



СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



Современные профилактические технологии

Глуховская Светлана Владимировна

главный внештатный специалист по медицинской профилактике
УрФО и Министерства здравоохранения Свердловской области

25.04.2019



Здоровье – гармония противоположных сил

Акмион Крононский, 500 г. до н.э.

Здоровье – сохранение формы, а болезнь – ее уничтожение

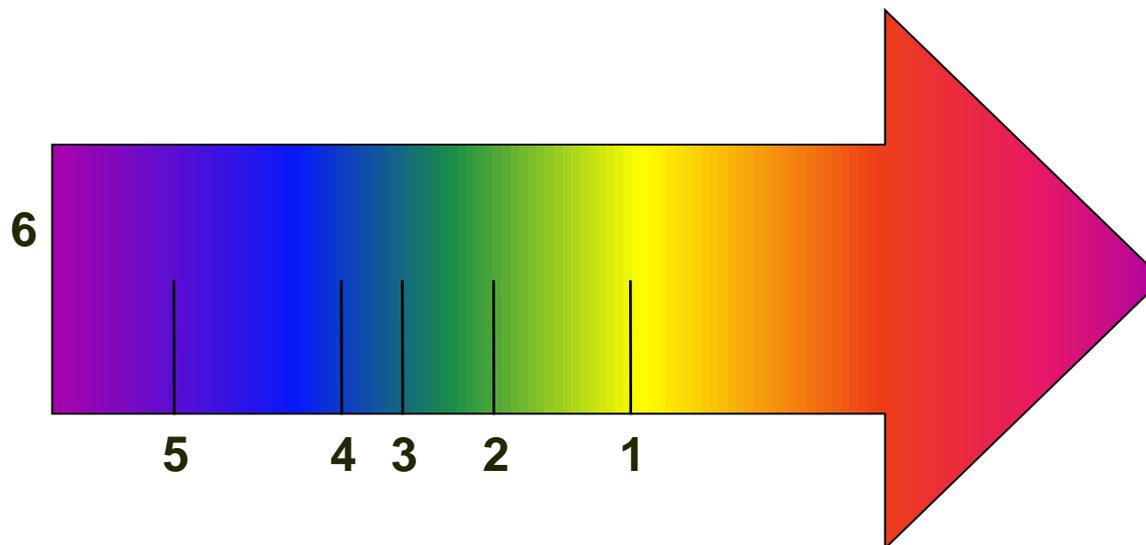
Аристотель, 3 век до н.э.

Здоровье – жизнь в молчании органов

Рене Лериш (французский хирург), 1879-1955

***Здоровье – состояние полного физического, душевного
и социального благополучия, а не только отсутствие
болезней и недугований***

ВОЗ, 1948

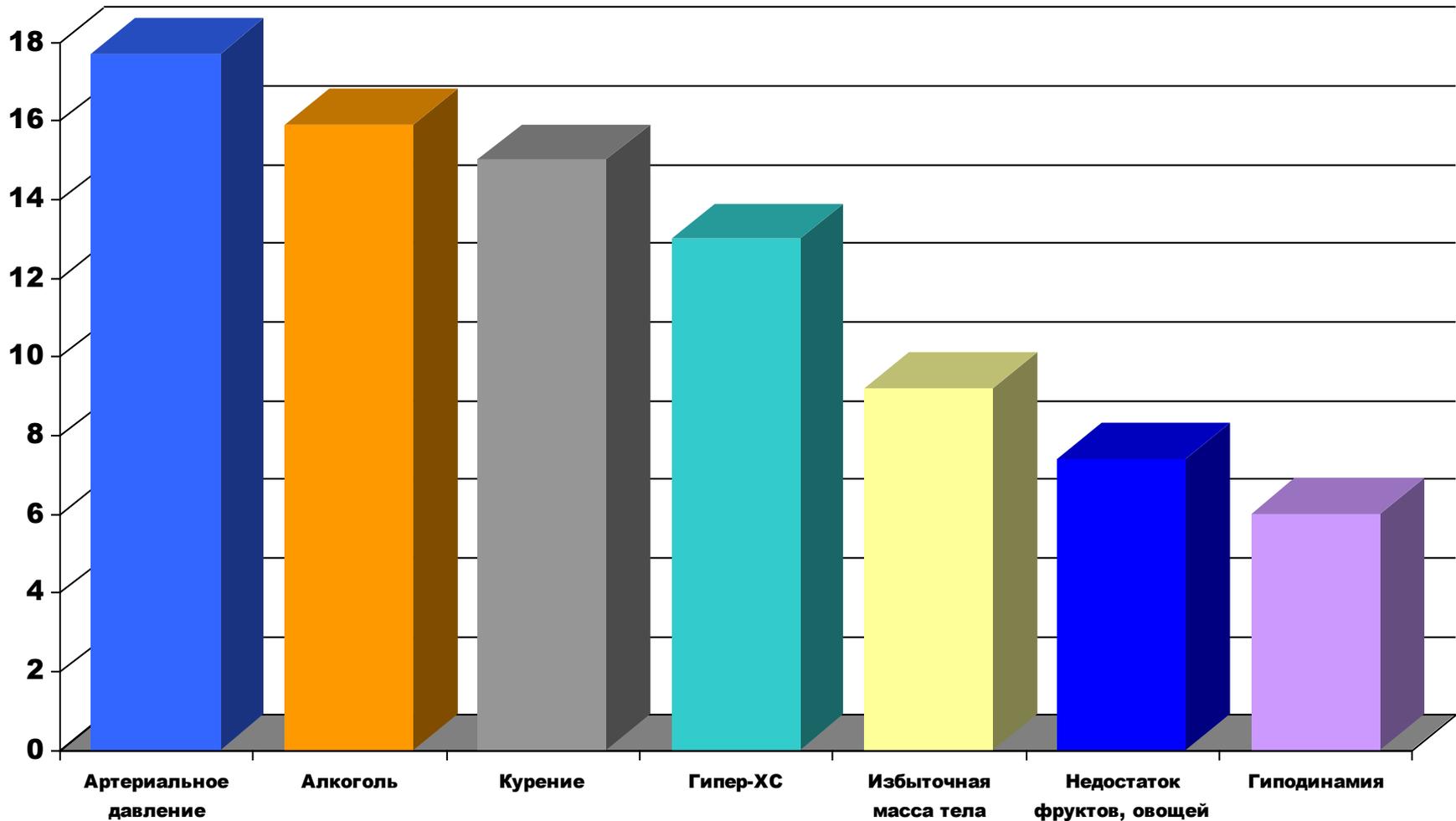


- 1 – Благополучие**
- 2 – Хорошее здоровье**
- 3 – Средний уровень здоровья**
- 4 – Легкое нездоровье**
- 5 – Тяжелые, угрожающие жизни заболевания**
- 6 – Смерть**

Основные факторы, определяющие здоровье



Потерянные годы здоровой жизни, обусловленные 7 ведущими факторами риска развития ХНИЗ



2000 г.

Факторы риска развития ХНИЗ

| Факторы риска | Распростран. в РФ в 2011- 2013гг (ЭССЕ-РФ) | ССЗ | СД | Онкология | ХОБЛ |
|---------------------------------------|--|-----|----|-----------|------|
| Питание: | | | | | |
| <i>Избыточное потребление соли</i> | 49% | | | | |
| <i>Низк. потреб. овощей и фруктов</i> | 41,4% | + | + | + | + |
| <i>Недостаточное потребление рыбы</i> | 35,8% | | | | |
| Низкая физическая активность | 38,8% | + | + | + | + |
| Ожирение | 29,7% | + | + | + | + |
| Курение | 23,3% | + | + | + | + |
| Алкоголь (злоупотребление) | 3,6% | + | | + | |
| Повышенное АД | 43% | + | + | + | |
| Повышенный ХС | 58,4% | + | + | + | |
| Повышенная глюкоза | 4,6% | + | + | + | |

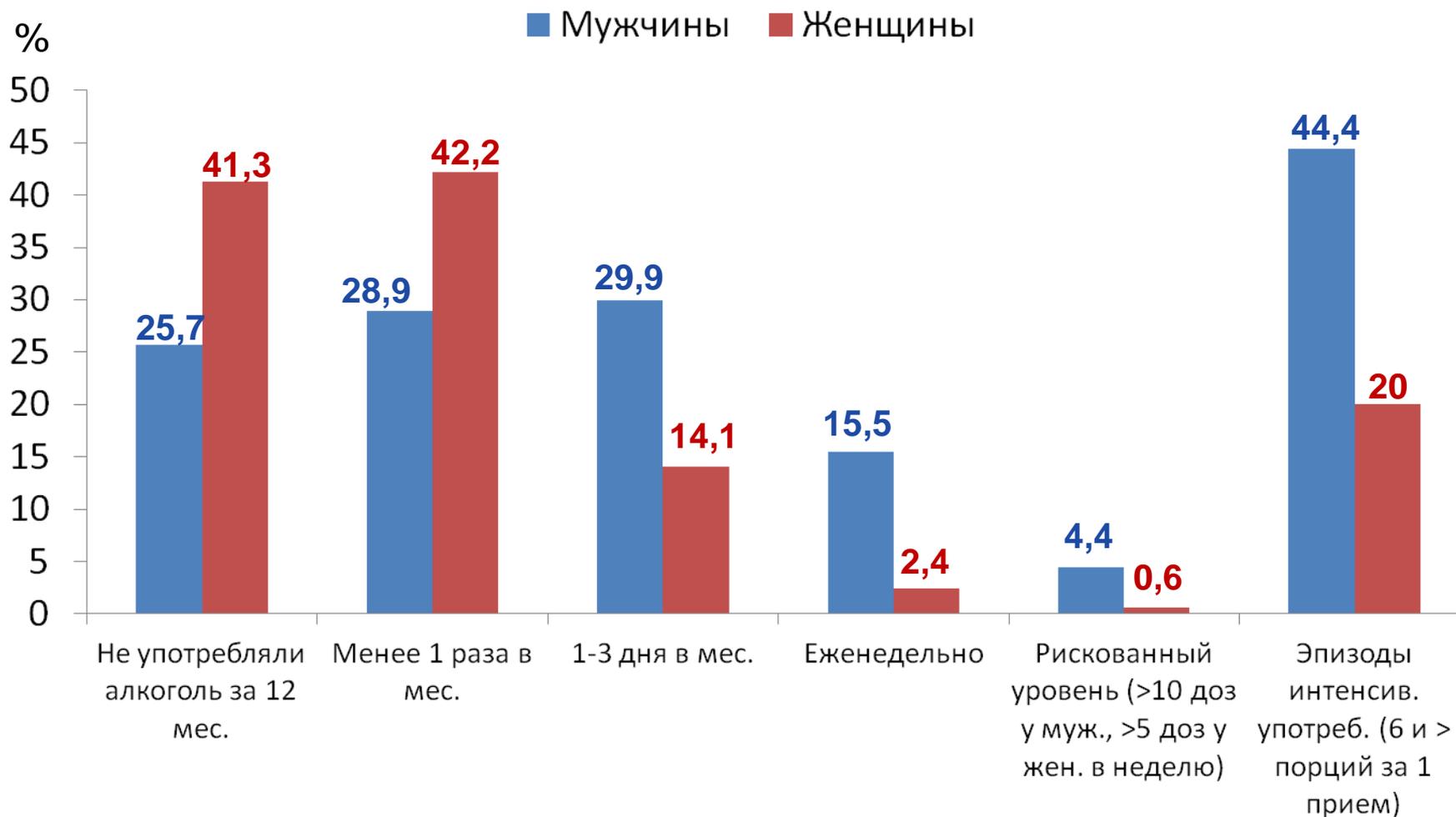


Мониторинг факторов риска хронических неинфекционных заболеваний у населения Свердловской области - 2017

Распространённость поведенческих факторов риска

| Фактор риска | Всего | Среди мужчин | Среди женщин |
|---|-------|--------------|--------------|
| Недостаточное употребление овощей и фруктов | 87,4% | 88,3% | 86,9% |
| Артериальная гипертония | 37,7% | 34,9% | 39,3% |
| Рискованное употребление алкоголя | 30,7% | 44,4% | 20,0% |
| Курение | 28,8% | 50,1% | 16,4% |
| Низкая физическая активность | 20,5% | 20,0% | 20,5% |

Употребление алкоголя



Эффективность

Взаимодействие с пациентом



- **А. Внешний вид**, который демонстрирует, что врач сам придерживается здорового образа жизни, который он пропагандирует
- **Б. Начало беседы.** Вызвать доверие пациента к себе – создать атмосферу комфорта и взаимопонимания
- **В. Установление контакта** – эмпатия (сочувствие, понимание проблемы, сопереживание)
- **Г. Простота речи** – избегать информационной перегруженности, использования специальных медицинских терминов

Эффективность

Принцип 5 «А»



- **Ask (Спросить)** – выяснить, какие поведенческие изменения необходимы
- **Advise (Советовать)** – кратко описать пациенту последствия, связанные с продолжением воздействия фактора риска, и преимущества от изменения
- **Assess (Оценить)** готовность к изменениям, предыдущие попытки поведенческих изменений, барьеры
- **Assist (Помочь)** – дать конкретные рекомендации по изменению того или иного фактора риска
- **Arrange (Поддерживать)** – усилия пациента на последующих визитах; при каждом посещении осведомляться о достигнутых результатах, проблемах, или о готовности к изменениям

Эффективность «Кто мы?»

- Ведут здоровый образ жизни **34%** врачей
- Хотели бы изменить образ жизни – **93%**
- **20,6%** курят (**41%** мужчин, **16%** женщин)
- Обсуждают с пациентами образ жизни регулярно - **33%**
 - Участковые терапевты – 27%*
 - Врачи ОВП – 41%*
 - Врачи ЦЗ – 93%*
- Испытывают затруднение при профилактическом консультировании - **35%**
(*кроме врачей ЦЗ*)

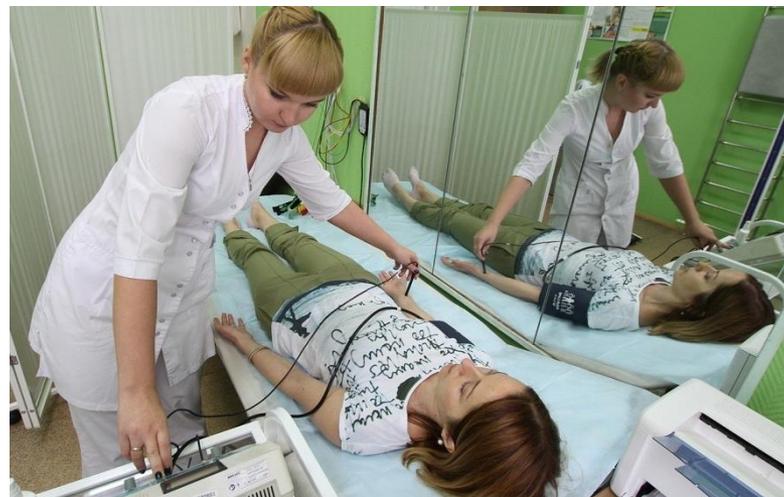


Центр здоровья – 10 лет работы

- Обследование сердца, сосудов, органов дыхания;
- Экспресс-анализ крови на сахар и холестерин;
- Ранняя диагностика заболеваний глаз;
- Осмотр гигиениста стоматологического (по показаниям проводится гигиена полости рта);
- Разработка индивидуального плана оздоровления;
- Современные компьютерные технологии

**25 Центров здоровья:
19 для взрослых, 6 – для детей**

Бесплатно! Доступно!



Центры здоровья для детей



- **Детская городская поликлиника №13**
г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 106
- **Ревдинская городская больница**
г. Ревда, ул. Энгельса, 35
- **Камышловская ЦРБ**
г. Камышлов, ул. Фарфористов, 3
- **ЦГБ г. Кушва**
г. Кушва, ул. Строителей, 13б
- **Краснотурьинская городская больница**
г. Краснотурьинск, ул. Парковая, 11
- **Городская больница г. Асбест**
г. Асбест, ул. Ладыженского, 18



Комплексные посещения



Первичные посещения - 48 983

- *ДГП №13 г.Екатеринбурга – 116%*
- *Ревдинская ГБ – 103%*
- *ЦГБ г. Кушва – 100%*

Повторные посещения - 11 687

- *ГБ г. Асбест – 237%*
- *ДГП №13 г.Екатеринбурга – 138%*
- *Камышловская ЦРБ – 116%*

Профилактические посещения гигиениста стоматологического - 6 645

- *ДГП №13 г. Екатеринбург – 123%*
- *ЦГБ г. Кушва – 101%*
- *Краснотурьинская ГБ – 99%*



Результаты работы



Среди обследованных детей:

- Здоровы - **22 270 (36%)**
- Выявлены факторы риска - у **39 221 (64%)**
- Направлено к врачам АПУ – 8 352 ребенка (**14%**),
в стационар **2** ребенка



Формула здорового сердца



Формула здорового сердца



0
сигарет



5
порций овощей
и фруктов в день



10
минут тишины
и релаксации в день



25
индекс массы тела
< 25 кг/м²



150
минут физической
активности в неделю
(например,
быстрая ходьба)



2015

ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

**Контролируйте свое
артериальное давление и холестерин!**

Артериальное давление должно
быть ниже 140/90 мм. рт. ст.

Холестерин — не выше 5,0 ммоль/л

Спасибо тебе
за заботу!
Твое сердце

