



# Вопросы развития медицинской профилактики в Ямало-Ненецком автономном округе

Докладчик:

главный врач ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики»,  
главный внештатный специалист  
по медицинской профилактике  
ДЗ ЯНАО, д.м.н., проф.

**С.А. Токарев**



# Некоторые региональные особенности, существующие в Ямало-Ненецком АО

**Наличие экстремальных астрогелиофизических факторов, способствующего ускоренной утрате здоровья (низкая температура воздуха и резкие ее перепады с сильными ветрами, выраженные магнитные и космические излучения, ледовитость почвы, низкое качество питьевой воды, сухость воздуха, аномальная фотопериодичность).**



# Ямал – «край земли»

- Низкая плотность населения (0,68) на значительной территории;
- Сложная транспортная схема и слабо развитая инфраструктура;
- Наличие рассредоточено проживающего коренного (малочисленного) населения (около 15%);

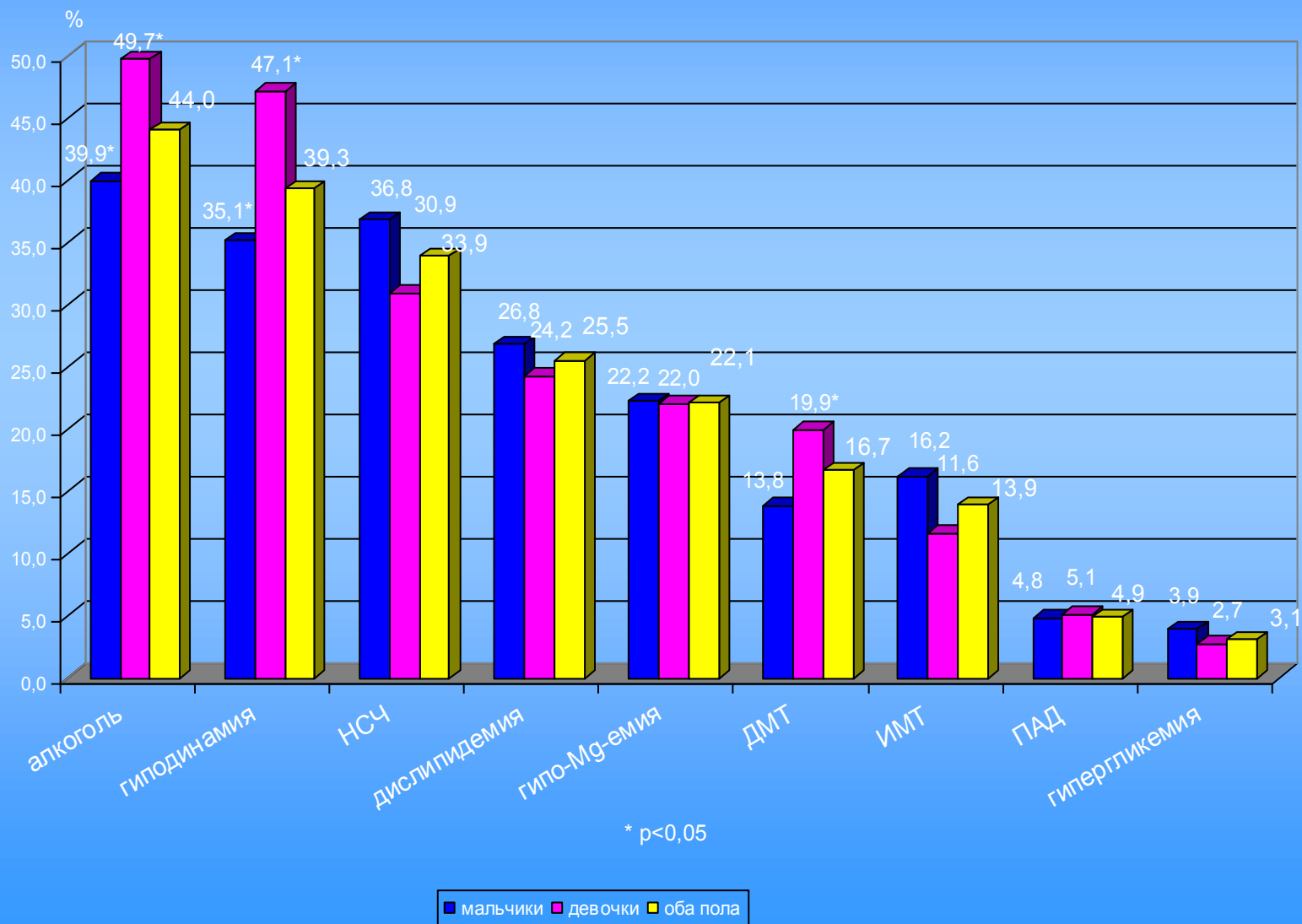


# Некоторые региональные проблемы, существующие в Ямало-Ненецком АО

- *Значительная распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний как среди детского, так и взрослого населения, в том числе тундры и поселков.*
- *Как следствие – нарушение адаптации и формирование «северных синдромов» (полярная гипоксия, полярная одышка, сгущение крови, повышенное АД, нарушения микроциркуляции, полярная депрессия )*



# Популяционный профиль риска ХНИЗ у детей-северян в возрасте 11-12 лет



# Развитие медицинской профилактики в Ямало-Ненецком автономном округе

В соответствии с государственной политикой, департаментом здравоохранения ЯНАО проводится активная работа по развертыванию инфраструктуры медицинской профилактики, совершенствуется нормативно-правовая база, формируется межведомственное взаимодействие между здравоохранением и другими ведомствами, учреждениями различных форм собственности, общественными организациями и градообразующими предприятиями

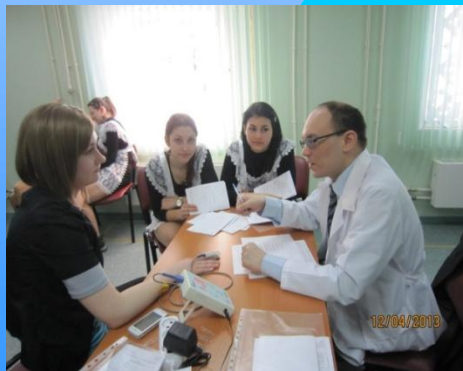


## **Перечень основных НПА по профилактической работе в Ямало-Ненецком автономном округе, подготовленных департаментом здравоохранения**

- Приказ ДЗ ЯНАО от 17 апреля 2013 года № 299 «О проведении мероприятий, направленных на повышение медицинской грамотности населения Ямало-Ненецкого автономного округа»**
- Приказ ДЗ ЯНАО от 22 октября 2013 года № 783 «О представлении информации и повышении эффективности профилактической работы учреждений здравоохранения Ямало-Ненецкого автономного округа»**
- Приказ ДЗ ЯНАО от 07 ноября 2013 года № 832 «О совершенствовании работы центров здоровья учреждений здравоохранения Ямало-Ненецкого автономного округа»**
- Приказ ДЗ ЯНАО от 20 ноября 2013 года № 855 «О совершенствовании работы учреждений здравоохранения Ямало-Ненецкого автономного округа по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ»**

# Развитие медицинской профилактики на Ямале

В 2013 г., объявленном Губернатором ЯНАО Годом народосбережения, на Ямале создан **окружной Центр медицинской профилактики**, основными функциями которого являются организация и координация профилактической работы окружных учреждений здравоохранения и осуществление комплекса научно обоснованных мер по формированию здорового образа жизни населения.



●  
Окружной центр  
медицинской профилактики





# Направления деятельности окружного Центра медицинской профилактики ЯНАО



```
graph TD; A[Департамент здравоохранения] --> B[Центр медицинской профилактики]; A --> C[Главный внештатный специалист по профилактической медицине]; A --> D[центры здоровья в гг. Салехард, Надым, Ноябрьск, Новый Уренгой];
```

**Департамент  
здравоохранения**

**Центр  
медицинской  
профилактики**

**Главный внештатный  
специалист  
по профилактической  
медицине**

**центры здоровья  
в гг. Салехард, Надым,  
Ноябрьск, Новый Уренгой**

## Центры здоровья в Ямало-Ненецком автономном округе

Центры здоровья ведут прием граждан не только на собственных площадях на базе учреждений здравоохранения, но и активно планируют и осуществляют выезды в организации и предприятия закрепленных за ними территорий, в том числе сельских

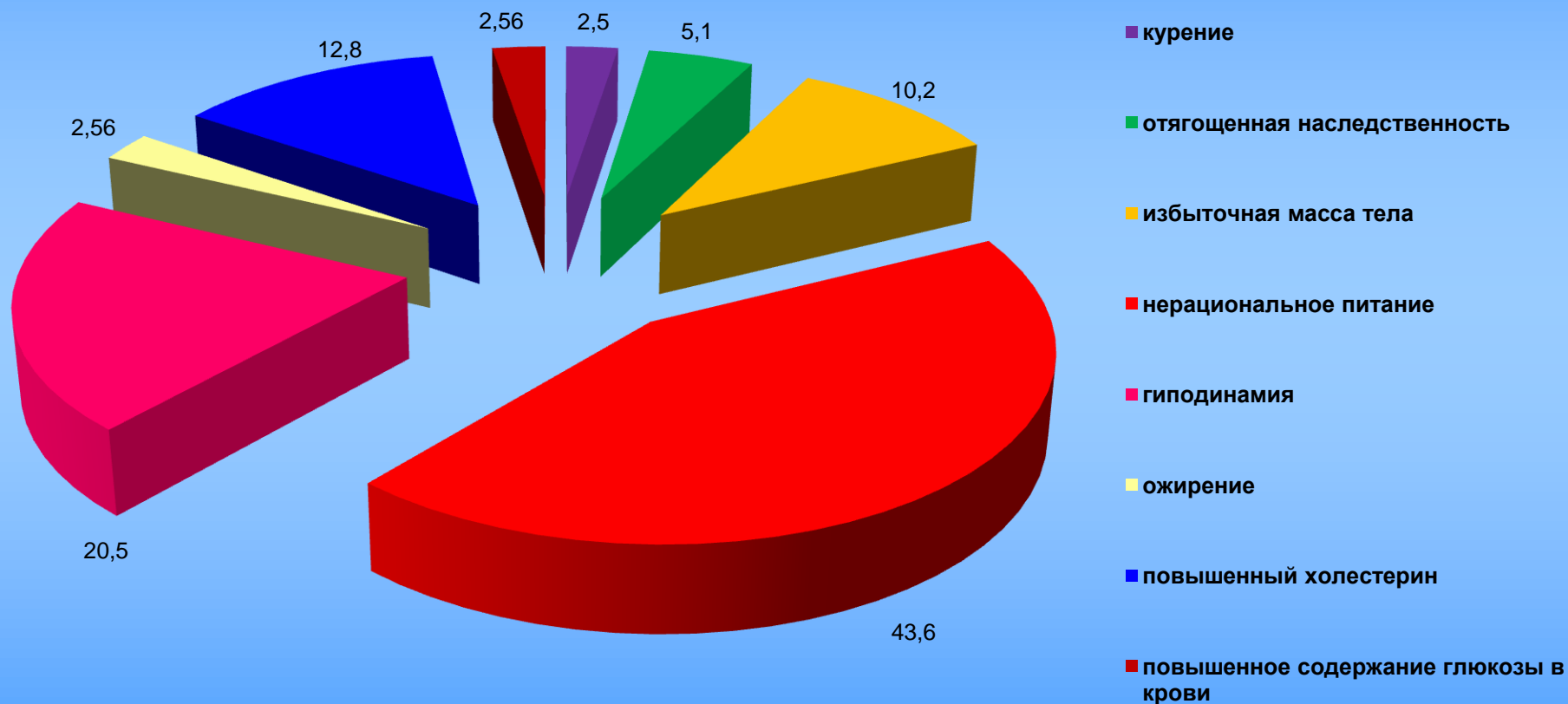


# Усредненный портрет посетителя центра здоровья в ЯНАО

Показатель	2012 год	2013 год
средний возраст обследованных (лет)	46	38
здоровые лица (%)	5,2	15,3
повышенный уровень глюкозы (%)	8,5	4,7
повышенный уровень холестерина (%)	34,7	18,3
повышенный уровень артериального давления (%)	40,4	32,1
курение (%)	39,95	30,2
избыточная масса тела (%)	65,05	45,8



# Частота факторов риска у детей по данным выездных обследований центров здоровья





**Основам здорового образа  
жизни всего обучено  
389970 человек**

**340968 чел.  
взрослое  
население**

**49002 чел.  
детское  
население**



# Выездные школы здоровья



**Школа здоровья по профилактике  
химических аддикций  
(пос. Заполярный, Надымский район)**

**Встреча врача- психиатра Центра  
медицинской профилактики  
с родителями дошкольного  
образовательного учреждения**

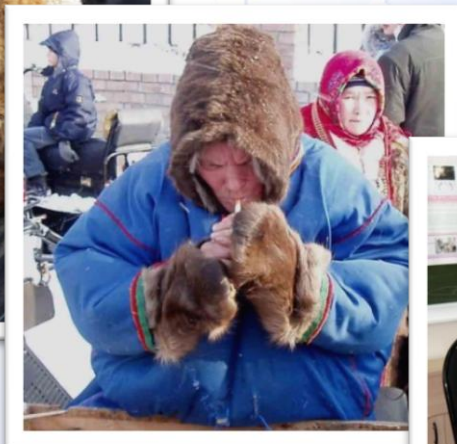
**Выездная акция, приуроченная к  
Всемирному дню отказа от курения  
(пос. Аксарка, Приуральский район)**

**Сотрудники Центра здоровья (г. Салехард)**





# Школа здоровья для тундровиков



**Во время проведения Открытых соревнований оленеводов на Кубок губернатора ЯНАО организована встреча тундровиков и специалистов центра здоровья.**

**Особое внимание уделено теме профилактики и отказа от курения, которое в силу изменения традиционного образа и исконного уклада жизни все шире распространяется среди коренных северян**

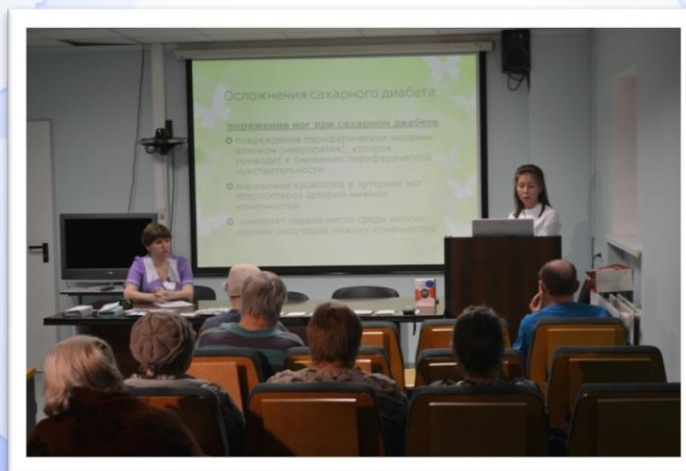
# Школа профилактики сахарного диабета



**г. Муравленко**



**г. Надым**



**г. Губкинский**



# Школа здоровья по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата





# Работа со школьниками и студентами



# Психологический тренинг для студентов-первокурсников





# «Равный обучает равного»



# Опыт с «курящей куклой»





# Социально-профилактические акции в ЯНАО (г. Новый Уренгой)

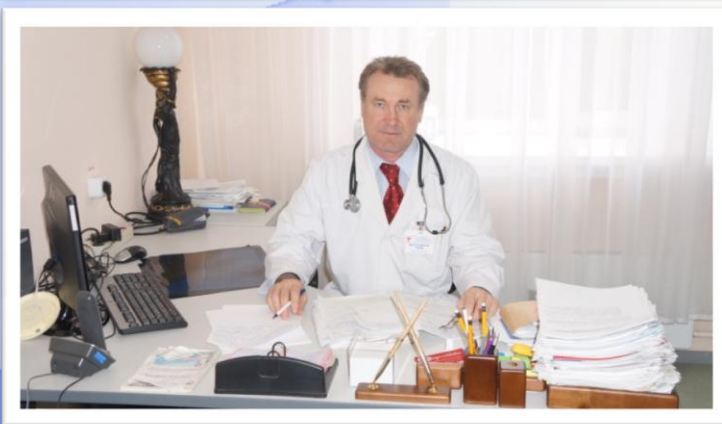




# Социально-профилактические акции в ЯНАО (г. Надым)



# Социально-профилактические акции в ЯНАО (гг. Ноябрьск, Муравленко)





# Санитарно-просветительская работа в средствах массовой информации

- ❖ участие специалистов в теле- и радиопрограммах
- ❖ опубликование материалов в сети интернет
- ❖ публикация статей в печатных изданиях городского и окружного уровня (в том числе постоянная еженедельная рубрика «Здоровье на Севере»)
- ❖ создание и трансляция видеороликов по здоровому образу жизни





# Выпуск санитарных бюллетеней

## ХОЛЕСТЕРИН

**ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН?**

Мы слышали о холестерине, от врачей и знакомых о том, что это вредное вещество, а потому содержится холестерин, нужно избегать употребления пищи, в которой много холестерина и т.д. Но холестерин — это не враг, а друг. Он необходим для построения стенок клеток, синтеза гормонов, витаминов, желчи, а также для выработки витамина D. Холестерин — это не враг, а друг. Он необходим для построения стенок клеток, синтеза гормонов, витаминов, желчи, а также для выработки витамина D.

**КАК СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА?**

Каждый человек старше 20 лет должен знать свой уровень холестерина. Для этого нужно пройти обследование — сдать биохимический анализ крови на уровень общего холестерина и его содержание в различных фракциях — липопротеинах.

**ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА!**

## У Вас сахарный диабет 2 типа. ЧТО ДЕЛАТЬ?

**1** Сахарный диабет 2 типа — это заболевание, характеризующееся недостаточностью выработки инсулина и/или резистентностью клеток к инсулину. Это приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Сахарный диабет 2 типа — это заболевание, характеризующееся недостаточностью выработки инсулина и/или резистентностью клеток к инсулину.

**2** Сахарный диабет 2 типа — это заболевание, характеризующееся недостаточностью выработки инсулина и/или резистентностью клеток к инсулину.

**3** Третье-степенные физические нагрузки являются не менее важными в день. Занятия в среднем должны длиться не менее 30 минут. Это способствует снижению уровня глюкозы в крови.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППА

**Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:**  
 - воздушно-капельным путем;  
 - контактно-бытовым путем.

**ГРИПП-ЭКСПРЕСС-ПАМЯТКА**

В период повышенной угрозы заболевания гриппом необходимо:

- Избегать людных мест, особенно в период эпидемии.
- Избегать тесного контакта с больными людьми.
- Избегать рукопожатия, поцелуйных приветствий.
- Избегать совместного использования посуды, полотенец, одежды.
- Избегать посещения общественных мест, особенно в период эпидемии.
- Избегать посещения общественных мест, особенно в период эпидемии.

**ПРОФИЛАКТИКА-ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА**

Используйте мыльные руки, проведите влажную уборку.

Используйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

Если вы хотите избежать заражения, оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!

## БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО!

70% курильщиков хотят бросить курить. Только 19% курильщиков навсегда не попробовали бросить курить. Около 30% курильщиков, бросивших курить в течение года, могут начать курить снова. Чем дальше вы будете оставаться некурящим, тем меньше вероятность, что вы закурите снова.

**Шаг 1. Получение информации**

**Шаг 2. Оценка своих возможностей**

**Шаг 3. Выбор причины отказа от табака**

**Шаг 4. Принятие решения**

**Шаг 5. Действия**

Важно помнить: бросить курить можно! Используйте все доступные ресурсы для преодоления зависимости от табака.

## КАК НАЧИНАЕТСЯ ТУБЕРКУЛ

**ЧТО ТАКОЕ ТУБЕРКУЛ?**

Туберкулез — инфекционное заболевание, возбудителем которого является туберкулезная палочка. Это заболевание может поражать любые органы и ткани человеческого организма. Наиболее часто поражаются легкие.

**КАК ПОВЫСИТЬ ИМУНИТЕТ В ТУБЕРКУЛЕЗЕ?**

Регулярное употребление овощей и фруктов, особенно богатых витаминами, способствует повышению иммунитета.

**КАК ПОКАЗАТЬ ИМУНИТЕТ В ТУБЕРКУЛЕЗЕ?**

Регулярное употребление овощей и фруктов, особенно богатых витаминами, способствует повышению иммунитета.

## ГРИПП. КАК УБЕРЕЧЬСЯ

Не для кого не секрет, что предотвратить заболевание гриппом лучше всего вакцинация. Тем более сейчас распространены вакцины против гриппа, содержащие инактивированные вирусные частицы. Но чтобы эти меры не стали попусту, нужно соблюдать следующие меры профилактики:

- 1** Избегайте тесного контакта с больными людьми. Избегайте посещения общественных мест, особенно в период эпидемии.
- 2** Избегайте посещения общественных мест, особенно в период эпидемии.
- 3** Избегайте посещения общественных мест, особенно в период эпидемии.
- 4** Избегайте посещения общественных мест, особенно в период эпидемии.

Важно помнить: бросить курить можно! Используйте все доступные ресурсы для преодоления зависимости от табака.



# Развитие медицинской профилактики в Ямало-Ненецком АО







# «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Ямало-Ненецкого автономного округа

8(3499) 53-32-40, 59-70-20

ЯНАО, г. Надым, ул. Строителей, 4

Режим работы: с 8:15 до 18:00 часов

Поиск

## Новости

[Окружной Центр медицинской профилактики примет участие во II Всероссийском совещании специалистов Центров здоровья 13.12.2013](#)

16 декабря 2013 года в Москве состоится II Всероссийское совещание специалистов Центров здоровья. Ямал представят главный врач ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики», главный внештатный специалист по профилактической медицине департамента здравоохранения ЯНАО, доктор медицинских наук Сергей Токарев и заведующая центром здоровья Салехардской окружной клинической больницы кандидат медицинских наук Надежда Барыкина.



Дорогие друзья и коллеги!

Рады приветствовать Вас на официальном сайте ГБУЗ ЯНАО "Центр медицинской профилактики"!

Окружной Центр медицинской профилактики начал свою деятельность 5





**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

