



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Реализация политики формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний на Ямале

Докладчик:

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

Сергей Александрович ТОКАРЕВ

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

*Вся территория автономного округа
относится к районам Крайнего Севера*

- Площадь территории 769,3 тыс. км²
- Количество жителей –
539,8 тыс. человек, в том числе
138,1 тыс. детей до 18 лет;
8,2% – коренные малочисленные
народы Севера
- Плотность населения –
0,7 человека/ 1 км²
- Муниципальные районы – 7
- Городские округа – 6
- Городские поселения – 7
- Сельские поселения – 38



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

образ жизни 50%



климатоэкологические условия 20%

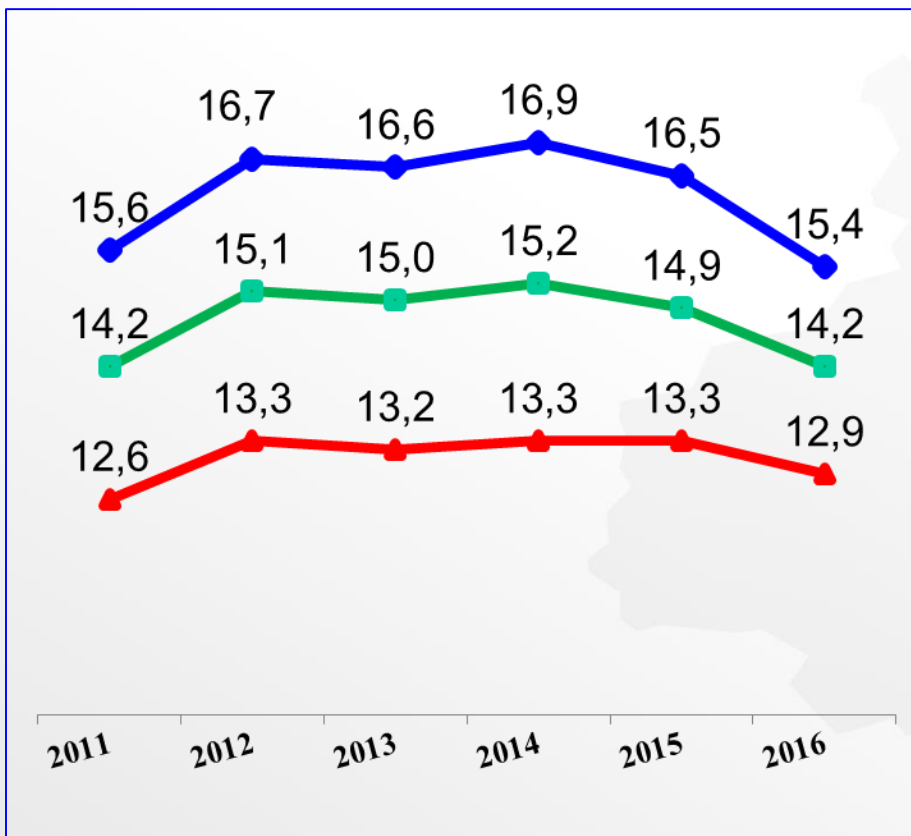
- Низкая температура воздуха
- Аномальная фотопериодичность
- Низкая ионизация воздуха
- Резкие перепады температуры, влажности и атмосферного давления
- Резкие колебания напряжения геомагнитного и статического электрического поля
- Вода с превышением ПДК по железу, марганцу, кремнию и низким содержанием фтора

уровень развития здравоохранения 10%

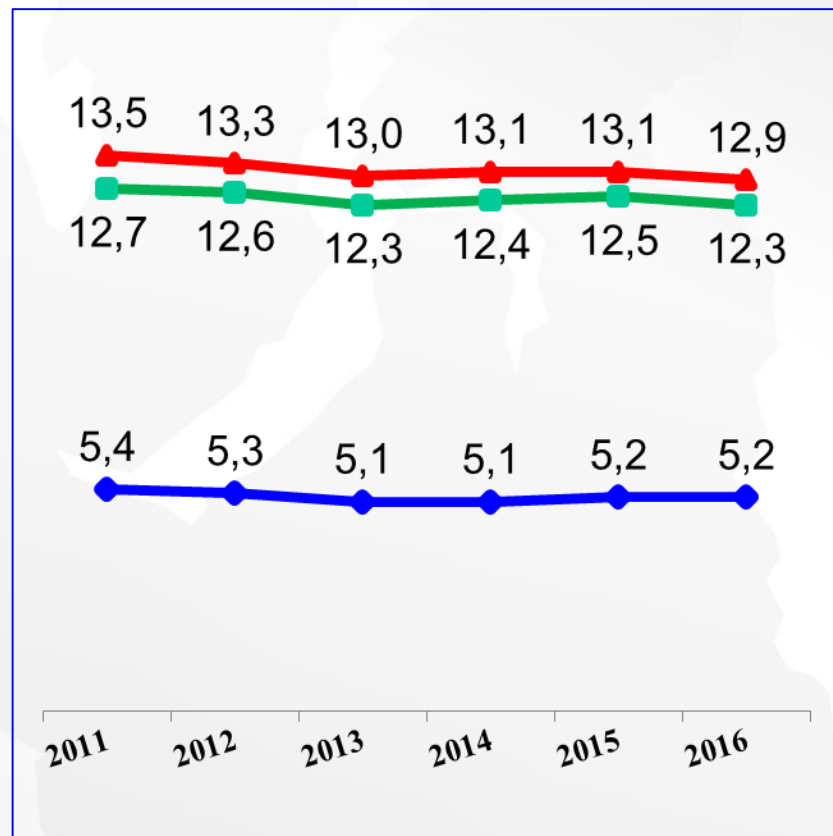
генетика 20%

Демографическая характеристика ЯНАО

Рождаемость (на 1000 населения)



Смертность (на 1000 населения)

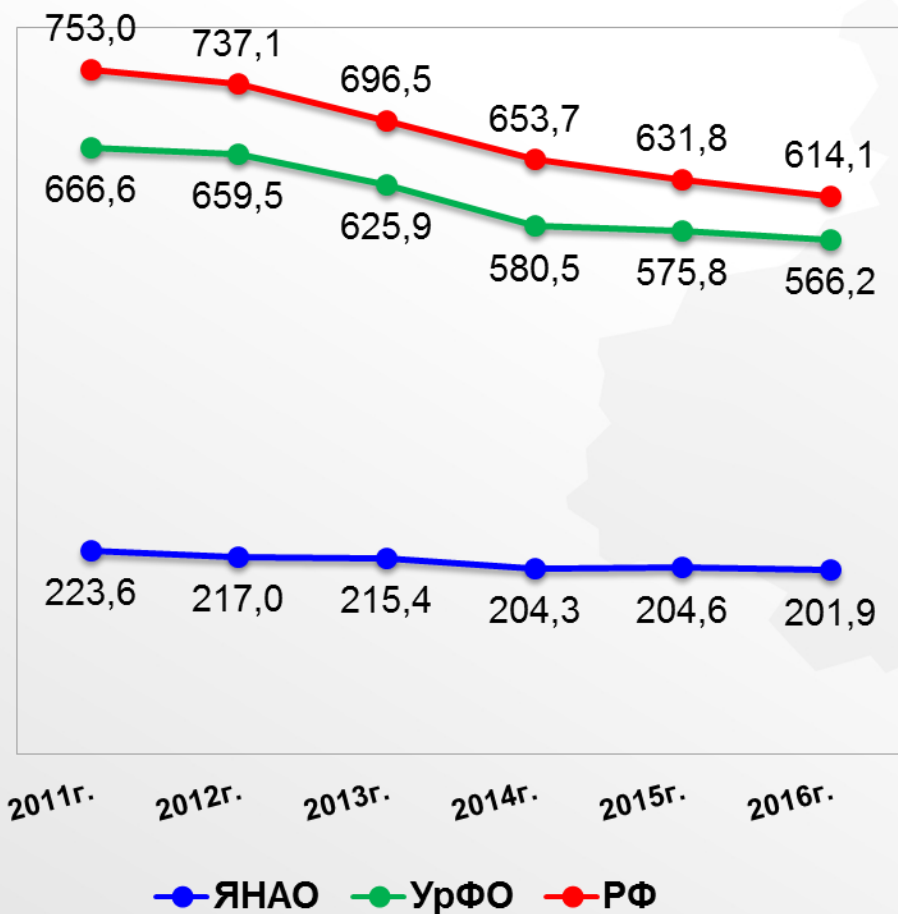


● Ямало-Ненецкий автономный округ ■ Уральский федеральный округ ▲ Российская Федерация

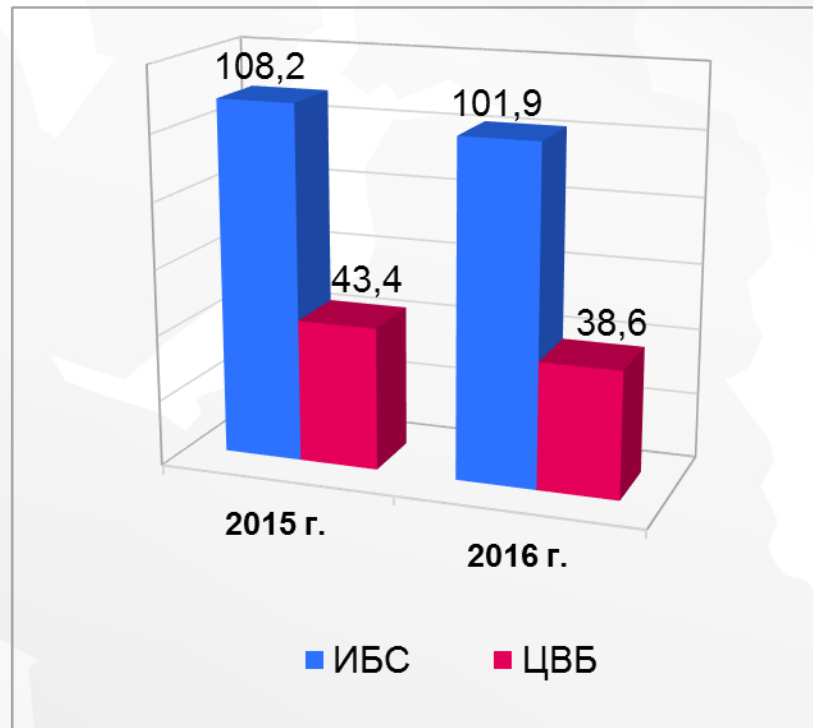
Естественный прирост в Ямало-Ненецком автономном округе составил 10,2 на 1000 населения (Росстат, 2016)

Смертность от болезней системы кровообращения

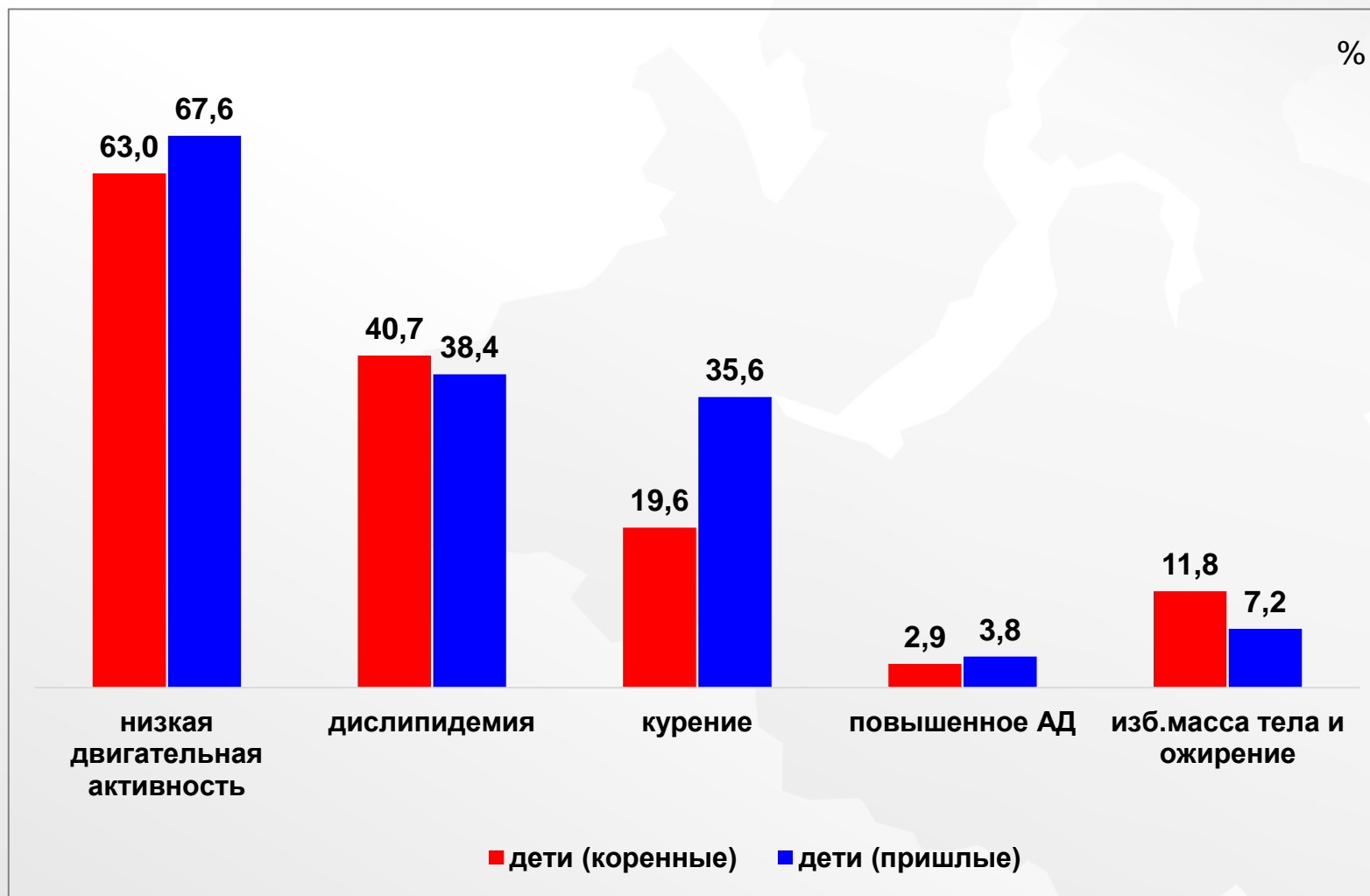
СМЕРТНОСТЬ
(НА 100 000 НАСЕЛЕНИЯ)



СМЕРТНОСТЬ ОТ БСК В ЯНАО
(НА 100 000 НАСЕЛЕНИЯ)



Сравнительная оценка распространенности основных факторов риска среди населения ЯНАО



Структура факторов риска неинфекционных заболеваний (по результатам диспансеризации взрослого населения ЯНАО в 2016 г.)





Вызовы, стоящие перед системой медицинской профилактики ЯНАО

Высокая распространенность поведенческих и других факторов риска неинфекционных заболеваний

Низкий уровень мотивации граждан к ведению здорового образа жизни и регулярному посещению врача с профилактической целью

Сложная транспортная доступность населения тундры и удаленных поселков

Недостаточный уровень межведомственной консолидации в вопросах пропаганды здорового образа жизни и профилактики заболеваний

Недостаточное количество квалифицированных кадров

Межведомственное взаимодействие в ЯНАО



«Health in all policies» принцип ВОЗ

Разработка межведомственных проектов по созданию условий для ведения ЗОЖ населением округа в каждом муниципальном образовании

«Сделать тему ЗОЖ сквозной в каждом муниципалитете»

Т.В. Бучкова

В 2016 году созданы Координационные советы по ЗОЖ во всех муниципальных образованиях ЯНАО



РЕГИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Региональная модель профилактики неинфекционных заболеваний Ямала представлена в качестве передового российского опыта на круглом столе Европейского бюро ВОЗ (Москва, 2015 г.)



Структура службы медицинской профилактики в ЯНАО



Территория здоровья!



МОБИЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ



За 2016 год проведено **24 выезда** (п.Правохеттинский, п.Ханымей, п.Ягельный, п.Заполярный, п.Пангоды, п.Уренгой, г.Новый Уренгой, г.Ноябрьск, г.Муравленко), обследовано **1973 человека**.

Алгоритм профилактики ХНИЗ среди организованного населения ЯНАО

выездное обследование работников предприятия специалистами центра здоровья

анализ, определение факторов риска, ранжирование на группы

разработка информационно-аналитических материалов

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

создание здоровьесберегающего пространства и условий для ЗОЖ с привлечением административного ресурса

проведение проспективного исследования в динамике
через 1 год, 2 года



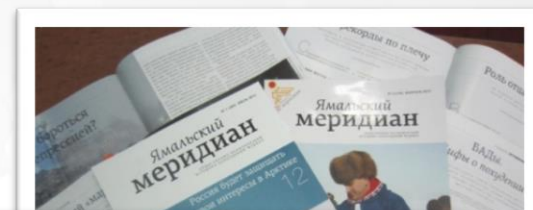
Информационно-коммуникационная кампания в ЯНАО (2016 год)

Разработано и выпущено 184145 экземпляров памяток, буклетов, листовок, санитарных бюллетеней

Проведено 69970 лекций, семинаров, тренингов для населения по вопросам профилактики ХНИЗ и пропаганды ЗОЖ

Опубликовано 3550 статей в газетах и журналах, сети Интернет, проведено 2507 выступлений на телевидении и радио

Проведено 7475 социально-профилактических акций, викторин, конференций, конкурсов и других популяционных мероприятий



Социально-профилактические межведомственные акции



«Здоровое сердце», «Сердце для жизни» (Всемирный день сердца)

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

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

«Будь здоров, тундровик!» (День оленеводов)

«Марафон здоровья» (День здоровья)

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

«Бирюзовая лента» (Всемирный день без табака)

«Антинаркотический десант» (Международный день борьбы с наркоманией)

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

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

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





Цели акции:

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

Целевая аудитория:

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



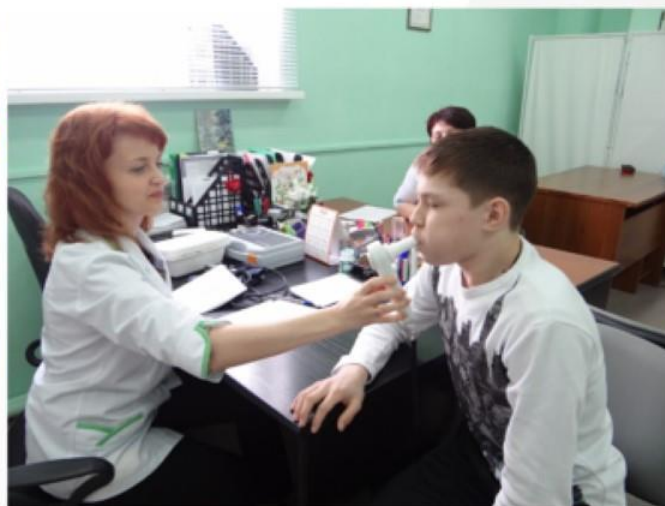


СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АКЦИИ С УЧАСТИЕМ ВОЛОНТЕРОВ





СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «Будь здоров, тундровик!»

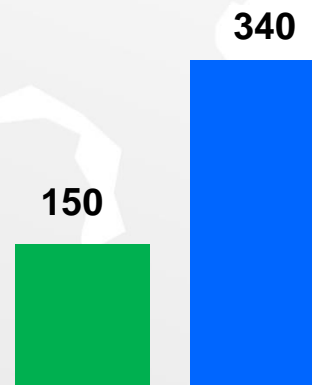


Каждый год во время проведения Открытых соревнований оленеводов на Кубок губернатора ЯНАО организуется встреча тундровиков и специалистов окружного Центра медицинской профилактики. Разработаны и распространяются информационные материалы на ненецком языке

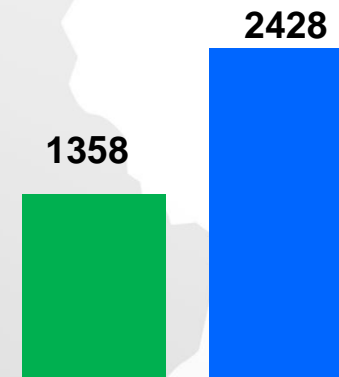
Интернет-проект «Ямал – территория здоровья!» в социальных сетях



Число просмотров (тыс. в год)



Число подписчиков групп (чел.)



■ 2015г.

■ 2016г.



Динамика охвата аудитории в официальном сообществе «Ямал – территория здоровья!» в социальных сетях (2013-2016гг.)

Посещаемость Охват Активность Сообщения сообществ

На этом графике учитываются пользователи, просмотревшие записи сообщества на стене или в разделе Мои новости

Сентябрь '13 - Декабрь '16

по дням **по ме**





ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ «В МЕДИЦИНУ Я ПОЙДУ – ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ!»





ИНФОРМАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА - ЯМАЛЬСКИМ ДЕТЯМ!»





ПРОЕКТ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА «ПУСТЬ ОСЕНЬ ЖИЗНИ БУДЕТ ЗОЛОТОЙ»



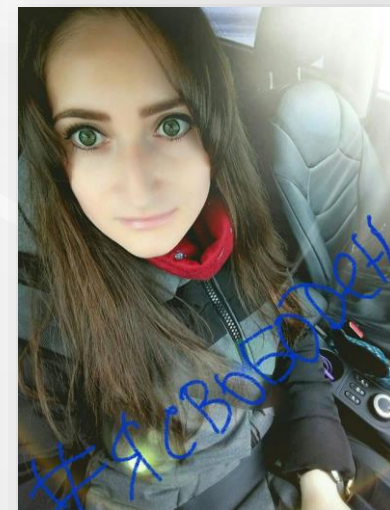
Информационно-просветительская работа с использованием наглядных медицинских моделей



Суд над сигаретой



Социально-профилактический интернет-проект взаимопомощи «Я свободен! Я больше не курю!»





Размещение наружной рекламы, трансляция видеороликов

ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

тел.: 53-82-48, www.yamalcmp.ru



ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

МОЁ СЕРДЦЕ ЛЮБИТ:

- фрукты и овощи
- рыбу и морепродукты
- мясо птицы
- кисломолочную продукцию
- растительное масло...

?
А ТВОЁ



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

*Мы не просто знаем все о здоровом образе жизни,
мы его создаем и делимся этим опытом.*

**МЫ ВЛАДЕЕМ САМОЙ ПОЛНОЙ
И ТОЧНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О ТОМ, КАК:**

- БРОСИТЬ КУРИТЬ
- НАЧАТЬ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ
- БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ
- СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ АД
И МНОГОЕ ДРУГОЕ

*Присоединяйся
к тире здоровых людей!*



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

УЗНАЙ ВОЗРАСТ СВОИХ ЛЕГКИХ

В ОКРУЖНОМ ЦЕНТРЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ул. Строителей, 4
тел.: 53-82-48
www.yamalcmp.ru



Бесплатная «горячая линия» по отказу от потребления табака 8 (800) 200 0 200



БУКЛЕТЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВОСОХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ:

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВОСОХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

АТЕРОСКЛЕРОЗ-

НАИБОЛЬШИЙ ВРАГ

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВОСОХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

БОЛЬ В СЕРДЦЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ?!

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВОСОХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Если у вас ПОВЫШЕН

ХОЛЕСТЕРИН

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВОСОХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ВАЖНЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ!

ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ГРАЖДАН

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВОСОХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Что должны делать КАЖДОЕ

Диетические рекомендации при ожирении

КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Регулярное измерение артериального давления необходимо не только при явных симптомах, но и при отсутствии жалоб, что является наиболее достоверным способом своевременного выявления артериальной гипертензии. К сожалению, пациенты обращаются за медицинской помощью тогда, когда заболевание уже прогрессирует, приводит к осложнениям заболевания, повышает риск развития инфаркта, инсульта, повышает риск развития сахарного диабета, так как инсульт повышает риск развития сахарного диабета, так как инсульт повышает риск развития сахарного диабета, так как инсульт повышает риск развития сахарного диабета.

Инструменты. Для измерения артериального давления (АД) существуют различные виды тонометров: автоматические, полумеханические и ручные. Какой из них выбрать – выбор за Вами. Важно, чтобы манжета соответствовала объему руки – не была слишком узкой, особенно если вы привыкли надевать на локоть руку. Для детей и пожилых людей существует специальный манжет.

Условия. Измерение АД должно проводиться в спокойной обстановке при комнатной температуре не выше, чем плюс 5-минутный отдых. После еды, выкурив чашку кофе или выкуренной сигареты измерять АД можно только через 30 минут.

Методика. Измерение АД должно проводиться сидя, обязательно с опорой на спину стула и с расслабленными, не напряженными конечностями. Спина опирается на спинку стула и руки на подлокотники кресла. Поверхность поверхности включает повышение АД за счет сжатия мышц.

Не надо полагаться только на собственные ощущения! Не измеряйте АД ежедневно определять заболевание!

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

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДОРОВОСОХРАНЕНИЯ ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ВРЕМЯ БРОСАТЬ

КУРИТЬ



Наглядные средства информирования населения



#Ямалздоров

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

СИГАРЕТ	0	АЛКОГОЛЯ
ОВОЩЕЙ	5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ	ФРУКТОВ
РЕЛАКСАЦИИ	>10 МИНУТ В ДЕНЬ	ПОЗИТИВА
	<25	ИМТ = ВЕС (КГ) / РОСТ (М) ² ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА <25 КГ/М ²
	150 МИНУТ	ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В НЕДЕЛЮ

#Ямалздоров

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



ИНДИКАТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

САХАР (ГЛЮКОЗА) – 3,3-5,5 ммоль/л*
ХОЛЕСТЕРИН до 5,0 ммоль/л*
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ до 140/90 мм.рт.ст
ИМТ (индекс массы тела) до 25 ИМТ = ВЕС (КГ) / РОСТ (М) ²
ОБЪЕМ ТАЛИИ мужчины - менее 94 см женщины - менее 80 см
ПУЛЬС – 60-80 ударов в минуту * в крови натощак



Как распознать инсульт

Департамент здравоохранения ЯНАО
ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
тел.: (3499) 53-32-40, www.yamalpr.ru



Симптомы, которые распознаются самим пострадавшим:

- Внезапное онемение конечности (руки, пальцы, ступни, ноги, части лица)
- Внезапная дезориентация в пространстве и времени (человек не может понять, где находится)
- Тошнота, рвота
- Двоение в глазах или нечеткое зрение

Симптомы, которые можно распознать со стороны:

- Человек не может улыбнуться
Уголок рта опущен
- При инсульте язык изогнут или повернут в сторону
- Человек не может поднять и удерживать обе руки
- Нарушение речи (больной невнятно говорит, его речь напоминает речь пьяного человека)

3-6 минут время с момента проявления первых симптомов, когда можно избежать развития необратимых изменений в мозге

При наличии хотя бы одного из этих признаков - нужно НЕМЕДЛЕННО вызвать бригаду скорой медицинской помощи!

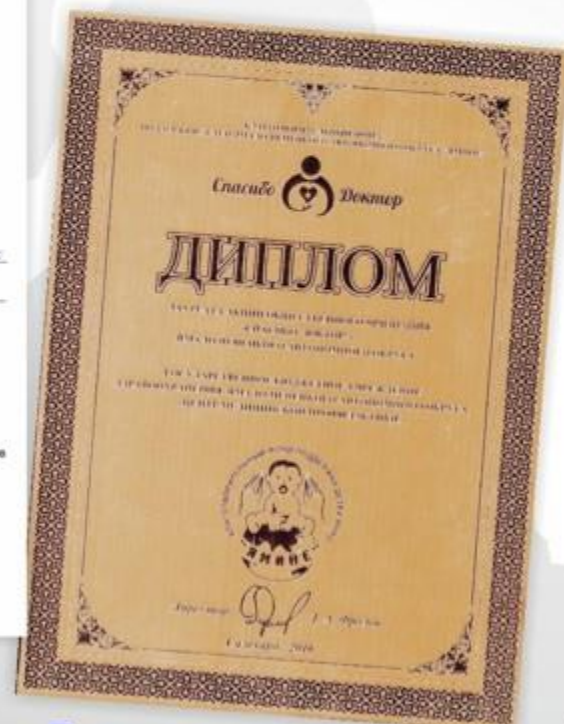


Достижения ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики» за 2016 год

Лучший центр медицинской профилактики, по итогам Всероссийского конкурса ГНИЦ ПМ Минздрава России



Знак общественного признания МО
Надымский район «Успех года»



Диплом лауреата акции
общественного признания
«Спасибо, доктор!» 30

Строителей ул., д. 4, г. Надым,
Ямало-Ненецкий автономный округ, 629730
Тел./факс + 7 (3499) 53-82-48; тел. 53-84-41.

ГБУЗ ЯНАО
“ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ”



Здоровье –
это вершина,
на которую каждый
должен забраться
САМОСТОЯТЕЛЬНО



[E-mail: cmp@dz.yanao.ru](mailto:cmp@dz.yanao.ru)

www.yamalcmp.ru