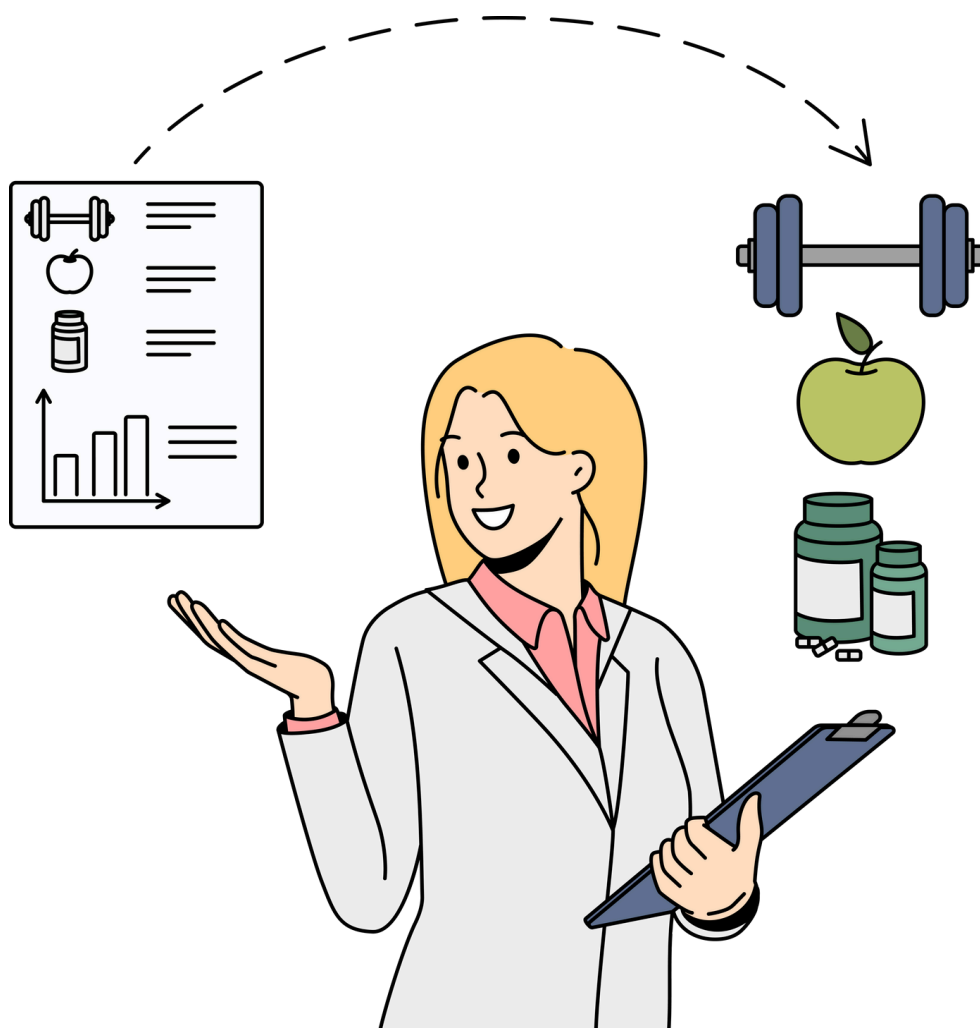


ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ



РОЛЬ ВРАЧА-ТЕРАПЕВТА

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Разработка и реализации программ общественного здоровья, направленных на формирование культуры ответственного отношения граждан к своему здоровью
- Осуществление мероприятий по предупреждению, раннему выявлению и коррекции факторов риска неинфекционных заболеваний
- Раннее выявления неинфекционных заболеваний в рамках профилактических медицинских осмотров и диспансеризации
- Диспансерное наблюдение за гражданами, имеющими хронические неинфекционные заболевания или высокий риск их развития
- Лечение неинфекционных заболеваний в целях предупреждения осложнений их течения
- Информирование пациентов о факторах риска неинфекционных заболеваний
- Информирование о существующих способах отказа от потребления алкоголя и табака
- Оказание медицинской помощи при никотиновой, алкогольной или наркотической зависимости
- Информирование о необходимости экстренного обращения за медицинской помощью при жизнеугрожающих состояниях, заболеваниях и их осложнениях
- Обучение пациентов, имеющих высокий риск развития жизнеугрожающих состояний, и членов их семей правилам первой помощи при этих состояниях
- Направление при наличии медицинских показаний к врачу - специалисту по профилю неинфекционного заболевания, а также в отделение (кабинет) медицинской профилактики, центр здоровья в целях углубленного профилактического консультирования и коррекции факторов риска



ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ФАКТОРОВ РИСКА, ПОВЫШАЮЩИХ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Повышенный уровень артериального давления**
- **Гиперхолестеринемия** - уровень общего холестерина 5 ммоль/л и более
- **Гипергликемия** - уровень глюкозы натощак в венозной плазме 6,1 ммоль/л и более, в цельной капиллярной крови 5,6 ммоль/л и более
- **Курение табака** - ежедневное выкуривание одной сигареты и более
- **Нерациональное питание** - избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли более 5 граммов в сутки, недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы.
- **Избыточная масса тела** - индекс массы тела 25 - 29,9 кг/м² R63.5
- **Ожирение** - индекс массы тела 30 кг/м² и более E66
- **Низкая физическая активность**
- **Риск пагубного потребления алкоголя**
- **Риск потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача**
- **Отягощенная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям** - наличие инфаркта миокарда и (или) мозгового инсульта у близких родственников (матери или родных сестер в возрасте до 65 лет или у отца, родных братьев в возрасте до 55 лет).
- **Отягощенная наследственность по злокачественным новообразованиям**
- **Отягощенная наследственность по хроническим болезням нижних дыхательных путей** - наличие астмы и других хронических болезней нижних дыхательных путей у близких родственников в молодом или среднем возрасте
- **Отягощенная наследственность по сахарному диабету** - наличие у близких родственников сахарного диабета в молодом или среднем возрасте
- **Абсолютный сердечно-сосудистый риск** в возрасте от 40 до 64 лет при отсутствии у гражданина выявленных заболеваний, связанных с атеросклерозом (высокий сердечно-сосудистый риск 5%-10%, очень высокий - 10% и более)
- **Относительный сердечно-сосудистый риск** по шкале SCORE у граждан в возрасте от 21 до 39 лет включительно (высокий сердечно-сосудистый риск более 1)
- **Старческая астения**

**Анкета для граждан в возрасте 65 лет и старше на выявление хронических
неинфекционных заболеваний, факторов риска, старческой астении**

Дата анкетирования (день, месяц, год):			
Ф.И.О. пациента:		Пол:	
Дата рождения (день, месяц, год):		Полных лет:	
Медицинская организация:			
Должность и Ф.И.О., проводящего анкетирование и подготовку заключения по его результатам:			
<hr/>			
1.	Говорил ли Вам врач когда-либо, что у Вас имеется:		
1.1.	гипертоническая болезнь, повышенное артериальное давление (артериальная гипертония)?	Да	Нет
	Если «Да», то принимаете ли Вы препараты для снижения давления?	Да	Нет
1.2.	сахарный диабет или повышенный уровень глюкозы (сахара) в крови?	Да	Нет
	Если «Да», то принимаете ли Вы препараты для снижения уровня сахара?	Да	Нет
1.3.	злокачественное новообразование?	Да	Нет
	Если «Да», то какое? _____		
1.4.	повышенный уровень холестерина?	Да	Нет
	Если «Да», то принимаете ли Вы препараты для снижения уровня холестерина?	Да	Нет
1.5.	перенесенный инфаркт миокарда?	Да	Нет
1.6.	перенесенный инсульт?	Да	Нет
1.7.	хронический бронхит или бронхиальная астма?	Да	Нет
2.	Возникает ли у Вас, когда поднимаетесь по лестнице, идете в гору или спешите, или при выходе из теплого помещения на холодный воздух, боль или ощущение давления, жжения, тяжести или явного дискомфорта за грудиной и (или) в левой половине грудной клетки, и (или) в левом плече, и (или) в левой руке?	Да	Нет
3.	Если на вопрос 2 ответ «Да», то указанные боли/ощущения/дискомфорт исчезают в течение не более чем 20 мин после прекращения ходьбы/адаптации к холоду/в тепле/в покое и (или) они исчезают через 1-5 мин после приема нитроглицерина	Да	Нет
4.	Возникла ли у Вас резкая слабость в одной руке и/или ноге так, что Вы не могли взять или удержать предмет, встать со стула, пройти по комнате?	Да	Нет
5.	Возникло ли у Вас внезапное без понятных причин кратковременное онемение в одной руке, ноге или половине лица, губы или языка?	Да	Нет
6.	Возникла у Вас когда-либо внезапно кратковременная потеря зрения на один глаз?	Да	Нет
7.	Бывают ли у Вас отеки на ногах к концу дня?	Да	Нет
8.	Бывают ли у Вас ежегодно периоды ежедневного кашля с отделением мокроты на протяжении примерно 3-х месяцев в году?	Да	Нет
9.	Бывают ли у Вас свистящие или жужжащие хрипы в грудной клетке при дыхании, не проходящие при откашливании?	Да	Нет
10.	Бывало ли у Вас когда-либо кровохарканье?	Да	Нет
11.	Беспокоят ли Вас боли в области верхней части живота (в области желудка), отрыжка, тошнота, рвота, ухудшение или отсутствие аппетита?	Да	Нет
12.	Бывают ли у Вас кровяные выделения с калом?	Да	Нет
13.	Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день)	Да	Нет

14.	Беспокоят ли Вас боли в области верхней части живота (в области желудка), отрыжка, тошнота, рвота, ухудшение или отсутствие аппетита?				Да	Нет
15.	Бывает ли у Вас неоформленный (полужидкий) черный или дегтеобразный стул?				Да	Нет
16.	Похудели ли Вы за последнее время без видимых причин (т.е. без соблюдения диеты или увеличения физической активности и пр.)?				Да	Нет
17.	Бывает ли у Вас боль в области заднепроходного отверстия?				Да	Нет
18.	Бывают ли у Вас кровяные выделения с калом?				Да	Нет
19.	Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день)				Да	Нет
20.	Если Вы курите, то сколько в среднем сигарет в день выкуриваете?				сиг/день	
21.	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?				До 30 минут	30 минут и более
22.	Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 400-500 г сырых овощей и фруктов?				Да	Нет
23.	Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее?				Да	Нет
24.	Принимали ли Вы за последний год психотропные или наркотические вещества без назначения врача?				Да	Нет
25.	Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?					
	Никогда (0 баллов)	Раз в месяц и реже (1 балл)	2-4 раза в месяц (2 балла)	2-3 раза в неделю (3 балла)	≥ 4 раз в неделю (4 балла)	
26.	Какое количество алкогольных напитков (сколько порций) вы выпиваете обычно за один раз? 1 порция равна 12 мл чистого этанола ИЛИ 30 мл крепкого алкоголя (водки) ИЛИ 100 мл сухого вина ИЛИ 300 мл пива					
	1-2 порции (0 баллов)	3-4 порции (1 балл)	5-6 порций (2 балла)	7-9 порций (3 балла)	≥ 10 порций (4 балла)	
27.	Как часто Вы употребляете за один раз 6 или более порций? 6 порций равны ИЛИ 180 мл крепкого алкоголя (водки) ИЛИ 600 мл сухого вина ИЛИ 1,8 л пива					
	Никогда (0 баллов)	Раз в месяц и реже (1 балл)	2-4 раза в месяц (2 балла)	2-3 раза в неделю (3 балла)	≥ 4 раз в неделю (4 балла)	
ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ в ответах на вопросы №№ 25-27 равна _____ баллов						

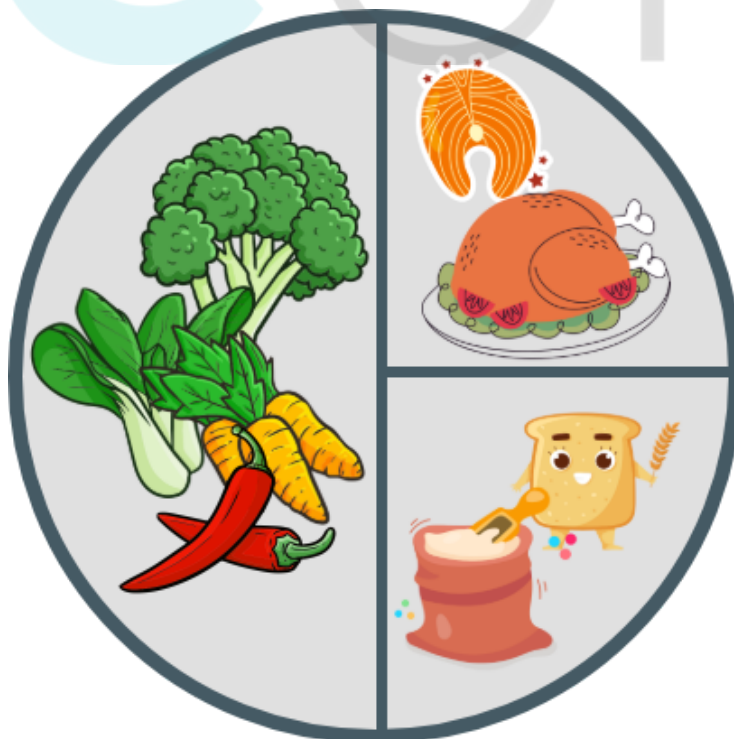
8 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

ОВОЩИ,
ФРУКТЫ ЗЕЛЕНЬ -50%

КАПУСТА
КАБАЧОК
САЛАТ
БРОККОЛИ
ШПИНАТ
ПОМИДОР
ОГУРЕЦ
ПЕРЕЦ
СПАРЖА
ЯГОДЫ
ЯБЛОКИ И.Т.П.
ГОРОШЕК И.Т.П.



БЕЛКИ - 25%
РЫБА
ЯЙЦА
ПТИЦА
ТОФУ
ФАСОЛЬ И Т.П.

УГЛЕВОДЫ - 25%
ХЛЕБ ЦЗ
ОВСЯНКА
БУРЫЙ РИС
ГРЕЧКА
ПАСТА И Т.П.

- **Добавление порции здоровых жиров:** оливковое масло, авокадо, орехи и семена
- **Водный баланс.** Достаточное количество жидкости в течение дня, отдавая предпочтение простой воде, чаю и кофе без сахара

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

• Аэробные нагрузки

- Рекомендуется выполнять аэробные нагрузки не менее 4-5 раз в неделю, лучше ежедневно.
- Общее время занятий может быть суммировано в течение дня, но длительность одного занятия физической активностью должно быть не менее 10 минут!
- Не менее 150-300 минут в неделю аэробной физической нагрузки умеренной интенсивности
 - Ходьба в умеренном или быстром темпе (4,8-6,5 км/ч)
 - Медленная езда на велосипеде (15 км/ч),
 - Гольф, теннис (парный), бальные танцы, аква-аэробика
- Или не менее 75-150 мин в неделю физическая активность высокой интенсивности
 - Быстрая ходьба на беговой дорожке
 - Бег трусцой или обычный бег
 - Езда на велосипеде >15 км/ч
 - Интенсивное садоводство (копание земли, работа мотыгой)
 - Плавание

• Силовые нагрузки

- В дополнение к аэробной активности рекомендуется выполнять силовые нагрузки 2 или более дней в неделю.
- Подходящий Вам объем и вид силовых нагрузок рекомендовано обсудить с врачом и спортивным тренером



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

ТЕСТ AUDIT-C

Вопросы	Баллы				
	0	1	2	3	4
1) Как часто Вы употребляете напитки с содержанием алкоголя?	Никог-да	Примерно раз в месяц	2-4 раза в месяц	2-3 раза в неделю	4 раза в неделю или чаще
2) Сколько единиц алкоголя вы обычно выпиваете за раз?	1-2	3-4	5-6	7-9	10+
3) Как часто Вы выпиваете 6 и более единиц алкоголя за раз?	Никогда	Реже раза в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый и почти каждый день

Рекомендуется пройти полный тест Аудит:

- Женщинам при результате теста больше или равно 4
- Мужчинам при результате теста больше или равен 5

Направить пациента на углубленное профилактическое консультирование

1 СТАНДАРТНАЯ ДОЗА = 10 ГРАММОВ ЧИСТОГО СПИРТА



150 мл вина
(≈12% этанола)



330 мл пива
(≈5% этанола)



45 мл крепких напитков
(≈40% этанола)

КУРЕНИЕ

Критерии зависимости от никотина - 3 и более симптома, наблюдающиеся на протяжении 12 месяцев:

- Постоянное желание к приему никотиносодержащих продуктов
- Безуспешные попытки сократить или контролировать использование никотина.
- Никотин часто принимается в больших количествах или в течение более длительного периода, чем предполагалось
- Синдром отмены
- Повышение толерантности, уменьшение эффекта от его и необходимость увеличения дозы
- Проведение значительного количества времени за курением или покупкой табака, откладывание на потом работы или развлечений из-з необходимости покурить
- Продолжение курения, несмотря на риск для здоровья

Оценка мотивации бросить курить:

Вопрос	Ответы	Баллы
1 Бросили бы Вы курить, если бы это было бы легко?	Определенно нет	0
	Вероятнее всего нет	1
	Возможно да	2
	Вероятнее всего да	3
	Определенно да	4
2 Как сильно Вы хотите бросить курить?	Не хочу вообще	0
	Слабое желание	1
	В средней степени	2
	Сильное желание	3
	Очень хочу бросить курить	4

Больше 6 – пациент имеет высокую мотивацию к отказу от курения и ему можно предложить длительную лечебную программу с целью полного отказа от курения

2-4 – пациент имеет слабую мотивацию и ему можно предложить короткую лечебную программу с целью снижения курения и усиления мотивации.

3 и ниже – отсутствие мотивации и пациенту можно предложить программу снижения интенсивности курения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ от 29 октября 2020 г. N 1177н “Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях”
2. Приказ от 27 апреля 2021 г. N 404н “Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения”
3. <https://noatero.ru/ru/patients/lifestyle/>
4. Клинические рекомендации “Синдром зависимости от табака, синдром отмены табака у взрослых” Год утверждения: 2018

Сайт с сокращенными клиническими рекомендациями - reclin.ru



3 месяца

Пользование платформой без ограничений на 3 месяца

Более 200 сокращенных клинических рекомендаций

Дополнительные материалы (чек-листы, таблицы с лекарственными препаратами, аккредитационные тесты, схемы и алгоритмы)

999 рублей

Оплатить тариф

6 месяцев

Пользование платформой без ограничений на 6 месяцев

Более 200 сокращенных клинических рекомендаций

Дополнительные материалы (чек-листы, таблицы с лекарственными препаратами, аккредитационные тесты, схемы и алгоритмы)

1499 рублей

Оплатить тариф

12 месяцев

Пользование платформой без ограничений на 12 месяцев

Более 200 сокращенных клинических рекомендаций

Дополнительные материалы (чек-листы, таблицы с лекарственными препаратами, аккредитационные тесты, схемы и алгоритмы)

2499 рублей

Оплатить тариф



Группа в ВК - <https://vk.com/reclin>



Телеграм канал - [@reclinlive](https://t.me/reclinlive)

