

Профилактическое  
направление в основах  
доказательной медицины.  
Здоровый образ жизни.



Доцент кафедры общественного  
здоровья и здравоохранения И.В.  
Березовский

Веди себя  
благоразумно – среди  
тысяч людей  
Только один умирает  
естественной  
смертью,  
Остальные погибают  
вследствие  
безрассудной манеры  
бытия.  
Маймонид  
(средневековый  
философ)

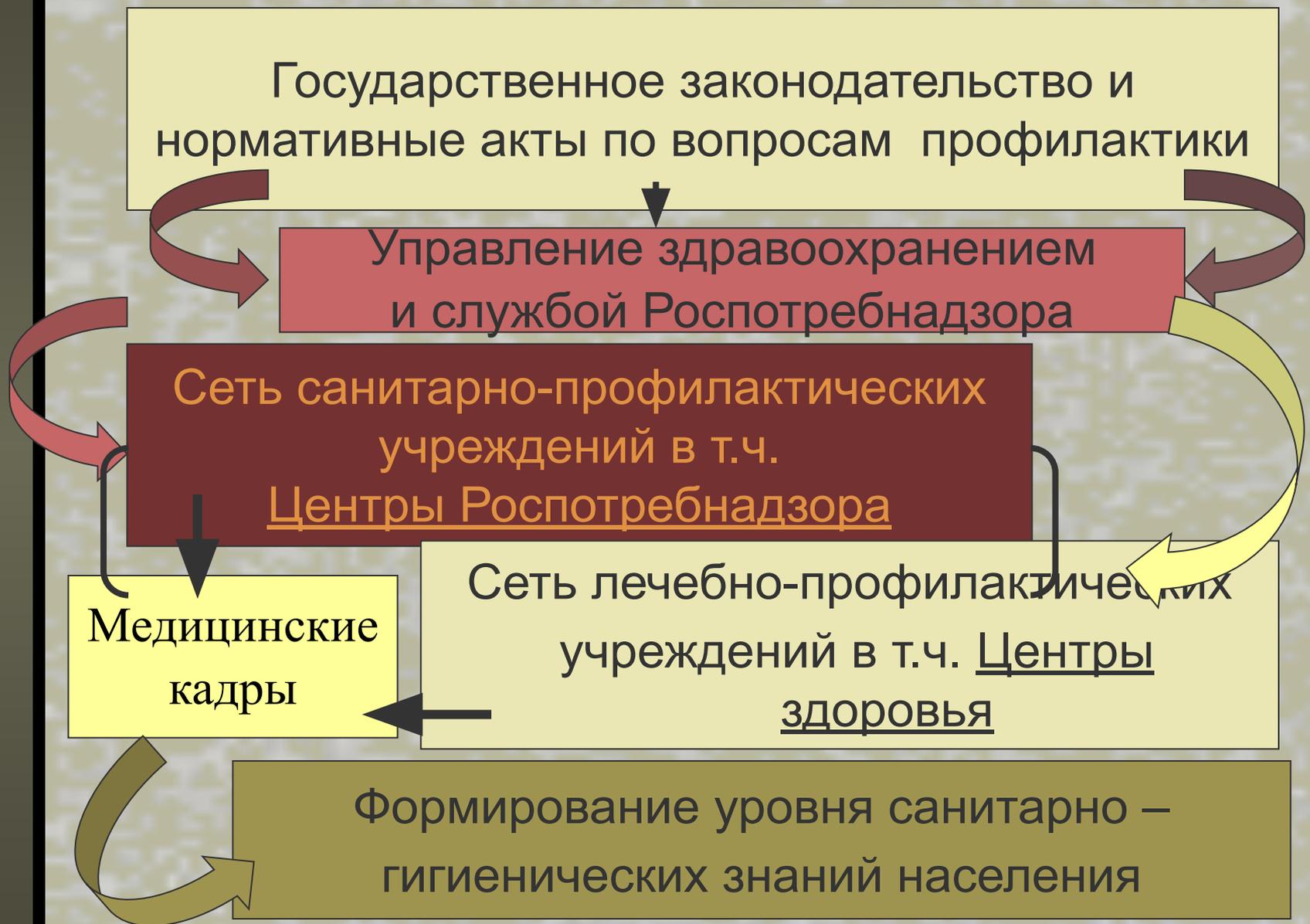


**Профилактика – действие,  
направленное на предупреждение  
события**  
(Вебстерский словарь)



**Профилактика– система  
государственных, социальных,  
гигиенических и медицинских мер,  
направленных на обеспечение высокого  
уровня здоровья и предупреждения  
болезней (БМЭ)**

# профилактика-подсистема здравоохранения



**Социальная профилактика** – это функция общества, обеспечивающего необходимые условия для укрепления здоровья населения



**Медицинская профилактика** – это комплекс специальных мероприятий, проводимых учреждениями здравоохранения с целью предотвращения и раннего выявления заболеваний, а также улучшения качества жизни пациентов с тяжелыми хроническими заболеваниями



Первичная профилактика – это комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения болезни и устранение ее причин.

На государственном уровне:

- Хлорирование и фторирование воды
- Применение ремней безопасности в автомобилях

По линии учреждений здравоохранения:

- Вакцинация против инфекционных заболеваний
- Обучение пациентов здоровому образу жизни
- Тестирование донорской крови на вирус гепатита В и ВИЧ

На уровне промышленных предприятий и ведомств:

- Использование наушников или противопылевых масок

На уровне коммерческих предприятий:

- Программа “Блендамед” для школьников



**Вторичная профилактика** – это выявление заболевания на ранних стадиях, когда оно протекает бессимптомно, предупреждение его прогрессирования и возможных осложнений (при этом своевременное лечение может остановить его развитие).

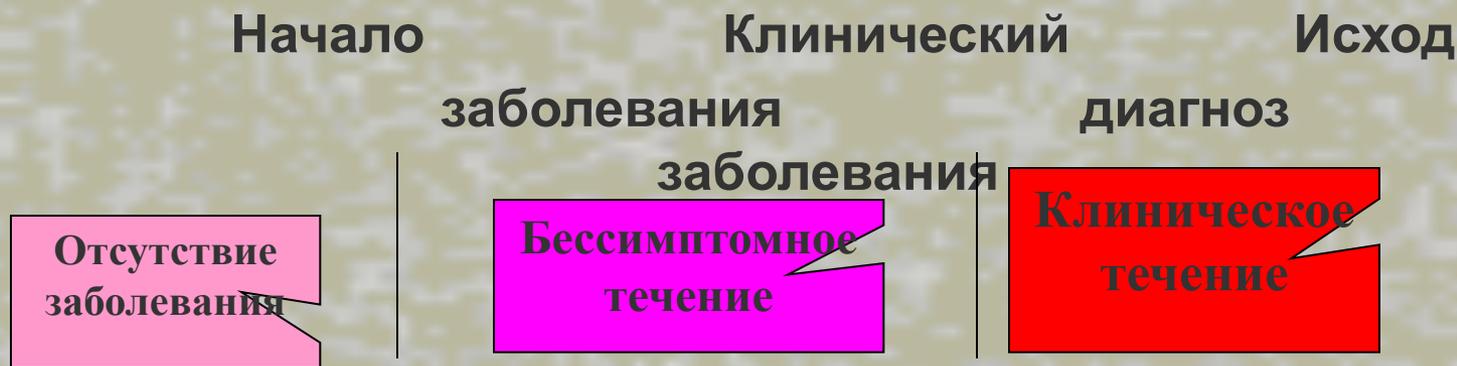
- Осуществление мер вторичной профилактики проводится на уровне учреждений здравоохранения в рамках ежегодной диспансеризации



**Третичная профилактика** – это действия, направленные на предотвращение ухудшения течения заболевания и его осложнений после того, как болезнь проявилась

- Совпадает с лечением
- При хронических заболеваниях задача состоит в предотвращении осложнений
- При уходе за пациентами со смертельными заболеваниями задача состоит в улучшении качества жизни

# Течение заболевания и уровни профилактики



*У р о в н и   п р о ф и л а к т и к и*

*ПЕРВИЧНАЯ*

*ВТОРИЧНАЯ*

*ТРЕТИЧНАЯ*

Устранение  
факторов риска

Раннее обнаружение  
и лечение

Уменьшение  
осложнений



Скрининг — это идентификация нераспознанного ранее у пациента заболевания или фактора риска путем:

1. опроса (например, относительно курения)
2. физикального исследования (пальпация предстательной железы)
3. лабораторного исследования (определение сахара крови)
4. инструментального исследования (фиброгастроскопия)

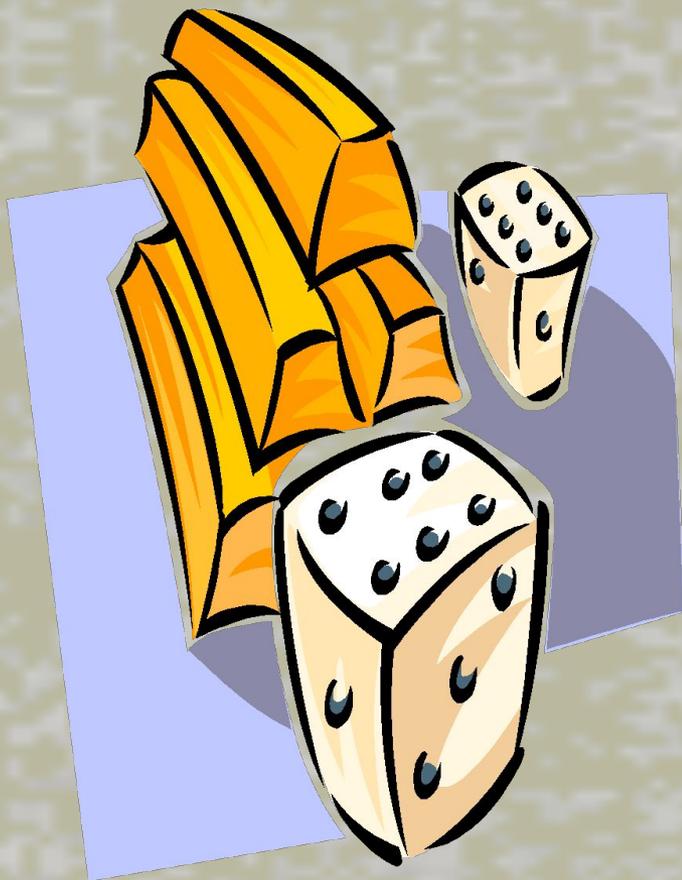
которые могут быть выполнены относительно быстро

Для решения вопроса о том, какие состояния требуют скрининга важны три критерия:



- Насколько велика тяжесть заболевания (смерть, заболевание, инвалидизация, дискомфорт, неудовлетворенность, лишения)
- Достоинства теста используемого для скрининга (чувствительность, специфичность, простота, стоимость, безопасность, эффект ярлыка)
- Эффективность вмешательства в качестве меры первичной и вторичной профилактики

# Насколько велика тяжесть заболевания (смерть, заболевание, инвалидизация, дискомфорт, неудовлетворенность, лишения)



а) Оправдан ли скрининг серьезностью изучаемого состояния с точки зрения смертности, заболеваемости и характера течения. При этом серьезность заболевания определяется прежде всего его прогнозом или порождаемым **риском**.

Пример (бактериурия) – неизвестно может ли она стать причиной почечной недостаточности или артериальной гипертензии и темне менее используется бактериологический анализ мочи;

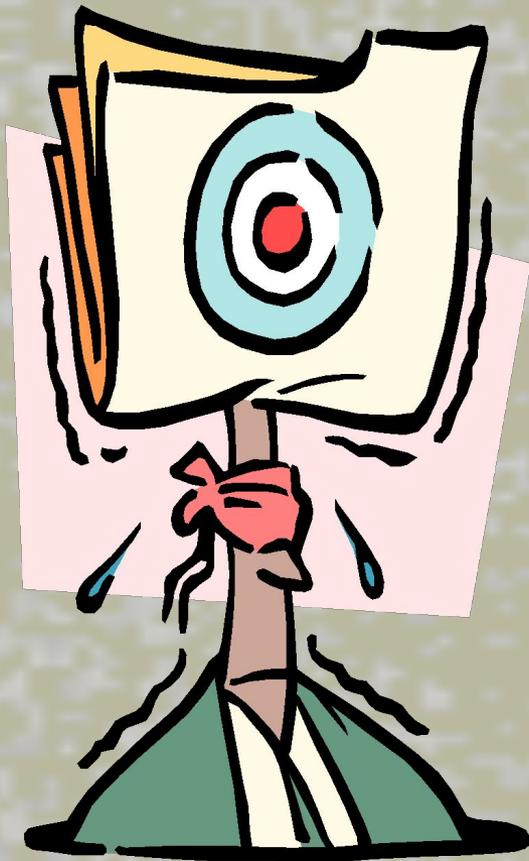
# Насколько велика тяжесть заболевания (смерть, заболевание, инвалидизация, дискомфорт, неудовлетворенность, лишения)



б) Распространенность заболевания и влияние на него биологических и социальных факторов.

Пример: рак молочной железы – у 20-ти летних женщин заболеваемость – 1 на 100 000 и в основном встречается у женщин старше 50 лет и особенно старше 70 лет - 500 на 100 000, следовательно скринингу подлежит именно данная возрастная группа. Часто при проведении скрининга для выявления очень редких заболеваний число получивших пользу от него мало, а пострадавших, например из-за эффекта ярлыка, велико.

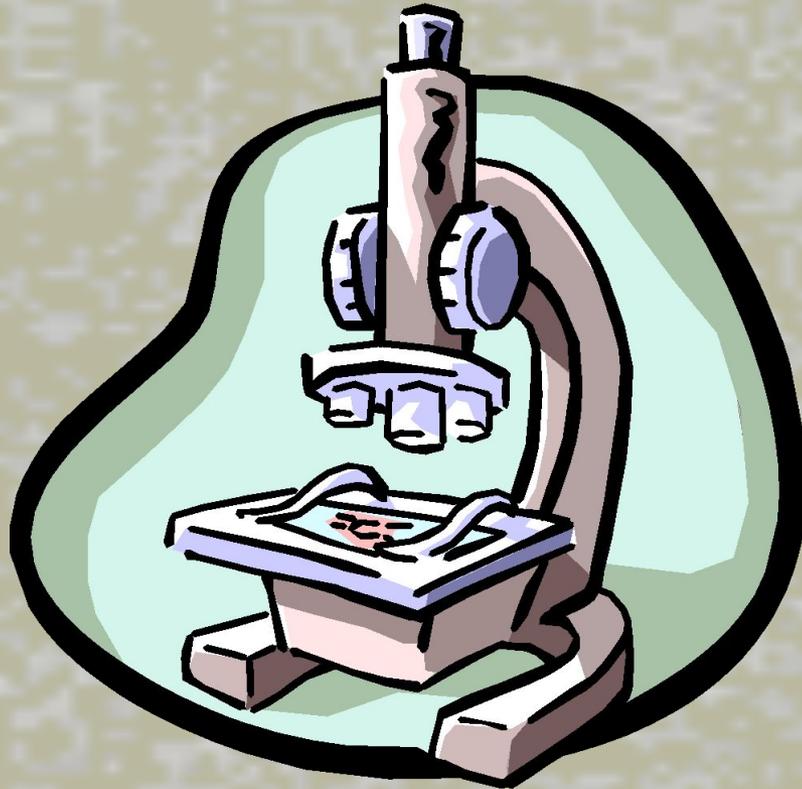
Насколько велика тяжесть заболевания (смерть, заболевание, инвалидизация, дискомфорт, неудовлетворенность, лишения)



в) Какова эффективность раннего лечения. Особенно сложны ситуации когда **сведения** об эффективности раннего лечения **отсутствуют**.

Например (синдром Барета – замещение плоского эпителия дистального отдела пищевода цилиндрическим) - выявляется на эндоскопии, риск рака возрастает в 30-40 раз, но есть ли необходимость оперировать в связи со сложностью операции

# Достоинства теста используемого для скрининга



Чувствительность исследования – доля лиц с положительным результатом теста в популяции с изучаемым заболеванием. (т.о. чувствительный тест редко пропускает пациентов у которых имеется болезнь)

# Достоинства теста используемого для скрининга



**Специфичность**  
**исследования** – доля лиц с отрицательным результатом теста в популяции без изучаемой болезни (т.о. специфичный тест не относит здоровых к категории больных)



# Методология оценки чувствительности и специфичности теста

## Метод выявляемости:

Пример: Чувствительность теста на скрытую кровь для выявления рака толстой кишки определяется отношением числа случаев рака толстой кишки, диагностируемых во время скрининга, к сумме этого числа и числа случаев рака, в последствии обнаруженных в течении года среди лиц с отрицательными результатами теста (исходя из предположения, что эти случаи рака присутствовали во время скрининга, но были пропущены, т.е. результаты были ложноотрицательными)

## Метод заболеваемости:

Пример: для рака предстательной железы чувствительность теста определяется как единица минус отношение частоты выявления рака предстательной железы за определенный период времени в группе мужчин, периодически подвергшихся скринингу, к заболеваемости раком этой же локализации в группе лиц, не подвергающихся скринингу (контрольная группа)

# Точность результатов теста

Соотношение между результатами диагностического теста и наличием заболевания

		Болезнь	
		Присутствует	Отсутствует
Тесты	Положительный	<b>Истинно положительный</b> a	Ложно-положительный b
	Отрицательный	Ложно-отрицательный c	<b>Истинно отрицательный</b> d

Существует два варианта правильного результата теста (истинно положительный и истинно отрицательный) и два варианта ошибочного результата (ложноположительный и ложноотрицательный результат)

# «Золотой стандарт» - некоторый точный способ определения болезни и заслуживающий доверия т.е. являющийся показателем истины

- Иногда эталоном точности является относительно простой и недорогой тест (Например: серологическое исследование для выявления ВИЧ-инфекции)
- Однако, точные способы сопряжены с затратами и высоким риском, поэтому врачи и пациенты предпочитают «золотому стандарту» более простые тесты, по крайней мере на первых этапах (Пример: при подозрении на инфаркт миокарда регистрируют ЭКГ и проводят анализ ферментов сыворотки, не торопясь прибегать к катетеризации сердца и визуализирующим методам)

Точность диагноза стрептококковой ангины, установленного на основе клинических наблюдений, по сравнению с результатами посева мазка из зева

		Бета-гемолитический стрептококк в посеве мазка из зева		
		Присутствует	Отсутствует	
Клинический диагноз стрептококковой ангины	да	27	35	
	нет	10	77	
		37	112	149

Чувствительность клин. метода:  $27:37 \times 100\% = 73\%$   
 Специфичность клин. метода:  $77:112 \times 100\% = 69\%$

# Достоинства теста используемого для скрининга



## Эффект ярлыка (labeling)

– психологическое воздействие результатов тестов или диагноза на пациента

Пример: Реакция на сомнительный результат маммографии – 47% испытывали тревогу, 41% боялись заболеть раком из них –17% сообщили, что результаты теста мешали им выполнять повседневные обязанности.

# Эффективность и мощность в качестве меры первичной и вторичной профилактики



- Каково бы ни было воздействие, оно должно быть **эффективным** как в идеальной, так и в реальной ситуации.

Пример: борьба с курением - оценивались две стратегии психологической помощи –

1. Групповые занятия продолжительностью 1 час + заместительная никотиновая терапия 8 недель – бросили курить **30%**
2. Индивидуальные беседы по 10 – 20 мин (в течении 8 недель) + заместительная никотиновая терапия – бросили курить **10%**

# Виды профилактических медицинских осмотров.



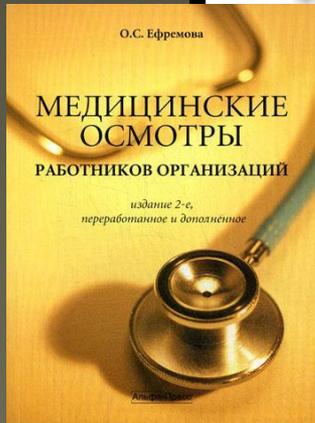
Массовые (проводятся в рамках ежегодной диспансеризации населения) – основные документы – “Журнал профилактических медицинских осмотров”, “Контрольная карта диспансерного больного”, “Медицинская карта диспансерного наблюдения”. Более подробно в лекции по диспансеризации

# Виды профилактических медицинских осмотров.



**Предварительные** (проводятся перед поступлением на работу или учебу) т.е. предваряют основной вид деятельности в последующее время. Основным документов является справка по форме № 286. В соответствии с этим документом пациент проходит осмотры у врачей специалистов (невропатолог, хирург, окулист и т.д.). Заключение о возможности к обучению или работе дается врачом-педиатром или терапевтом.

# Виды профилактических медицинских осмотров.



Периодические (проводятся с определенной периодичностью в течении года среди декретированных контингентов: повара, кулинары, продавцы, воспитатели детских садов, мед. персонал т.д.). Выявление заболеваний у лиц работающих с детьми, а также по роду своей деятельности могут явиться причиной эпидемии и массовых заболеваний у населения. **Основной документ «Санитарная книжка».**

В обследование включены: флюорография, RW, осмотры акушеров гинекологов, венерологов, 4 вида мазков. Заключение о возможности продолжать работу по специальности дает врач-терапевт

# Виды профилактических медицинских осмотров.



Целевые проводятся с целью выявления определенной патологии (например, флюорография у студентов на предмет выявления туберкулеза, анализ крови на ВИЧ инфекцию).

Основной документ “Журнал профилактических медицинских осмотров”.



# Медико-социальные аспекты здорового образа жизни

*Образ жизни* – определенный исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной сферах) жизнедеятельности людей.



# “Здоровый образ жизни”

Это способ жизнедеятельности, направленный на предотвращение заболеваний, сохранение и укрепление физического и психического здоровья.



## Два направления

# формирования здорового образа жизни

1. Создание, развитие, усиление, активизация ПОЗИТИВНЫХ для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу это **формирование потенциала общественного здоровья** или то, что за рубежом называется Health promotion.
2. Преодоление факторов риска



# Элементы здорового образа жизни

1. Высокая трудовая активность и удовлетворенность трудом.
2. Физический и душевный комфорт, гармоничное развитие физических и интеллектуальных способностей
3. Активная жизненная позиция, социальная активность, высокий культурный уровень
4. Экологическая активность и экологическая грамотность поведения
5. Высокая физическая активность
6. Рациональное сбалансированное питание.
7. Хороший микроклимат в семье и устроенность быта
8. Высокая медицинская активность
9. Гигиена половой жизни, а 10. ???

Схема «Здоровый образ жизни»





# Неблагоприятные факторы (факторы риска)

Доля влияния неблагоприятных факторов образа жизни на развитие различных заболеваний неодинакова. Самый высокий уровень в развитии цирроза печени (до 70%), инсультов (65%), ИБС (60%). Существенно ниже в развитии онкологических заболеваний (45%), сахарного диабета (35%), пневмоний (19%).



Формирование здорового образа жизни, у граждан  
Российской Федерации, включая сокращение потребления  
алкоголя и табака

Центр здоровья  
Центр медицинской профилактики



В Российской Федерации создано **502** центра  
здоровья

В Тверской области 7 (в т.ч. 2 детских центра)

# Формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака

## Организация деятельности центров здоровья

- **Приказ** Минздравсоцразвития России от **10.06.2009г № 302н** «О мерах по реализации постановления Правительства Российской Федерации от 18 мая 2009 г. № 413»
- **Приказ** Минздравсоцразвития России от **19.08.2009 г. № 597н** «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»



ОСНАЩЕНИЕ ЦЕНТРОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПЕРЕЧНЕМ ОБОРУДОВАНИЯ ПРИОБРЕТАЕМОГО ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ОТ 10.06.2009 № 302Н

# Формирование здорового образа жизни, у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака

## Формирование учетной документации

На каждого гражданина, обратившегося в Центр здоровья, заполняется:

1. Учетная форма «Карта Центра здоровья», №025-ЦЗ/у (утверждена **приказом** Минздравсоцразвития России от **19.08.2009 г. № 597н**, зарегистрирован в Минюсте России 25.09.2009 № 14871)
2. Учетная форма № 025-12/у «Талон амбулаторного пациента» (утверждена **приказом** Минздравсоцразвития России от 22 ноября 2004 г. **№ 255** (зарегистрирован в Минюсте России 14 декабря 2004 г. № 6188))
  - в графе «код услуги»
    - Код комплексного обследования
    - Код посещения врача
    - Коды отдельных исследований
3. Учетная форма №002-ЦЗ/у – «Карта здорового образа жизни» (утверждена **приказом** Минздравсоцразвития России от

На основании «Талона амбулаторного пациента» формируется реестр счетов для оплаты по программе ОМС

# Формирование здорового образа жизни, у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака

## Маршрутизация и организация в Центрах здоровья



# Формирование здорового образа жизни, у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака

## Потоки обращающихся в Центры здоровья



Впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования



Направленные врачами амбулаторно-поликлинического учреждения



Направленные после дополнительной диспансеризации (I – II группы состояния здоровья)



Дети 15-17 лет и дети, у которых решение о посещении центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем)



Направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами состояния здоровья



Обратившиеся для динамического наблюдения в соответствии с рекомендациями врача центра здоровья



Центр медицинской  
профилактики в  
составе ГБУЗ  
«Областной  
клинический  
кардиологический  
диспансер»



- Создан в августе 2007 года с целью продвижения здорового поведения и совершенствования профилактики заболеваний, в том числе лежащих в основе преждевременной смертности населения.  
Основными направлениями работы являются:
- информационно-пропагандистская работа с населением через СМИ (радио, ТВ), распространение печатных материалов по основным факторам риска заболеваний;
- подготовка медицинских кадров по вопросам профилактики;
- массовая работа через проведение культурно-массовых мероприятий, акций, ярмарок и дней Здоровья среди организованного и неорганизованного населения;
- участие в разработке политики, направленной на сохранение здоровья и пропаганду здорового поведения на региональном уровне;
- консультативная помощь населению по вопросам формирования и поддержания здорового образа жизни.



# УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

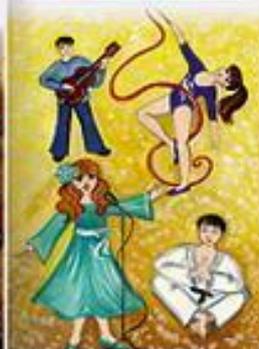


## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



## КРУЖКИ, СЕКЦИИ



## КУРЕНИЕ

Курение является причиной заболеваний сердца, сосудов, легких, возникновения злокачественных опухолей. Кроме того, курение отрицательно влияет на будущее потомство. Дети, рожденные от курящих родителей, часто отстают в физическом и умственном развитии.

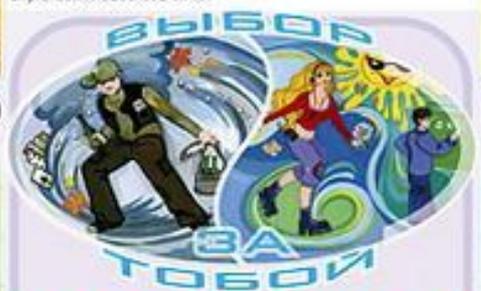
### АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти, бессонницу, замедленные рефлексы, развитие многих форм рака и нарушенной иммунной системы.

### НАРКОТИКИ

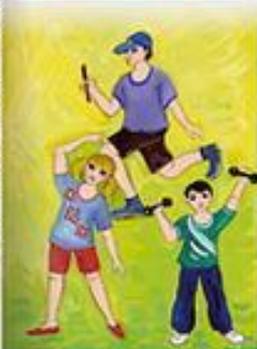
Наркотики являются причиной заражения крови и болезням сосудов, заболеваний мозга, сердца и печени, вызывают наркотическую зависимость, приводят к полной деградации личности.

СПИД (Синдром Приобретенной Иммунной Дефицита). При СПИДе иммунная система подавляется и теряется способность сопротивляться различным инфекциям. В результате организм человека становится беззащитным перед инфекционными и опухолевыми заболеваниями.



## ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!

## БУДЬ ЗДОРОВ!



## ИНФОРМАЦИЯ



## МЕРОПРИЯТИЯ



## ЭТО ИНТЕРЕСНО



## МОЛНИЯ



## КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ



### ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Перните цвет лица, желтеют зубы, возникает дурной запах изо рта, грубеет кожа. Длительно курящие страдают от воспаления. Появляется кашель и выделение мокроты. Учащается пульс, что приводит к стрессу сердца. Сужаются сосуды. Повышается уровень холестерина. Возрастает риск развития инфаркта. Никотин приводит к воспалению слизистой оболочки желудка, возможно развитию гастрита и язвы желудка. Нарушается зрение, ухудшается слух, ускоряется развитие харисса, снижается иммунитет.

### ЕСЛИ ТЫ БРОСИЛ КУРИТЬ

Через неделю - улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах изо рта, от кожи. Через месяц - становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность. Через полгода - пульс становится более редким, повышается способность удерживать дыхание на длительное время - это означает улучшение показателей здоровья.

Спасибо за внимание

