



Здоровый образ жизни
и
санитарное просвещение
«Правила личной гигиены»



Российский
Красный Крест
Санкт-Петербургское отделение



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Здоровье -

Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов

(Всемирная Организация Здравоохранения)



**Российский
Красный Крест**
Санкт-Петербургское отделение



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

От чего зависит здоровье?

50% - ?

20% - ?

20% - ?

10% - ?



**Российский
Красный Крест**
Санкт-Петербургское отделение



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

От чего зависит здоровье?

50% - Образ жизни

20% - Генетические факторы

20% - Окружающая среда

10% - Медицинская помощь



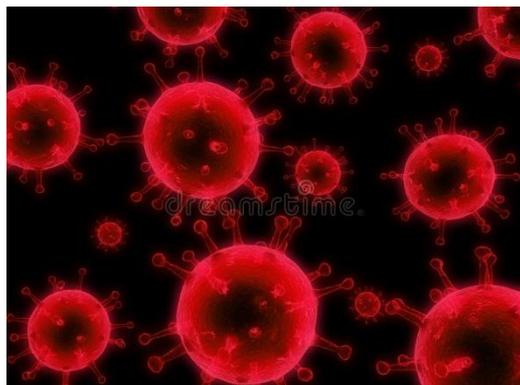
**Российский
Красный Крест**
Санкт-Петербургское отделение



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Заболевания

- Инфекционные
- Неинфекционные



Российский
Красный Крест

Санкт-Петербургское отделение



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Профилактика COVID-19



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ





ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

COVID-19: Профилактика коронавирусной инфекции

Возникновение и распространение новой коронавирусной инфекции

КОРОНАВИРУСЫ (CORONAVIRIDAE) – ЭТО БОЛЬШОЕ СЕМЕЙСТВО РНК-СОДЕРЖАЩИХ ВИРУСОВ, СПОСОБНЫХ ИНФИЦИРОВАТЬ ЧЕЛОВЕКА И НЕКОТОРЫХ ЖИВОТНЫХ

- ❖ до 2002 года коронавирусы рассматривались в качестве агентов, вызывающих нетяжелые заболевания верхних дыхательных путей с крайне редкими летальными исходами.
- ❖ эпидемия атипичной пневмонии, вызванная коронавирусом SARS-CoV. За период эпидемии в 37 странах зарегистрировано >8000 случаев, из них 774 со смертельным исходом. С 2004 г. новых случаев не зарегистрировано
- ❖ появился коронавирус MERS-CoV, возбудитель ближневосточного респираторного синдрома (MERS). Циркулирует по н.в. Зарегистрировано 2519 случаев заболеваний, из них более 866 со смертельным исходом.
- ❖ появился коронавирус SARS-CoV-2, первоначальный источник инфекции не установлен. Первые случаи заболевания могли быть связаны с посещением рынка морепродуктов в г. Ухань (провинция Хубэй, КНР). В настоящее время основным источником инфекции является больной человек, в том числе находящийся в инкубационном периоде заболевания. Установлена роль инфекции, вызванной SARS-CoV-2, как инфекции, связанной с оказанием медицинской помощи



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



Пути передачи



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Меры неспецифической профилактики, направленные на:

Источник инфекции

- изоляция больных и лиц с подозрением на заболевание;
- назначение



Механизм передачи

- соблюдение правил личной гигиены;
- использование одноразовых медицинских масок;
- использование средств индивидуальной защиты;
- проведение дезинфекционных мероприятий.

Контингент

- элиминационная терапия («промывка» носа р-ром NaCl);
- местное использование лекарств, обладающих барьерными функциями;
- своевременное обращение в медицинские организации при появлении симптомов.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Инкубационный период от 2 до 14 суток

ФОРМЫ COVID-19

ЛЕГКАЯ, СРЕДНЯЯ, ТЯЖЕЛАЯ

Выписка пациентов

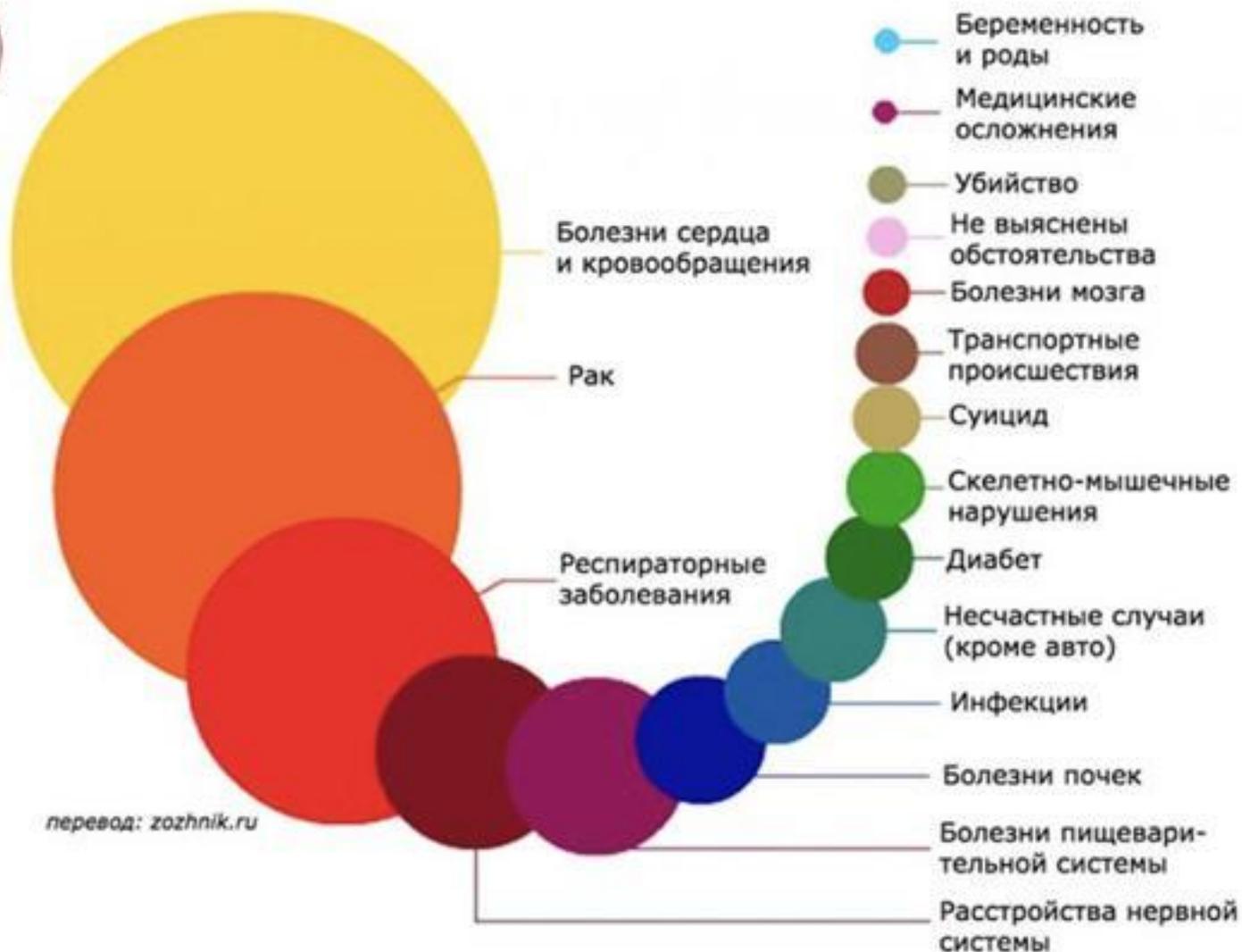
с лабораторно подтвержденным диагнозом COVID-19 разрешается при отсутствии клинических проявлений болезни и получении двукратного отрицательного результата лабораторного исследования на наличие РНК SARS-CoV-2 методом ПЦР с интервалом не менее 1 дня

>90% повышение температуры тела
80% кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты)
55% одышка*
44% >миалгии и утомляемость
20% ощущение заложенности в грудной клетке

** наиболее тяжелая одышка развивается к 6-8-му дню от момента заражения*



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**





Наиболее распространенные неинфекционные заболевания



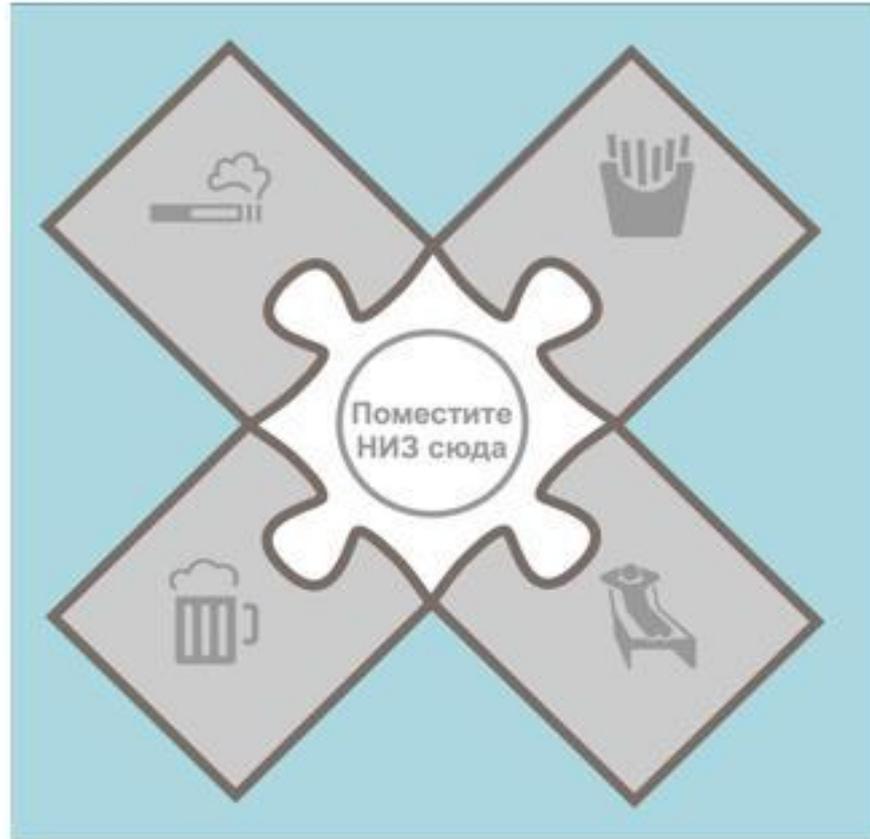
International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Головоломка НИЗ



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Курение



Мозг



Тревожность, раздражительность, переменчивость настроения, подавленность

Рот и зубы



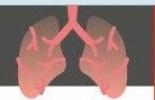
- Зубы желтеют
- Запах изо рта
- Пародонтит и рак ротовой полости

Горло



Рак гортани и глотки

Легкие



- Рак легких
- Бронхит и эмфизема легких

Кожа



Ранние и множественные морщины



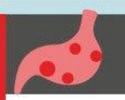
Мышцы и суставы

- Недостаточное снабжение мышц кислородом
- Артрит



Сердце и сосуды

- Сужение кровеносных сосудов и увеличение нагрузки на сердце
- Тромбоз сосудов, инфаркт, инсульт



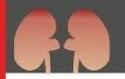
Желудок и кишечник

Рак желудка



Репродуктивные органы

- Импотенция, бесплодие
- Рак репродуктивных органов



Другие органы

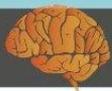
Рак поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря





Злоупотребление алкоголем

Мозг



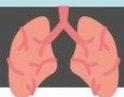
- Повреждение головного мозга, психические расстройства
- Инсульт

Горло



Кровотечения из горла

Легкие



Нарушения дыхания, остановка дыхания

Мышцы и суставы



Ослабление мышц

Кости



Ослабление костей, остеопороз



Сердце и сосуды

Аритмия, остановка сердца



Желудок и кишечник

- Язва желудка, желудочные кровотечения
- Язва кишечника, рак кишечника



Репродуктивные органы

- Импотенция
- Бесплодие
- Врожденные дефекты развития (при злоупотреблении алкоголем матерью)



Другие органы

Цирроз печени, печеночная недостаточность





Нездоровое питание

Мозг



Чувство усталости, депрессия

Рот и зубы



- Повышенная тяга к сладкому, жирному и соленому (пищевая зависимость)
- Кариес

Сердце и сосуды



- Увеличение нагрузки на сердце
- Атеросклероз, инфаркт, инсульт



Желудок и кишечник

- Запоры
- Ожирение



Другие органы

- Склонность к частым заболеваниям
- Нарушения уровня сахара в крови
- Быстрое старение клеток организма
- Нарушение функций органов вплоть до полного отказа органов при недостаточном поступлении необходимых элементов пищи
- Повышение уровня адреналина в крови, стресс организма





Низкая физическая активность

Легкие



Снижение газообмена в легких и насыщения крови кислородом

Мозг, кожа



- › Утомление, головная боль, снижение концентрации, плохое настроение
- › Плохое состояние кожи и волос

Мышцы и суставы



Снижение мышечной массы, мышечная слабость, склонность к быстрому набору веса

Сердце



Ослабление сердечной мышцы, сердце испытывает повышенную нагрузку при выполнении обычной работы



Желудок и кишечник

- › Запоры
- › Ожирение



Кости

Ослабление костей, остеопороз



Другие органы

Физическая слабость, склонность к частым заболеваниям





Что можно сделать, чтобы снизить риск развития НИЗ?

Курение



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Профилактика риска 4 НИЗ

отказ от курения



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



**Что можно сделать, чтобы снизить
риск развития НИЗ?**

**Злоупотребление
алкоголем**



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



**Что можно сделать, чтобы снизить
риск развития НИЗ?**

Нездоровое питание



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



5 порций овощей и фруктов ЕЖЕДНЕВНО

Размеры порций овощей и фруктов

Фрукты				Овощи			
1 порция – это...				1 порция – это...			
 1 небольшое яблоко	 1 большой банан	 1/8 большой дыни	 1 чашка сухофруктов	 1 большой томат	 1 стакан бобовых	 1 большой перец	 6 веточек брокколи
 1 средний грейпфрут	 12 виноградин	 1 большой апельсин	 1 большой персик или 2 абрикоса	 2 средних моркови	 1/4 кочана цветной капусты	 2 стебля сельдерея	 1 большой початок кукурузы
 1 средняя груша	 1 чашка нарезанного ананаса	 2 большие сливы	 7 больших ягод клубники 1 чашка других ягод	 2 средних огурца	 10 стручков спаржевой фасоли	 1 чашка капусты	 1 чашка зеленого салата
 1 толстый ломтик арбуза	 2 киви	 1/2 папайи	 1 чашка вишни или черешни	 1 небольшой кабачок или 1 цукини	 1 большой печеный картофель	 Полторы луковицы	 1 чашка тыквы





Принципы рационального питания

- энергетическое равновесие
- сбалансированное питание
- режим питания



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Режим питания

- В современных условиях наиболее полезно четырех- пятиразовое питание:
- Завтрак - 25% суточного рациона,
- Обед - 35%
- Полдник - 15%
- Ужин - 25%
- Между приемами пищи должны быть оптимальные интервалы (2,5 – 3 часа)
- Полезная привычка – завтракать
- Последний раз рекомендуется есть не позднее, чем за 3 часа до сна
- Соблюдать водный режим! (2 л воды в день)





**Что можно сделать, чтобы снизить
риск развития НИЗ?**

**Недостаточная
физическая активность**



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Физическая активность

- Что происходит в организме от физической активности?
- Как мы можем активно двигаться?
- Сколько надо двигаться, чтобы «убежать от инфаркта»?
- Рекомендуемые нормы физической нагрузки - зависят ли они от возраста?





Рекомендуемые нормы физической активности

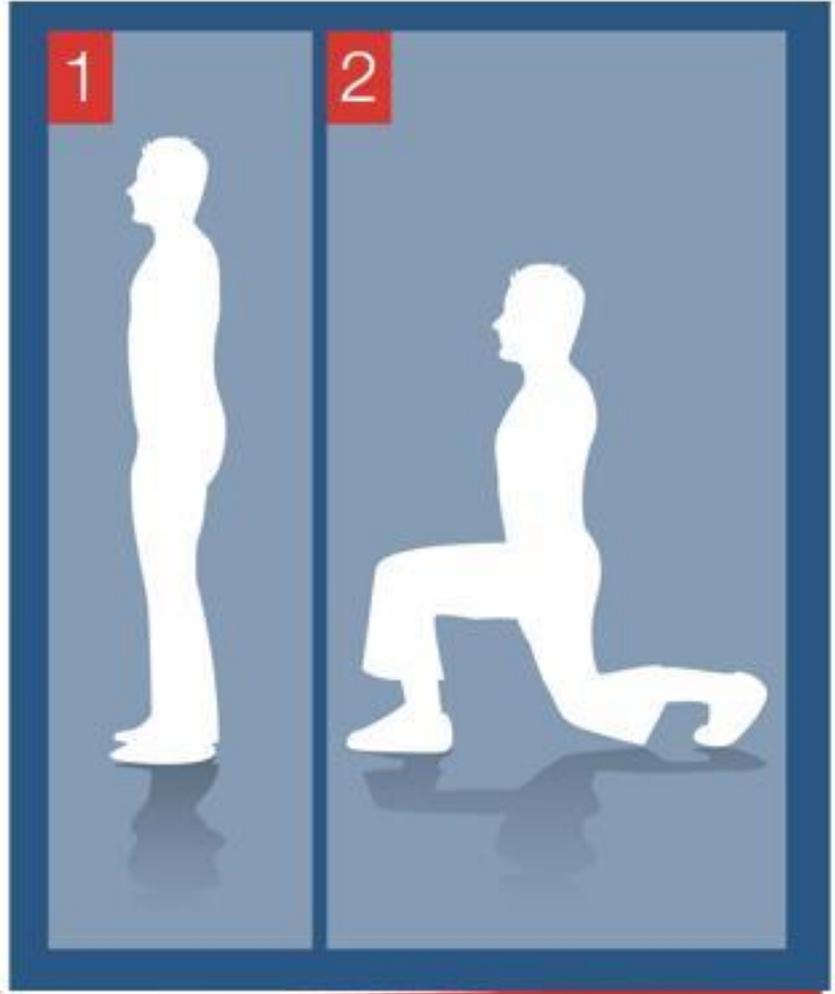
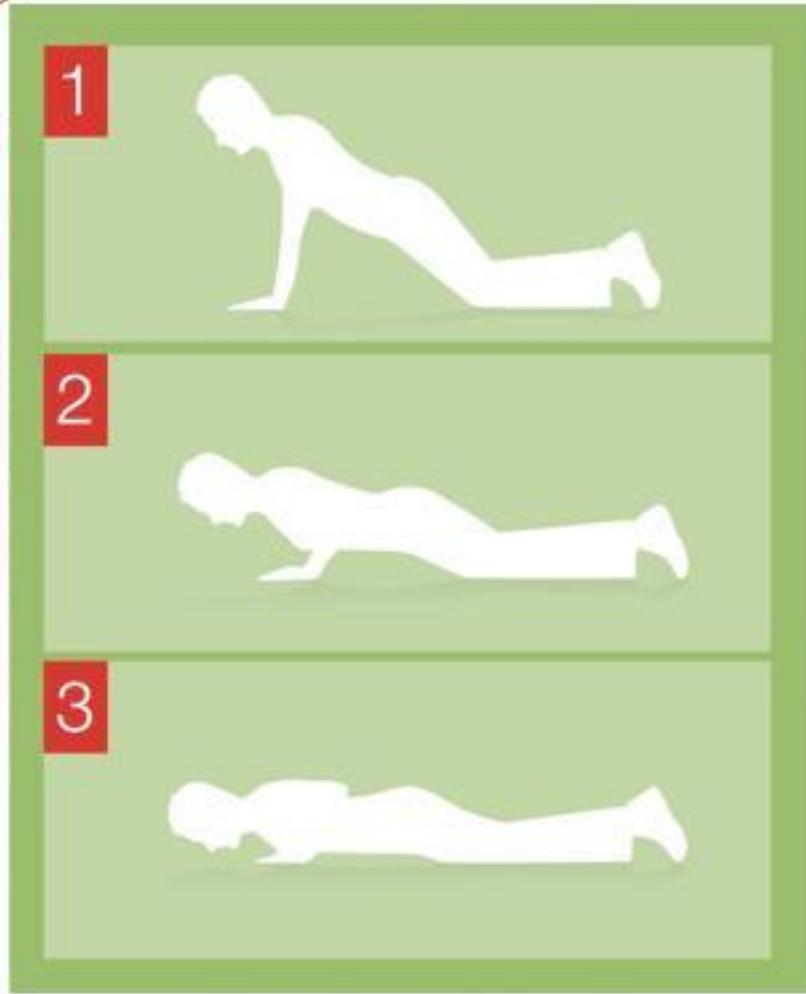
- ❑ **Дети и подростки (5 – 18 лет):**
ежедневно 60 минут, из них три дня в неделю - интенсивная нагрузка
- ❑ **Взрослые и пожилые:**
минимум 30 минут физической активности 5 раз в неделю, желательно + 2 часа в неделю интенсивных занятий

30 минут каждый день!





Рекомендуемые и безопасные



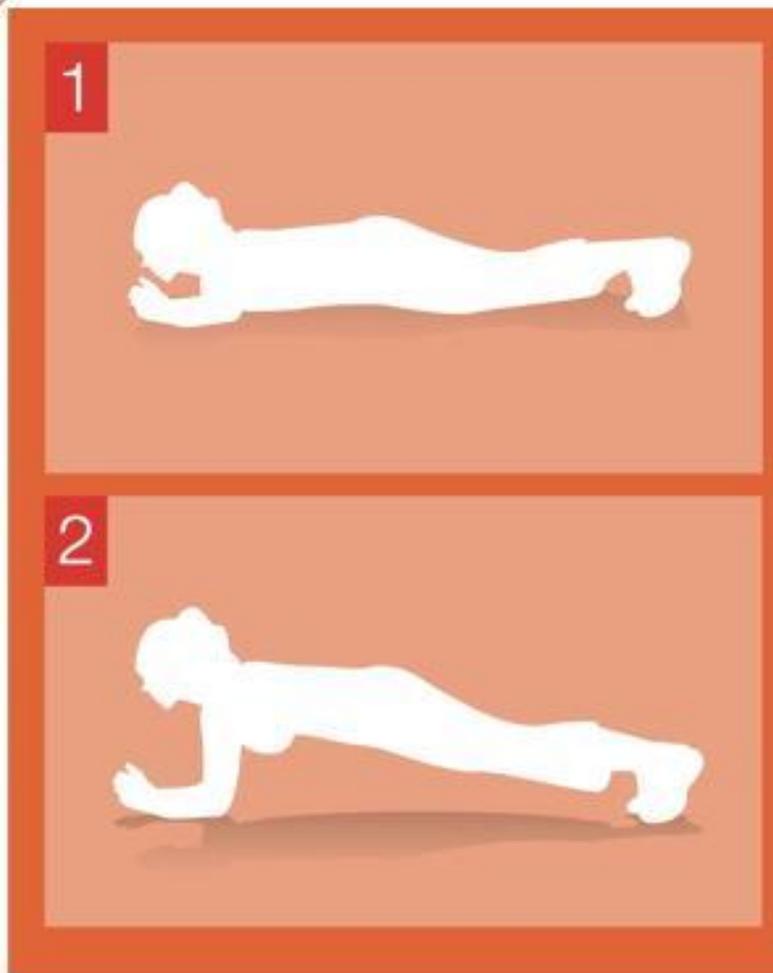
International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ



Рекомендуемые и безопасные



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Результаты отказа от курения



Мозг

Через 5 лет – риск инсульта вдвое ниже, чем у курильщиков

Рот и зубы

Через 5 лет – риск рака полости рта вдвое ниже, чем у курильщиков

Горло

Через 5 лет – риск рака глотки и рака пищевода вдвое ниже, чем у курильщиков

Через 10 лет – снижается риск рака гортани

Легкие

Через 2 недели – улучшается работа легких

Через 9 недель – улучшается очистительная функция бронхиальных ресничек – уменьшается кашель курильщика, снижается риск инфекций дыхательных путей и легких

Через 10 лет – риск смерти от рака легких вдвое ниже, чем у курильщиков

Мышцы и суставы

Мышцы получают больше кислорода

Сердце и кровь

Через 20 минут – частота сердечных сокращений и кровяное давление приходят в норму

Через 12 часов – содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня

Через 1 год – риск сердечно-сосудистых заболеваний вдвое ниже, чем у курильщиков

Репродуктивные органы

Через 5 лет – риск рака шейки матки вдвое ниже, чем у курящих

Другие органы

Через 5 лет – снижается риск рака поджелудочной железы

Результаты снижения употребления алкоголя



Мозг

- Улучшается способность мыслить ясно
- Улучшается концентрация внимания
- Улучшается работоспособность
- Нормализуется сон

Рот и зубы

- Снижается риск рака полости рта

Горло

- Пищевод начинает восстанавливаться
- Снижается риск рака глотки и пищевода

Сердце и кровь

- Нормализуется уровень сахара в крови
- Уменьшается нагрузка на сердце

Другие органы

- Печень начинает восстанавливаться
- Нормализуется уровень сахара в крови – меньше нагрузка на поджелудочную железу
- Снижается риск рака груди у женщин

Результаты физической активности



Мозг

- Успокаивающее действие
- Ускоряется восстановление после стресса
- Повышается активность, работоспособность
- Улучшается сон

Легкие

- Укрепляются дыхательная мускулатура и легкие

Кожа

- Повышается тонус кожи

Мышцы и суставы

- Повышается снабжение мышц кислородом
- Мышцы становятся сильнее
- Повышается стабильность и гибкость суставов – снижается риск травм

Сердце и кровь

- Укрепляется сердечная мышца
- Снижается нагрузка на сердце
- Улучшается кровоток по сосудам, кровоснабжение органов, насыщение тканей кислородом

Желудок и кишечник

- Нормализуется стул

Кости

- Кости уплотняются – снижается риск переломов

Другие органы

- Повышается гибкость тела, улучшается осанка
- Расходуется лишний жир – нормализуется вес

Результаты здорового питания



Мозг

Повышается активность, умственная и физическая работоспособность

Улучшается сон

Активируется восстановление нервных клеток

Значительно повышается способность к обучению

Снижается стресс

Сердце и кровь

Стенки кровеносных сосудов становятся более эластичными – улучшается кровоток в органах и тканях

Уменьшаются жировые отложения в стенках сосудов – снижается нагрузка на сердце

Постепенно нормализуются кровяное давление, уровень холестерина, триглицеридов, сахара в крови

Укрепляется сердечная мышца

Желудок и кишечник

Расходуется лишний жир – нормализуется вес

Кишечник функционирует более эффективно – нормализуется стул

Другие органы

Снижается нагрузка на печень – печень постепенно восстанавливается

При избыточном весе – масса тела снижается, снижается содержание жира в организме

Сохраняется зрение – снижается риск развития катаракты, близорукости, конъюнктивита



Оценка вашего риска развития НИЗ

Самооценка

3 балла

2 балла

1 балл

-1 балл

Ваши баллы

	3 балла	2 балла	1 балл	-1 балл	Ваши баллы
Здоровое питание: употребление 5-и порций фруктов и/или овощей ежедневно	 5 и более порций ежедневно	 Менее 5-и порций ежедневно	 Не каждый день		
Физическая активность: 30 минут занятий ежедневно (ходьба, езда на велосипеде, гимнастика и др.)	 30 и более минут ежедневно	 Менее 30-и минут ежедневно	 Не занимаюсь или занимаюсь нерегулярно		
Злоупотребление алкоголем: употребления более двух порций алкоголя в день, чаще одной порции в час	 0 – 1 порция в день	 2 – 3 порции в день	 Более 3 порций в день		
Курение: активное и пассивное курение, вдыхание дыма	 Никогда не курил	 Бросил курить менее 2 лет назад	 Курию		



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

www.ifrc.org Saving lives, changing minds.



Оценка вашего риска развития НИЗ

Значение баллов самооценки:

- 4 – 6 баллов = Вы в группе **высокого** риска развития НИЗ
- 7 – 11 баллов = Вы в группе **среднего** риска развития НИЗ
- 12 баллов = Вы в группе **низкого** риска развития НИЗ

Б Общее количество баллов:

В Вы мужчина старше 45 лет или женщина старше 55 лет?

Да
+0 баллов

Нет
+1 балл

У вас в семье были НИЗ?

Да
+0 баллов

Нет
+1 балл

Г Результаты самооценки:
Суммируйте баллы Б и В

4 – 7 баллов

Пройдите клиническую оценку

8 – 12 баллов

Пройдите дополнительную оценку

13 баллов

Пройдите дополнительную оценку

14 баллов

ОТЛИЧНО!!!
Пройдите клиническую оценку, чтобы подтвердить ваш статус здоровья





Оценка вашего риска развития НИЗ

Дополнительная оценка

Окружность талии:	Муж: <102 см Жен: <88 см	Окружность талии: _____
	Муж: >102 см Жен: >88 см	
Индекс массы тела (ИМТ):	От 18,5 до 25	Рост: _____
	От 25 до 30	Вес: _____
	Больше 30-и	ИМТ: _____
Кровяное давление:	90/60 – 120/80 мм.рт.ст.	Кровяное давление: _____
	120/80 – 140/90 мм.рт.ст.	
	>140/90 мм.рт.ст.	

Результаты дополнительной оценки:

3

ОТЛИЧНО!
Пройдите клиническую оценку, чтобы подтвердить ваш статус здоровья. Проходите дополнительную оценку каждый год.

1-2

Ведите более здоровый образ жизни, чтобы снизить риск НИЗ. Пройдите клиническую оценку. Пройдите дополнительную оценку повторно через 1-3 месяца.

1-3

Вы, возможно, уже имеете НИЗ или находитесь в группе высокого риска НИЗ. Обратитесь к врачу, пройдите клиническую оценку.



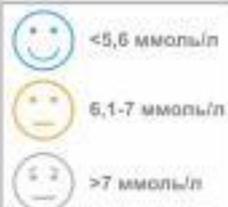


Оценка вашего риска развития НИЗ

Клиническая оценка

Учреждение
здравоохранения:

Уровень
сахара в крови:



Глюкоза:

Уровень
холестерина
в крови:



Общий
холестерин:

Результаты клинической оценки:

2

Низкий риск
развития
НИЗ

ОТЛИЧНО!
Продолжайте
вести здоровый
образ жизни!
Пройдите
клиническую
оценку
через год.

1

Средний риск
развития
НИЗ

Следите за
своим образом
жизни для
предотвращения
НИЗ. Пройдите
дополнительную
и клиническую
оценку через год.

1

Вы, возможно,
уже имеете НИЗ
или находитесь
в группе
высокого риска
развития НИЗ.
Запишитесь
к врачу для
более
тщательного
обследования.





Ваши действия:

- ❑ Определить четкую, простую и значимую **цель**
- ❑ Продумать как можно больше аргументов для **личной мотивации**
- ❑ Составить **четкий план** действий по изменению поведения
- ❑ Иметь или подготовить благоприятную **поддерживающую среду**



Благодарим за внимание!

*Санкт-Петербургское региональное отделение
Общероссийской общественной организации
«Российский Красный Крест»*

*Inst: @spb_redcross
vk.com/fa_spb*



**Российский
Красный Крест**
Санкт-Петербургское отделение



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ