



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с леденой, принесет несомненную пользу человечеству (Н. И. Пирогов)

№ 1 (40)
август 2026

В НОМЕРЕ

стр. 2 Как сделать выбор в пользу здоровья

стр. 3 Хронические неинфекционные заболевания и их профилактика

стр. 4 Профилактика инфекционных заболеваний у детей в летний период

стр. 5 Как бросить курить

стр. 6 Как подготовиться к беременности

стр. 7 Флешмобы «ЗОЖ — это Так Здорово» и «Здоровые каникулы»

стр. 8 Первая помощь: как не навредить

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ И РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

17 апреля 120 врачей из Кирова и области приняли участие в региональной научно-практической конференции «Профилактика и раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний в первичном звене здравоохранения — залог активной и продолжительной жизни».

В приветственном слове Сергей Бакин, главный врач Центра онкологии и медицинской радиологии, отметил ключевую роль первичного звена здравоохранения в реализации национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», а Ольга Малышева, главный специалист по профилактике минздрава Кировской области, предложила всем присутствующим взять сегодня самое важное и нужное для совершенствования работы медицинских организаций в целях сохранения здоровья жителей региона.

После чего участники конференции обсудили изменения в маршрутизации пациентов к врачу-онкологу, особенности проведения КТ и МРТ исследований, необходимость информированности населения о здоровом образе жизни и внедрения корпоративных программ укрепления здоровья работающих.

Особый интерес присутствующих вызвали доклады Полины Мусихиной, начальника отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных и корпоративных программ укрепления общественного здоровья КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП», о важности создания корпоративной культуры, направленной на формирование здорового образа жизни в профессиональной деятельности, а также Дианы Акчуриной, советника генерального директора ООО «Вахруши-Литобувь», об успешной реализации корпоративной программы укрепления здоровья работающих на одном из ведущих предприятий области.

Большое внимание на мероприятии было уделено вторичной профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Специалистам презентовали школы здоровья для пациентов с ишемической болезнью



сердца, фибрилляцией предсердий и ХОБЛ.

— В современном мире, где ритм жизни ускоряется, нужно помнить о профилактике, в том числе онкологических заболеваний. Физическая активность и рациональное питание, отказ от вредных привычек и забота о психическом здоровье, регулярное прохождение медицинских осмотров и диспансеризации — все это помогает предотвратить болезни или выявить их на ранней стадии, — подчеркнула Ольга Малышева.

Конференция организована Центром онкологии и медицинской радиологии и Центром общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке министерства здравоохранения Кировской области.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ СТАНОВИТСЯ ЧАСТЬЮ РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА

16 июня специалисты нашего Центра провели просветительские мероприятия в рамках корпоративных программ укрепления здоровья работающих.

Начальник отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных и корпоративных программ укрепления общественного здоровья Полина Мусихина выступила в ФБУ «Государственный региональный центр стандартизации, метрологии и испытаний в Кировской области» с установочной лекцией. Слушатели узнали о преимуществах внедрения корпоративной программы и возможности сохранения физического, эмоционального и ментального здоровья на рабочем месте. Следующим этапом станет анкетирование персонала с целью выявления актуальных



потребностей и задач по реализации корпоративной программы.

Врач-невролог Елена Ившина провела лекцию «Почему болит спина?»

для сотрудников КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП». Были рассмотрены основные причины болей, а также упражнения и техники, которые можно использовать для снятия напряжения и улучшения самочувствия. Такая актуальная тема вызвала живой интерес у сотрудников.

— В современном мире забота о здоровье сотрудников становится неотъемлемой частью рабочего процесса. Руководители предприятий все чаще понимают, что физическое и эмоциональное благополучие работников напрямую влияет на их продуктивность и качество работы, что в свою очередь увеличивает удовлетворенность сотрудников и их лояльность, — подчеркнула Полина Мусихина.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



— **Екатерина Эдуардовна, что такое здоровый образ жизни?**

— Здоровым считается такой образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение качества жизни

Он включает в себя много факторов, которые, я думаю, знает с детства каждый из нас. Это и рациональное питание, и регулярная физическая активность, и отказ от вредных привычек, и сбалансированное распределение времени между работой, отдыхом и сном, и, конечно, управление стрессом.

— **Какие факторы сильнее всего влияют на здоровье современного человека?**

— В современной реальности на первое место выходят хронические неинфекционные заболевания, которые возникают в результате воздействия на организм человека комбинации факторов риска: генетических, физиологических, поведенческих и экологических. Я бы разделила их на две глобальные группы — неизменяемые и изменяемые

Так, мы не можем повлиять на наш пол, возраст, генетику, с которой родились, экологическую обстановку.

— **Однако порядка 60 % факторов вполне управляемы**

Это неправильное питание, недостаток физической активности, вредные привычки, хронический стресс и некоторые биологические параметры — уровень сахара и холестерина в крови, артериальное давление,

КАК СДЕЛАТЬ ВЫБОР
В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. О преимуществах здорового образа жизни рассказала министр здравоохранения Кировской области Видякина Екатерина Эдуардовна

масса тела. Это те моменты, которые в большей степени с достаточно молодого возраста, примерно с 40 лет, начинают серьезно сказываться на состоянии нашего организма и продолжительности жизни в будущем.

— **Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что именно здоровый образ жизни помогает предотвратить или замедлить развитие изменяемых факторов риска и связанных с ними заболеваний**

— **С какого возраста нужно вести здоровый образ жизни?**

— С рождения. Я действительно считаю, что здоровье — это то, что нужно формировать с раннего детства, с самого рождения.

— **Оптимально, если ребенок живет, растет и воспитывается в семье, которая ведет здоровый образ жизни и строится на общности таких интересов, как рациональное питание, дружба с физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек и теплая атмосфера**

Что касается взрослого человека, то начать вести здоровый образ жизни не поздно никогда.

— **Если человек решает следовать принципам здорового образа жизни, с чего ему начать?**

— Я бы посоветовала начать с посещения поликлиники по месту жительства для прохождения профилактического медицинского осмотра или диспансеризации. Объясню, почему.

Во-первых, данный вид медицинской помощи включает в себя ряд лабораторных и инструментальных исследований, осмотр у специалистов, которые оценят состояние здоровья на текущий момент, определят, есть ли хронические заболевания или факторы риска их развития тогда, когда болезни еще нет и ее появление можно предотвратить.

Во-вторых, по итогам профилактического медицинского осмотра и диспансеризации врачи дадут правильные рекомендации по образу жизни: питанию, возможным и допустимым для конкретного человека физическим нагрузкам. А при необходимости — назначат лечение.

В-третьих, профилактический медицинский осмотр и диспансеризация проводятся совершенно бесплатно по полису ОМС.

— **Часто возникают вопросы, почему в диспансеризацию включены такие простые исследования?**

— **Да, действительно, исследования достаточно просты, но они доказанно позволяют выявлять болезни на ранней стадии или факторы риска их развития, и соответственно — вовремя начать лечение или профилактику, что способствует увеличению продолжительности жизни в перспективе**

Например, порядка 40 % людей страдают гипертонической болезнью, которая может привести к серьезным осложнениям, таким как инсульты и инфаркты. Эти заболевания часто приводят к уходу из жизни или инвалидности. Однако своевременное выявление гипертонии посредством измерения давления позволяет предотвратить сердечно-сосудистые катастрофы и защитить человека от тяжелых последствий.

Рассмотрим исследование на уровень сахара в крови. Буквально двух измерений в динамике достаточно для того, чтобы определить, есть у человека сахарный диабет 2 типа и начать его лечить своевременно или работать с факторами риска.

Определение уровня холестерина в крови позволяет выявить превышение его нормы, что является фактором риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Флюорографическое исследование помогает определить наличие хронических заболеваний легких, в том числе злокачественных образований.

Кроме того, хочу отметить, что в рамках профилактического медицинского осмотра или диспансеризации в возрасте от 25 лет и старше 1 раз в 10 лет можно пройти исследование на антитела к гепатиту С.

Для мужчин и женщин 18–49 лет ежегодно проводится диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья, а также — углубленная диспансеризация после каждо-

го нового эпизода COVID-19 в течение 1 года, но не раньше 60 дней с момента последнего выздоровления.

— **Екатерина Эдуардовна, расскажите, что значит лично для Вас здоровый образ жизни и какие ежедневные привычки Вы считаете наиболее ценными для поддержания здоровья?**

— С юности значительную часть моего рациона занимают овощи и фрукты. Дружу с физкультурой. Каждый мой будний день начинается с 15–20 минут зарядки

Те заветные 10 000 шагов, которые я не успеваю пройти в течение рабочего дня, по возможности добираю прогулкой вечером на свежем воздухе. В выходные стараюсь хотя бы 2–3 часа уделять более активной физической нагрузке: бассейн в течение всего года, лыжи зимой и велосипед летом. Результатом и эффектом я, честно говоря, довольна.

Дорогие друзья, берегите себя. Правильно питайтесь, больше двигайтесь, приходите на профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию. И будьте здоровы!



— **Ольга Герольдовна, расскажите об особенностях хронических неинфекционных заболеваний?**

— Начнем с того, что именно хронические неинфекционные заболевания, или ХНИЗ, оказывают наибольшее влияние на продолжительность жизни и чаще других приводят к инвалидности. Однако в большинстве случаев их можно предотвратить

К таким патологиям относятся болезни системы кровообращения и органов дыхания, злокачественные новообразования и сахарный диабет 2 типа.

Особенностью ХНИЗ является длительное скрытое течение, когда человек не подозревает об ухудшении своего здоровья. Появление симптомов говорит о прогрессировании болезни, которую можно приостановить и контролировать, но полностью излечиться от нее невозможно.

— **Что может приводить к появлению хронических неинфекционных заболеваний?**

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Хронические неинфекционные заболевания оказывают значительное влияние на качество жизни миллионов людей. О том, как предотвращать и контролировать развитие этих болезней, рассказала главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Кировской области Малышева Ольга Герольдовна

— Хронические неинфекционные заболевания возникают в результате воздействия на организм человека комбинации факторов риска: генетических, физиологических, поведенческих и экологических.

Их можно разделить на две группы. К первой относятся те, на которые невозможно повлиять: пол, возраст, генетическая предрасположенность и условия окружающей среды.

Факторы второй группы связаны с образом жизни и поддаются коррекции: неправильное питание, недостаток физической активности, вредные привычки, хронический стресс, а также некоторые биологические параметры — уровень сахара и холестерина в крови, артериальное давление, масса тела.

— **Можно ли предупредить возникновение ХНИЗ?**

— Да, можно предотвратить развитие хронических неинфекционных заболеваний. И поможет в этом ведение здорового образа жизни, которое включает рациональное питание, регулярную физическую активность, отказ от курения и потребления алкоголя, развитие навыков управления стрессом

Помимо этого, важно контролировать уровень сахара и холестерина в крови, нормализовать артериальное давление и вес

Хочу обратить внимание, что соблюдение этих принципов может снизить вероятность развития ХНИЗ даже при наличии наследственных факторов, а также улучшить качество жизни при уже имеющихся болезнях и предотвратить появление осложнений.

— **Ольга Герольдовна, как можно определить наличие хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития?**

— Самый действенный способ — это прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации, по результатам которых для каждого пациента разрабатываются индивидуальные рекомендации по коррекции образа жизни или назначается терапия, а также устанавливается диспансерное наблюдение

Будьте здоровы!

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

— **Ольга Владимировна, какие инфекционные заболевания у детей наиболее распространены летом?**

— Особое внимание стоит уделить кишечным инфекциям, таким как ротавирус, норовирус, энтеровирус, сальмонеллез. Факторами риска здесь являются грязные руки, употребление немытых фруктов и овощей, а также купание в открытых водоемах со стоячей водой

Кроме того, в теплое время года в связи с активизацией клещей возрастает вероятность заражения боррелиозом и клещевым энцефалитом.

И напомним, летом никуда не исчезают респираторные заболевания.

— **Какие симптомы должны насторожить родителей?**

— На кишечные инфекции указывают тошнота, рвота, жидкий стул и иногда повышение температуры. Если ребенок укусил клеща, переносящий боррелиоз или клещевой энцефалит, также возможен подъем температуры. В месте укуса часто возникает покраснение. При появлении таких симптомов важно сразу обратиться к врачу.

— **Какие действия должны предпринять родители,**

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Лето — это не только пора отдыха, но и время, когда повышается активность некоторых инфекций и возрастает риск встречи с клещами. О наиболее распространенных заболеваниях у детей в жаркое время года и мерах их профилактики рассказала главный внештатный специалист педиатр министерства здравоохранения Кировской области, заместитель главного врача по клинко-экспертной работе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр» Ольга Владимировна Ермакова

если обнаружили на ребенке клеща?

— Если родители обнаружили на ребенке клеща, который уже присосался, нужно обратиться к врачу по месту жительства или в Центр травматологии, ортопедии и нейрохирургии

Важно как можно скорее удалить клеща и отправить его на исследование, чтобы выяснить, является ли он переносчиком серьезных заболеваний.

Педиатр порекомендует наблюдать за ребенком в течение 21 дня: измерять температуру утром и вечером, следить за местом укуса. Если появятся покраснение, повышение температуры или головная боль, необходимо срочно обратиться к участковому врачу.

— **Ольга Владимировна, какие рекомендации Вы можете дать родителям для защиты детей от инфекционных заболеваний в летний период?**

— Прежде всего, необходимо соблюдать правила личной гигиены. Приучаем детей мыть руки, овощи и фрукты, пить только чистую кипяченую воду, купаться там, где разрешено

Чтобы избежать клещевого энцефалита и боррелиоза, рекомендуется использовать репелленты и надевать закрытую одежду во время прогулок в лесу или других местах с густой растительностью. После возвращения домой обязательно осмотрите себя и своих детей на наличие клещей — они могут еще не присосаться.

Помимо этого, специфической профилактикой клещевого энцефалита является вакцинация. Ее можно делать детям с 12 месяцев. В настоящее время делать прививки можно круглогодично.

Схема плановой вакцинации предполагает получение первой дозы осенью в сентябре-октябре, следующей — через 5–7 месяцев, ревакцинация проводится через год после второй прививки и потом — раз в 3 года.

Также существует экстренная вакцинация. Например, весной можно привить ребенка первый раз, а второй — через две недели и ревакцинировать через год.

Уважаемые мамы, папы, бабушки, дедушки, желаю вам благополучия. Пусть лето будет ярким и насыщенным.

Крепкого здоровья вашим семьям!

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Решение бросить курить — это здорово! Это то, что действительно может улучшить Ваше здоровье и продлить жизнь, а также защитить окружающих от негативного влияния табачного дыма.

Отказаться от табака не так легко — большинство людей пробуют много раз, прежде чем бросают сигареты навсегда. Однако если Вы захотели побороть эту пагубную привычку, это возможно. Наберитесь терпения, следуйте своему решению и нашим советам. И если у Вас не получилось с первого раза, не расстраивайтесь. Это повод провести работу над ошибками, доработать свою стратегию по отказу от курения и попробовать еще раз



ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- ▶ Улучшение самочувствия и состояния здоровья.
- ▶ Восстановление/улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ▶ Снижение риска развития хронических заболеваний.
- ▶ Снижение у мужчин риска развития импотенции.
- ▶ Снижение риска преждевременного старения.
- ▶ Улучшение цвета лица и состояния кожи.
- ▶ Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений.
- ▶ Повышение выносливости и работоспособности.
- ▶ Увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Решите для себя «Я бросаю курить», запишите причины, по которым это необходимо сделать на листе бумаги. Каждый день просматривайте этот список, проговаривая вслух или про себя. Список можно редактировать, меняя порядок причин или добавляя новые.

Если сразу не удастся совсем отказаться от сигарет, не делайте глубоких и частых затяжек, как можно меньше держите сигарету во рту. Уменьшение количества ежедневно выкуриваемых сигарет или переход на легкие сигареты не снижают риск для здоровья. Стремитесь именно к полному отказу от курения.

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все прочее, что для Вас было связано с курением.

Наблюдайте за некурящими, учитесь у них. Смелее просите о помощи своих близких и друзей.

Увеличьте физическую активность:

- само по себе движение отвлекает от желания перекурить;
- движение помогает производить гормоны радости — эндорфины;
- физические нагрузки позволяют не набрать лишние килограммы.

Правильно питайтесь:

- употребляйте пищу регулярно небольшими порциями;
- увеличьте потребление продуктов, богатых клетчаткой (фрукты, овощи, каши), белком (нежирные молочные продукты, рыба), витамином С (шиповник, черная смородина, цитрусы и др.), витаминами группы В (хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, печень, мясо, яйца), витамином

А (овощи, особенно морковь), витамином Е (растительное масло, зеленые овощи);

- пейте больше жидкости, если нет противопоказаний — негазированную минеральную воду, зеленый чай, натуральные соки.

Если изначально выкуривалось не меньше 10 сигарет в день и/или самая первая утренняя сигарета выкуривалась в первые полчаса после пробуждения, то сделать отказ от курения более эффективным может никотинозаместительная терапия. Никотиновые жевательная резинка, ингалятор и пластырь продаются в аптеках без рецепта, но перед их применением желательна консультация с врачом.

Если Вы курите и уже задумались об отказе от этой пагубной привычки, но чувствуете, что не можете самостоятельно преодолеть никотиновую зависимость, не стесняйтесь, обратитесь за помощью к специалистам.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

В КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:

- г. Киров, Студенческий проезд, дом 7;
- (8332) 53-66-61 — прием взрослого населения;
- (8332) 53-00-97 — помощь детям и подросткам;
- (8332) 45-53-70 — горячая линия.

К врачу — психиатру-наркологу в районную больницу, если Вы живете в районе Кировской области

Во Всероссийский консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака по бесплатному номеру 8-800-200-0-200.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ?

• Бросив курить, будьте готовы к приступам тяги к сигарете. Они проходят быстрее, если отвлечься и переключить внимание.

• Встаньте, подвигайтесь, перемените занятие, прогуляйтесь по улице. Позвоните кому-нибудь по телефону.

• Мысленно оцените, насколько действительно в этой ситуации поможет сигарета.

• В момент возникшего желания закурить посмотрите на часы и удержите себя на несколько минут.

• Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе. Например: «Я бросил курить и не изменил свое решение. Ради своего здоровья я преодолею все трудности. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. У меня все получится».

• Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: «Я бросаю курить для себя и для тебя», — и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на снимок и прочтите надпись.

• Пожуйте что-нибудь (например, кусочки моркови, яблока, сельдерея или имбиря), погрызьте семечки, выпейте чашку мятного чая.

• Примите ванну с травами (календулой, мятой, душицей, лавандой) или с морской солью.

• Откладывайте и считайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя — покупайте вещи, которые Вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.

• Хвалите себя за каждый успешный день, проведенный без табака.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

Беременность — важный шаг в жизни женщины. Подготовка к ней необходима, чтобы родить здорового малыша.

Однако стоит помнить, что за правильное развитие ребенка отвечает не только мама, но и папа. И первое, что следует сделать — это поговорить с мужем о ваших ожиданиях и планах, обсудить, как вы будете поддерживать друг друга

В период подготовки к зачатию, как никогда, **важно вести здоровый образ жизни.**

Будущим родителям **важно отказаться от вредных привычек**, таких как употребление алкоголя и курение, включая кальян и вейпы. Они могут нанести серьезный вред зарождению новой жизни.

Полноценное, сбалансированное питание — необходимое условие для благоприятного течения беременности и правильного внутриутробного развития плода. Поддерживайте здоровый вес, так как избыточная или недостаточная масса тела может повлиять на способность к зачатию.

Физическая активность не только принесет пользу здоровью, но и поможет выплеснуть негативные эмоции, создаст заряд бодрости, позитива и уверенности в собственных силах.

За 3 месяца до планируемой беременности будущим маме и папе **желательно начать принимать фолиевую кислоту.**

Не менее важны для психологического и физического здоровья будущей мамы:

- полноценный сон;
- соблюдение личной гигиены; режима труда и отдыха;
- активные увлечения;
- умение не заикливаться на негативных моментах;
- теплые семейные отношения.

Кроме того, **женщина должна посетить гинеколога, стоматолога и терапевта** и при необходимости пройти дополнительные исследования или лечение, на-

значенные специалистами. При наличии различных хронических заболеваний, следует добиться их компенсации, так как любая болезнь может негативно сказаться на беременности.

Помимо этого, **необходимо убедиться, что будущая мама привита от инфекционных заболеваний**, которые могут быть опасны для развития малыша, особенно от краснухи.

Большое значение имеет также **регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации**, в том числе по оценке репродуктивного здоровья.

В случае если беременность не наступает в течение года у женщины до 35 лет или полугода после этого возраста, ей нужно пройти обследование в женской консультации по месту жительства, а мужчине — в Центре планирования семьи и репродукции Кировского областного клинического перинатального центра. По результатам проведенных исследований паре выдают направление в отделение репродукции, где им оказывается вся необходимая помощь.

Будьте внимательны к себе, и пусть малыш родится здоровым!

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ОЦЕНКУ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ



► **Цель:** выявление у граждан признаков заболеваний или состояний, которые могут негативно повлиять на беременность и последующее течение беременности, родов и послеродового периода, а также факторов риска их развития.

► **Кому проводится:** женщинам и мужчинам в возрасте 18–49 лет.

► **Как проводится:** 1 раз в год, поэтапно в зависимости от возрастных групп одновременно с прохождением профилактического медицинского осмотра или диспансеризации определенных групп взрослого населения, бесплатно, за счет средств ОМС, в той поликлинике, к которой гражданин прикреплен.

Забота о репродуктивном здоровье — это не только про планирование семьи. Это часть общей профилактики, которая помогает выявить проблемы на ранней стадии и сохранить здоровье на долгие годы.



ФЛЕШМОБ «ЗОЖ — это Так Здорово»

В апреле нашим Центром проводился творческий флешмоб «ЗОЖ — это Так Здорово».

Здоровый образ жизни — это ежедневные полезные привычки, которые делают нас энергичнее, счастливее, сильнее.

Участникам предлагалось рассказать, что они делают для здоровья: как питаются, занимаются физической активностью, отдыхают. Придумать оригинальные плакаты, смастерить креативные поделки, создать вдохновляющие видеоролики и фотографии и выложить на страничке Вконтакте с хештегами #ЗОЖЭтоТакЗдорово2026 и #КировМедПрофилактика, чтобы привлечь внимание к теме здоровья.



ФЛЕШМОБ «Здоровые каникулы»

1 июня — Международный день защиты детей, праздник для всех ребят! В этот день Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области запустил флешмоб для детей, их родителей, друзей и одноклассников «Здоровые каникулы».

Цель — провести лето весело, активно, с пользой для здоровья и вдохновить друг друга на полезные привычки и яркие впечатления.

Для участия в конкурсе необходимо было с 1 по 14 июня делиться в соцсетях своими крутыми фото: прогулок в парке и лесу, футбола, баскетбола, бега, игр на свежем воздухе, вкусных и полезных блюд, семейных развлечений.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: КАК НЕ НАВРЕДИТЬ

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО



Сначала обеспечьте собственную безопасность, чтобы не стать еще одним пострадавшим



В ситуациях, угрожающих жизни, немедленно звоните:

112, 103 или 03!

КРОВОТЕЧЕНИЕ: рана, порез

ЧТО СДЕЛАТЬ:



- Наложить на рану чистую давящую повязку
- Поднять поврежденную конечность выше уровня сердца



При сильном кровотечении вызывать скорую помощь

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:



Обрабатывать рану йодом или зеленкой



Самостоятельно извлекать крупные инородные тела из раны

ТЕРМИЧЕСКИЙ ОЖОГ: огонь, пар, кипяток

ЧТО СДЕЛАТЬ:



- Охладить место ожога под струей прохладной воды в течение не менее 15 минут
- Накрыть область чистой неплотной повязкой



При сильном ожоге — обратиться за медицинской помощью

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:



Смазывать ожог маслом, сметаной или мазями



Прокалывать пузыри

ПОДОЗРЕНИЕ на перелом или вывих

ЧТО СДЕЛАТЬ:



- Обеспечить покой поврежденной конечности
- Зафиксировать суставы выше и ниже места травмы доступными материалами
- Приложить холод



Обратиться за медицинской помощью

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:



Пытаться самостоятельно вправить вывих или сопоставить сломанные кости

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Сон — это важная составляющая не только психического, но и соматического здоровья. Полноценный ночной отдых способствует нормальному обмену веществ, восстановлению физических сил, хорошему настроению в течение дня и высокой работоспособности. Хронический недостаток сна, в свою очередь, может привести к снижению производительности труда, утомляемости и даже ухудшению процессов восстановления при заболеваниях. Для качественного отдыха важно соблюдать несколько простых правил

- ▶ Взрослому человеку необходимо 7–9 часов сна в сутки.
- ▶ Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже в выходные и в отпуске.
- ▶ Откажитесь от курения и употребления алкоголя: никотин и этанол нарушают нормальную структуру сна и снижают его качество.
- ▶ Сделайте спальню тихой и темной, проветривайте вечером помещение — это поможет быстрее уснуть. Оптимальная температура для ночного отдыха — 18–20°C.

- ▶ Будьте активны в течение дня. Умеренная усталость улучшает сон. Планируйте нагрузки правильно: интенсивные тренировки следует проводить не раньше, чем за 6 часов до сна, легкие занятия — за 3–4 часа.
- ▶ Ужинайте легко за 3–4 часа до сна. Следите за временем употребления кофеиносодержащих напитков — последний прием должен быть не позднее, чем за 5–6 часов до сна.
- ▶ Заведите себе расслабляющий ритуал, например, спокойные водные процедуры или чтение перед сном.

- ▶ За 30 минут до сна отложите телефон или другие гаджеты. Они могут вызывать возбуждение и стресс, мешая расслаблению организма, их постоянное использование в ночное время нарушает циркадные ритмы, что чревато хроническим недосыпанием, а синий свет от экранов подавляет выработку мелатонина. Поэтому, даже если удастся заснуть, качество сна существенно снижается, ночной отдых сопровождается частыми пробуждениями и утро начинается с усталости.

**СПИТЕ КРЕПКО
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

