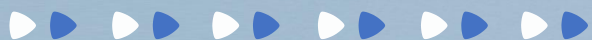




МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ: основные направления популяционной профилактики



АГЕЕВА О.В.,
главный врач
ГБУЗ ЧОЦОЗ МП

Челябинск, 2023 г.



УРОВНИ ПРОФИЛАКТИКИ



ПОПУЛЯЦИОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

нацелена на все население или на какие-то группы, выбранные безотносительно критериев риска.



ГРУППОВАЯ ПРОФИЛАКТИКА

по отношению к группам лиц со сходными симптомами и факторами риска (целевые группы)



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

включает меры по предупреждению болезней, сохранению и укреплению здоровья, которые осуществляет сам человек, и практически сводится к соблюдению норм здорового образа жизни



ДЕТИ: 7-18 лет



МОЛОДЕЖЬ: ДО 30 ЛЕТ



АКТИВНЫЕ ЖЕНЩИНЫ



АКТИВНЫЕ МУЖЧИНЫ

ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ популяционной профилактики

формируются на основе общих увлечений, совместных объектов посещения и интересов жителей Челябинской области.



ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, В РАМКАХ КОТОРЫХ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ЗОЖ



ЕДИНЫЙ ДИЗАЙН-КОД

- **ПЛАКАТЫ** по диспансеризации, инсульту и гриппу: от А1 до А4
- **ВИДЕОРОЛИКИ** по диспансеризации и инсульту со звуком и без
- **ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ** формата онлайн, а также с текстовым наполнением и презентациями
- **ВСЕ ДЛЯ САЙТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ:** баннерные кнопки, слайдеры, текстовое наполнение, инфографика



активно двигайтесь
не менее
30 мин
в день



даже небольшая физическая активность лучше,
чем ее полное отсутствие

150 минут
в неделю

снижают риск развития
ишемической болезни сердца,
инсульта,
артериальной гипертензии,
сахарного диабета II типа,
депрессии.

от 150 до 300 минут
в неделю

снижают риск развития рака
толстой кишки
и рака молочной железы

это твое
здоровье!



10 000
шагов
ежедневно

5 порций
овощей и
фруктов
ежедневно

не менее
8 часов
сна
ежедневно

менее
5 граммов
соли
в день

0 гаджетов
за два часа
до сна

не менее 1 литра
чистой
питьевой
воды
ежедневно

артериальная
гипертензия

заболевание кровеносных сосудов, при котором кровяное давление постоянно повышается

если у вас повышено артериальное давление:



повышенное артериальное давление
способствует развитию:

- мозговых инсультов
- инфаркта миокарда
- опасных аритмий
- сердечной недостаточности
- почечной недостаточности
- болезни Альцгеймера



СЛУЖБА
ЗДОРОВЬЯ

осторожно, ГРИПП!

!!! группа риска: пожилые, беременные, пациенты с хроническими заболеваниями, группы профессионального риска

СИМПТОМЫ



как защитить себя от гриппа



- самолечение при гриппе недопустимо
- не начинайте прием антибиотиков самостоятельно
- при первых симптомах необходимо обратиться к врачу

вред курения

- канцерогенные вещества, которые содержатся в сигаретах и табачном дыме, повреждают генетический материал клетки и провоцируют онкологические опухоли
- риск инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца у курильщиков в 4-5 раз выше по сравнению с некурящими людьми
- статистика говорит о прямой связи курения с гортанитом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки
- 90% летальных исходов происходит у курильщиков вследствие хронической обструктивной болезни легких



алкоголь
разрушает
жизнь

признаки развивающегося
алкоголизма



в состоянии алкогольного опьянения происходит:

- 4 из 5 увеличенных убийств и телесных повреждений
- 3 из 4 несчастных случаев
- 7 из 10 хулиганств
- 1 из 2 самоубийств
- 1 из 4 смертей на дорогах

ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ

АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ



≤ 139/89

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН
КРОВИ

не более

5,0

ммоль/л



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ



< 94



< 80



5
порций



ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
ЕЖЕДНЕВНО

менее

5

граммов

СОЛИ
В ДЕНЬ



10 000



ШАГОВ ЕЖЕДНЕВНО



Челябинский областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики



Служба
профилактики

ЭТО ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



chocmp.ru



10 000
шагов ежедневно



5 порций
овощей и
фруктов
ежедневно



8 часов сна
ежедневно



менее
5 граммов
соли
в день



0 гаджетов
за два часа
до сна



не менее
1 литра
чистой
питьевой
воды
ежедневно

ФОРМИРОВАНИЕ ЕДИНОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА



Благодаря единому дизайн-коду жителей региона постоянно окружает информация по профилактике ХНИЗ и популяризации ЗОЖ, которая наглядно выделяется :



На киосках Роспечати и остановочных комплексах



В отделениях МФЦ и Почты России, Единой России



На вокзалах Челябинской области, Аэропортах, в транспорте



На всех объектах образования и социальной защиты



АНИМАЦИОННЫЕ ВИДЕОРОЛИКИ



Переход к изготовлению анимированных видеороликов позволил сохранить графическое единообразие, а также увеличил количество возможностей для ротации.



Наш мозг обрабатывает визуальную информацию в 60 000 раз быстрее, чем текст.



Одноминутный видеоролик эквивалентен 1,8 миллиону слов.



За последние три года скорость потребления видеороликов пользователями социальных сетей возросла более чем в 2 раза.

Выявлены:

- ГИПЕРТОНΙΑ
- ИБС
- ТЯЖЕЛЫЕ НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА



**Интенсивные
боли
в грудной клетке,
ощущение
нехватки
воздуха**

РЕКЛАМНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Трансляция видеороликов на телеканалах:
Первый канал, Россия 1, СТС, РЕН ТВ, НТВ



ОХВАТ
более 1 млн. человек

Трансляция аудиоролика на радиостанциях:
Интерволна, Радио Дача, Ретро ФМ



ОХВАТ
860 000 человек

ТРАНСЛЯЦИЯ В ДИДЖИТАЛ:



ВКОНТАКТЕ – 957 000 показов
ОДНОКЛАССНИКИ – 1 153 500 показов
YouTube – 814 134 показов

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФОСМОТРОВ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



В 2022 году было
осмотрено **627 184** детей

- **1 группа здоровья – 27,9 %**
- **2 группа здоровья – 50,3 %**
- 3 группа здоровья – 19,5 %
- 4 группа здоровья – 0,7 %
- 5 группа здоровья – 1,6 %

**ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО-
МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ,
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ,
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ,
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**





АНАЛИЗ ФАКТОРОВ РИСКА



В 2022 году центры здоровья посетили **37 266 детей**. В результате осмотров факторы риска распределились следующим образом:

- отклонения в физическом развитии - **33,5 %**
- факторы риска развития болезней зубов - **21,9 %**
- факторы риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы - **16,3 %**
- избыточная масса тела – **10,8%**
- риск развития заболеваний органов зрения – **7 %**
- факторы риска развития заболеваний дыхательной системы – **5,2 %**
- гипергликемия и гиперхолестеринемия - **3 %**
- выявление употребления табака – **2,3 %**

ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ:

- Дети
- Родители
- Учителя



РЕСУРСЫ:

Партнеры:

Министерство образования Челябинской области,
Комитет образования г. Челябинска,
Центр развития образования г. Челябинска,

Российское движение школьников, некоммерческие общественные организации, общественная палата Челябинской области, Областной совет родителей, Областное родительское собрание, Уполномоченный по правам ребенка в Челябинской области

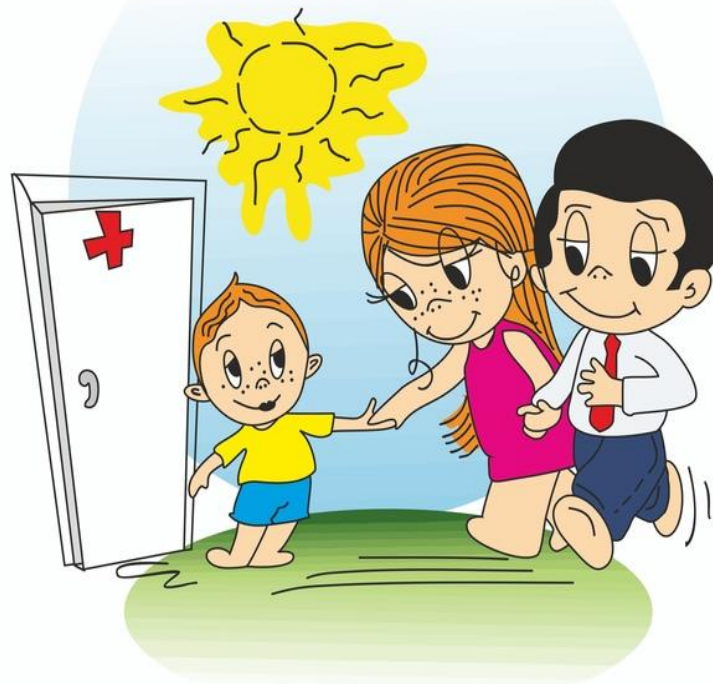
РАБОТА С МИНИСТЕРСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ

01 Размещение
печатной
продукции во всех
учреждениях

02 Проведение уроков
здоровья

03 Рассылка
информации через
родительские чаты,
областное
родительское
собрание

Быть взрослым это...



... заботиться о родителях

Отведи их на диспансеризацию

04

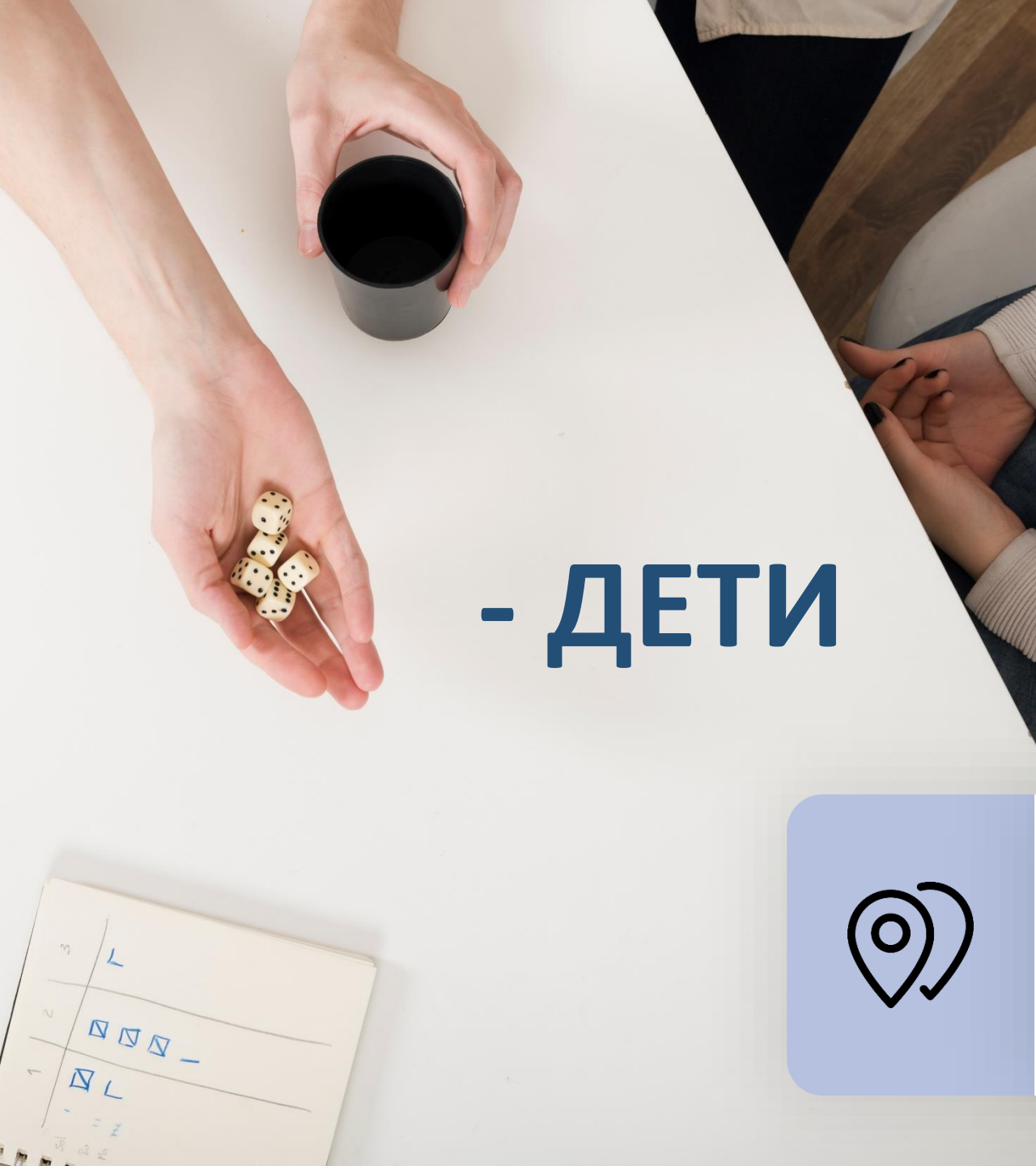
Внедрение
корпоративных
программ по ЗОЖ

05

Публикация
материалов на сайте и
в социальных сетях
ведомства

06

Запись готовых
классных часов



- ДЕТИ



ГЕЙМИФИКАЦИЯ

- это внедрение игровых форм в неигровой контекст: работу, учебу и повседневную жизнь.
- **Геймификация** использует естественные склонности людей к конкуренции, соревнованиям, сотрудничеству и достижениям.



Применение в образовании методики квестов, когда учащиеся не просто «заучивают» материал, а пытаются разгадать какую-то загадку, головоломку – в несколько раз повышает уровень знаний за счет вовлеченности.

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

квиз с элементами
физической активности

Состоит из четырех раундов с увеличением сложности вопросов, касающихся здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Один из раундов включает физические упражнения



СВЫШЕ 50



ССУЗОВ ЧЕЛЯБИНСКОЙ
ОБЛАСТИ



СВЫШЕ 100



ШКОЛ ЧЕЛЯБИНСКОЙ
ОБЛАСТИ



БОЛЬШЕ 50 000



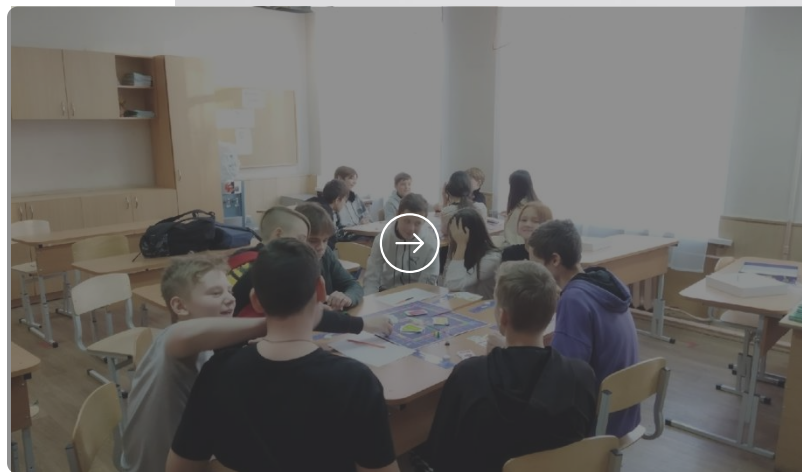
УЧАСТНИКОВ

«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

настольная игра



Игра нацелена на популяризацию здорового образа жизни, снижения риска развития заболеваний среди подростков.



> 10 000

участников

> 100

школ региона



ПРОЕКТ: УМНЫЙ ЧЕЛЯБИНСК

На постоянной основе осуществляется взаимодействие с некоммерческими социальными организациями, а также другими партнерами:



Сотрудники центра выступают постоянными лекторами в рамках проекта «Умный Челябинск»



Проект интегрируется в различные мероприятия центра



ПРОФОРИЕНТАЦИЯ



ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



ИГРОВОЙ ФОРМАТ



ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

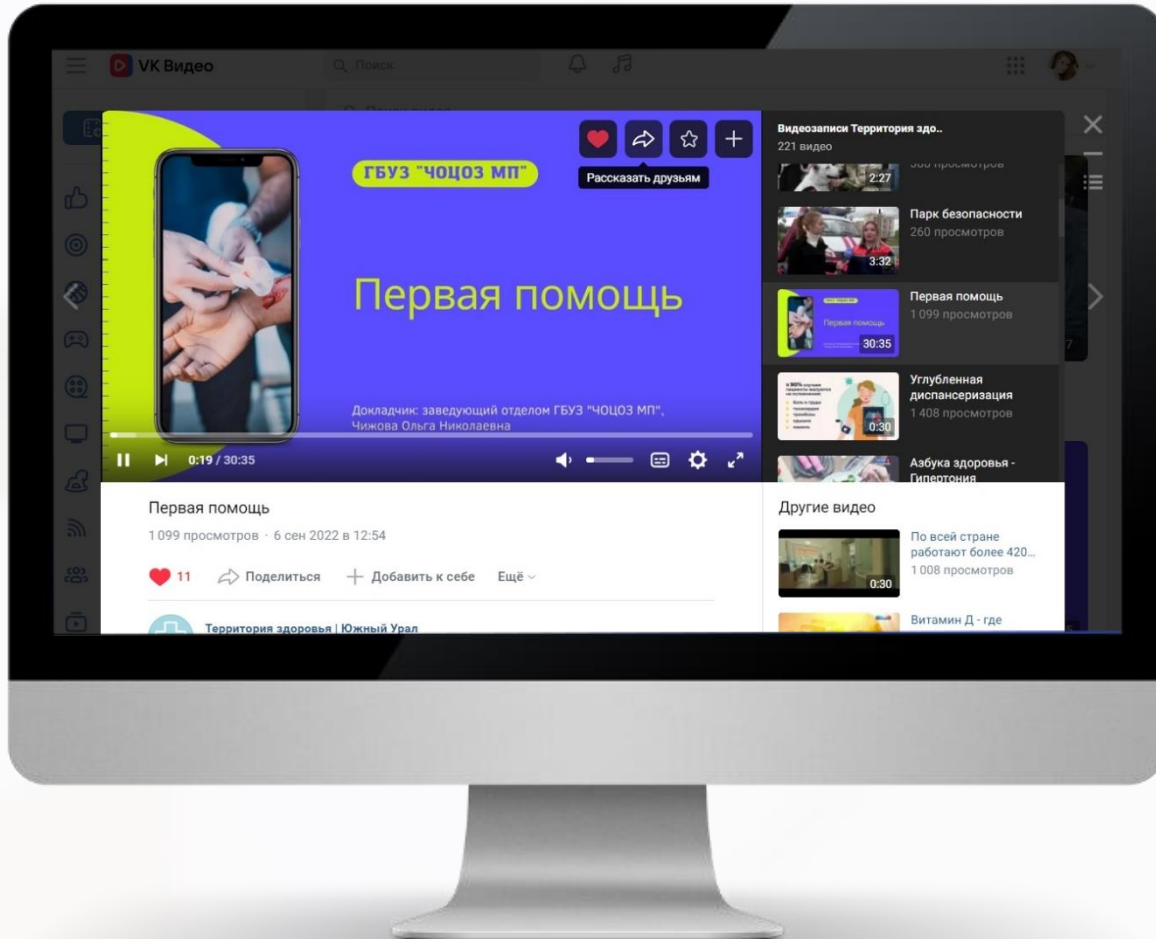


ПОМОЩЬ ВЗРОСЛЫМ

КЛАССНЫЕ ЧАСЫ ПО ЗОЖ В ВИДЕО-ФОРМАТЕ



В помощь классным руководителям были подготовлены классные-часы по пропаганде ЗОЖ и профилактике заболеваний в видео-формате.



- Все занятия выполнены в едином стиле и дизайнерском оформлении
- Занятия озвучены лекторами - врачами в специальной студии
- Учителю нужно только включить
- Занятия небольшие: 20-30 минут

КЛАССНЫЕ ЧАСЫ ПО ЗОЖ В ВИДЕО-ФОРМАТЕ

Для обучающихся общеобразовательных организаций разработаны видеолекций при поддержке Министерства образования и науки Челябинской области встроены в структуру классных часов



январь 2023 года: «Режим дня» -
99 607 учащихся



февраль 2023 года: «Правильное питание» -
128 866 учащихся

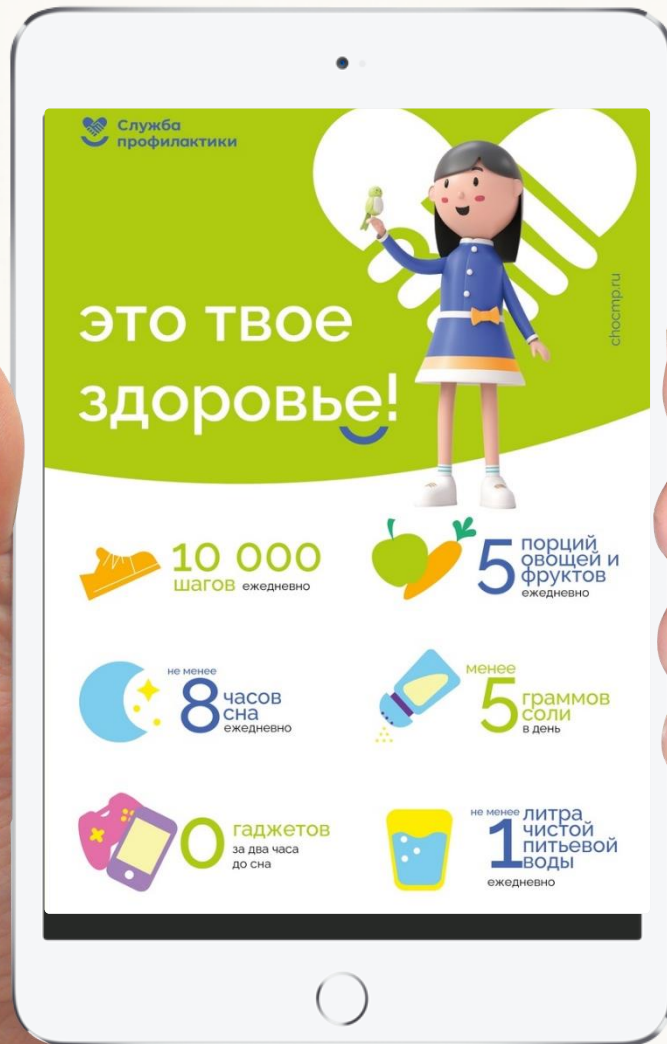


Темы классных часов:

Март: «Психологическое здоровье»

Апрель: «Личная гигиена»

Май: «Позаботься о здоровье близких»
«Вейпинг: риски и последствия»





ПАРК БЕЗОПАСНОСТИ

- это специальная площадка, в рамках которой организованы различные зоны. Здесь школьники смогут обучиться правилам поведения в разнообразных непредвиденных ситуациях, основам здорового образа жизни.
- **ПРОФОРИЕНТАЦИЯ:** возможность стать на время специалистами – врачами, кинологами, спасателями



ДВА ГОДА

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Юные посетители - школьники Челябинской области.



ПОРЯДКА 15 000

ПОСЕТИТЕЛЕЙ ПАРКА БЕЗОПАСНОСТИ



СВЫШЕ 20

ПАРТНЕРОВ ПРОЕКТА

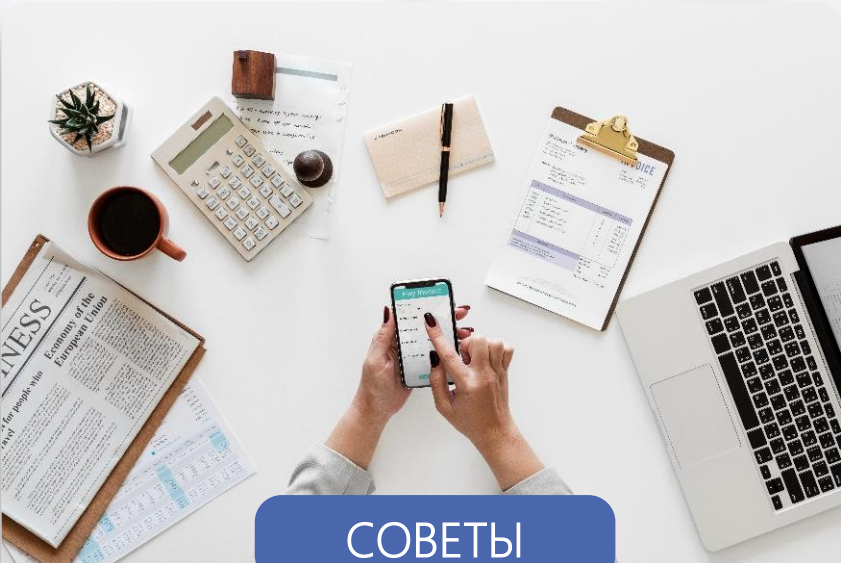
Партнерами проекта выступают как представители органов исполнительной власти, так и некоммерческие организации и даже частные структуры.



18 ПАРТНЕРОВ проекта:

- Министерство здравоохранения Челябинской области;
 - Главное управление Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий Челябинской области;
 - Территориальный центр медицины катастроф Челябинской области;
 - Региональное отделение Всероссийского движения «Волонтеры-медики»;
 - Управление по физической культуре и спорту Администрации города Челябинска;
 - Управление по обеспечению безопасности жизнедеятельности населения Администрации города Челябинска;
 - Комитет по делам образования города Челябинска;
 - Центр общественного здоровья и медицинской профилактики г. Челябинска;
 - Поисковый отряд Лиза Алерт Челябинской области;
 - Челябинская областная детская клиническая больница;
 - Челябинская детская поликлиника № 8;
 - Городская клиническая поликлиника № 8;
 - Проект «Умный Челябинск»;
 - Поисково-спасательная служба на водных объектах города Челябинска, совместно со студенческим спасательным отрядом «АКВАСПАС»;
 - «Областной центр дополнительного образования детей»;
 - «Леруа Мерлен»;
 - Челябинская региональная экологическая общественная организация по контролю за чистотой воздуха "АнтиСмог«;
 - Областной аптечный склад.
-
-

- РОДИТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ: ОБЛАСТНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ



СОВЕТЫ

Для плодотворной работы с молодежью и родителями специалисты центра ведут активную общественную деятельность и входят в состав различных советов

ОБЛАСТНОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ:

с 2019 года



осуществляется взаимодействие с организацией на постоянной основе

10 собраний

30 000 человек

- Регулярное выступление с докладами, презентация деятельности Центра
- Проектная деятельность



ОБЛАСТНОЙ РОДИТЕЛЬСКИЙ СОВЕТ

Взаимодействие осуществляется с августа 2022 года



ПРОЕКТ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ: ЛИЦЕЙ 142



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

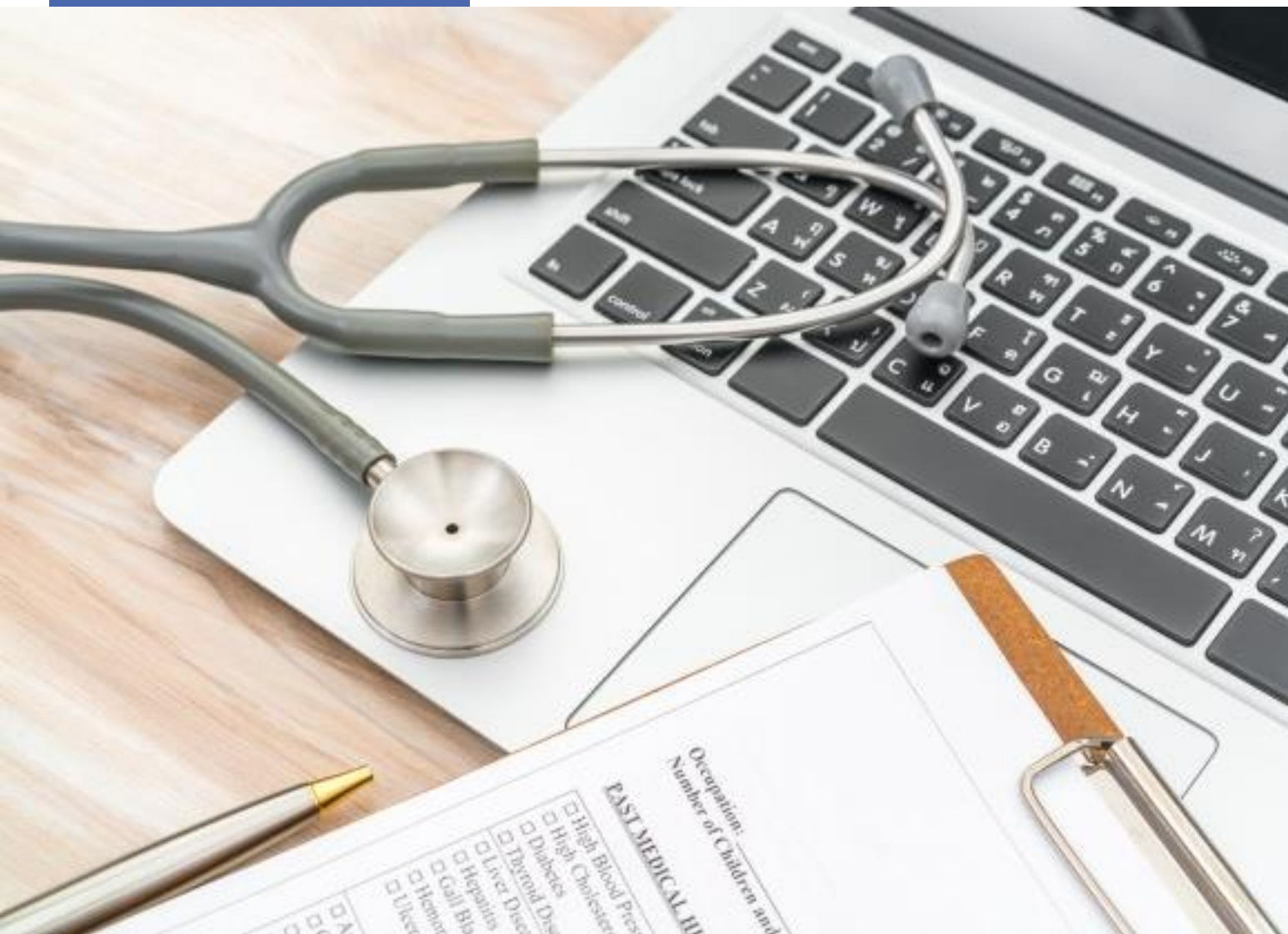
- Как профилировать у детей употребление ПАВ
- Как профилировать у детей употребление алкоголя
- Роль диспансеризации в раннем выявлении злокачественных новообразований
- Вакцинопрофилактика как основа специфической профилактики заболеваний



ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОСТАВА:

- Основы ранней диагностики ХНИЗ
- Поддержание психологического здоровья
- Профилактика болезней нервной системы
- Профилактика болезней опорно-двигательного аппарата





КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Челябинский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики

chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru/>

+7 351 729-14-22