннем выявлении и профилактике заболеваний, аспектам здорового образа жизни (листовки, буклеты, брошюры);

– выступления по радиотрансляционному узлу в учреждениях ПМСП, школах, ССУЗах и ВУЗах, в местах массового пребывания людей;

– трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/ железнодорожных вокзалах, кинотеатрах.

– размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, вЦОНах, местах массового нахождения людей.

– рассылка информации профилактической направленности (приглашение на скрининговые осмотры и другие профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в НЦОЗ к 5 октября 2021 года в печатном и электронном форматах org@hls.kz:

– аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);

– таблицы в формате Excel, согласно Приложения 1;

– сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано



Н. Сулейманова

А. Адаева

Согласовано



Ж. Калмакова

