

ПЛАН
проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат	Ответственность региона
9	7-13 ноября	Неделя профилактики рака толстой кишки (популяризация цельнозерновых продуктов)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация диспансеризации и профосмотров; - Информирование руководителей медицинских организаций, крупных работодателей о предпочтительности использования цельнозернового хлеба и круп при организации общественного питания; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Информирование руководителей медицинских организаций, крупных работодателей о предпочтительности использования цельнозернового хлеба и круп при организации общественного питания; - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Информирование руководителей медицинских организаций, крупных работодателей о предпочтительности использования 	<p>Колоректальный рак – понятие, объединяющее злокачественные новообразования ободочной и прямой кишки, в 90% случаев являющиеся по морфологической структуре аденокарциномой. Согласно данным ВОЗ за 2020 г. КРР прочно занимает места как в пятерке лидеров по заболеваемости – ежегодно около миллиона новых случаев (оба пола), так и по смертности – 3-е место с 1,93 миллионными унесенными жизнями ежегодно. В России в 2021 году впервые в жизни выявлено 580 415 случаев злокачественных новообразований, в том числе 315 376 случаев заболевания раком у женщин и 265 039 случаев ЗНО у мужчин. В России КРР является наиболее распространенной формой рака – в 2021 г. зарегистрировано 71 тыс. новых случаев (у лиц обоего пола) и второй наиболее частой причиной смертности от рака – 2е место с показателем в 39 тыс. случаев смерти. Всего выявлено в 2021 г. 41154 случая ЗНО ободочной кишки и 29847 случаев ЗНО прямой кишки, ректосигмоидного соединения, ануса. При этом обе локализации КРР характеризует низкий процент активной выявляемости: ободочная кишка – 14,3% от всех случаев, прямая кишка – 18,5%. И в то же время КРР традиционно входит в список локализаций, процент выявления на запущенной (III-IV ст.) которых высок. В 2021 году на I-II стадии выявлено 50% от общего числа, на III-IV – 49,2%. Стоит отметить, что на протяжении пяти лет (с 2016 г.) данные показатели не меняются (плюс – минус один процент). Существующая ситуация заставляет системы здравоохранения многих стран мира разрабатывать</p>	<p>Повышение выявляемости КРР на ранних стадиях, повышение онкологической грамотности населения и врачей первичного звена. Популяризация и обеспечение доступности программ диспансеризации и скрининга, куда КРР входит.</p>	<p>Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и заинтересованные органы государственной власти</p>

		<p>цельнозернового хлеба и круп при организации общественного питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главных региональных специалистов - онколога и проктолога по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 	<p>программы раннего выявления КРР с целью снижения смертности от этого заболевания. К факторам риска относят: избыточный вес, нездоровые пищевые привычки (чрезмерное потребление жирной, жареной и соленой пищи, переработанного красного мяса в виде мяскоколбасных изделий); малоподвижный образ жизни; вредные привычки (курение, алкоголь); отягощенная наследственность (случаи КРР у ближайших родственников). Особое внимание стоит обратить на полипоз кишечника - некоторые виды полипов, а именно тубулярные, зубчатые и villous аденомы, имеют высокий риск переродиться в рак. Их обязательно нужно удалять. Важно понимать, что в любом случае при удалении полипа врач обязан отдать его на гистологическое исследование.</p> <p>К сожалению, КРР на ранних стадиях практически себя не проявляет. Отчасти именно поэтому столь велик процент запущенных случаев от общего числа впервые выявленных. Насторожить должны: снижение показателей гемоглобина (анемия), умеренные боли в подвздошной области, примесь крови или слизи в кале, чередование поносов и запоров, резкое снижение массы тела, признаки общей интоксикации организма.</p> <p>Стандартом скрининга рака кишечника является иммунохимический тест кала на скрытую кровь, который необходимо сдавать один раз в 2 года, начиная с 40 лет (при этом иммуногистологич).</p> <p>Если в семейном анамнезе есть ближайшие родственники (мама, папа, бабушка, дедушка), которые страдали колоректальным раком, то выполнять скрининг нужно начинать на 5 лет раньше, то есть с 35 лет. После 64 лет скрининговая программа предполагает сдачу теста раз в год. Если тест положительный (в кале присутствует кровь) то это является прямым показанием к процедуре колоноскопии.</p> <p>Цельнозерновые продукты (не белый пшеничный, а черный ржаной, цельнозерновой хлеб или с отрубями, не белый, а бурый необработанный рис и</p>		
--	--	---	---	--	--

				т.д.) полезны не только для пищеварительной системы, но и для здоровья в целом. Высокое потребление цельнозерновых продуктов снижает риск смерти от всех причин на 17%, а от сердечно-сосудистых заболеваний на 18%.		
10	14-20 ноября	День борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение школы сахарного диабета; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение школы сахарного диабета; - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору: Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.</p> <p>Межведомственные: Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста - эндокринолога по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 	Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое возникает из-за того, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза. Из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем: например, известно, что большая часть пациентов с сахарным диабетом в итоге погибает не от неправильного контроля за уровнем глюкозы в крови, а от сердечно-сосудистых осложнений. Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью	Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и заинтересованные органы
		День отказа от табака (в честь	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дополнительные региональные меры; 	По данным Росстата, распространенность потребления табака снизилась с 39,5% в 2009 г. до	Сокращение потребления табака	Органы исполнительной власти

		<p>Международног о дня отказа от курения 17 ноября)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. - Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). - Мониторинг соблюдения антитабачного законодательства и публикация в СМИ результатов проверочных мероприятий (в случае их проведения) <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста - терапевта по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 	<p>20,3% - в 2021 г., 6,6% курильщиков в 2021 году отказались от табака. Но растет равномерность потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, систем нагревания табака, особенно среди детей и подростков. Среди подростков от 12 до 18 лет 3,5% курят сигареты, 2,30% — электронные сигареты, 1% используют системы нагревания табака, а 4,4% — вейпы.</p> <p>Никотин воздействует на никотиновые рецепторы в мозге. Происходит стимуляция клеток, что ведет к их избыточному делению. Рецепторы размножаются и требуют все больше и больше никотина. Так развивается никотиновая зависимость. Никотин и другие токсические вдыхаемые вещества повреждают структуру ДНК. Все это приводит к тому, что деление и рост ткани приобретают патологическую форму. Поэтому у курильщиков чаще обнаруживаются злокачественные новообразования.</p> <p>При курении образуется сложная газообразная смесь. Помимо никотина в ней содержится свыше 4 тыс. веществ. Из них 200 максимально токсичны для человека. Так, с табачным дымом курильщик вдыхает угарный газ, свинец, мышьяк, цианид, формальдегид, полоний, цезий, синильную кислоту и т. д.</p> <p>За счет радиоактивных веществ в сигаретном дыму, которые оседают в легких на многие годы, курение оказывает облучающее воздействие на человека. Электронные сигареты и системы нагревания табака не менее вредны для здоровья. Они содержат синтетический никотин - очень токсичный, вызывающий быструю зависимость и повреждение сосудов, карболовое соединения, токсичные альдегиды, частицы металлов, другие токсины и ароматизаторы. Последние делают эти продукты привлекательными для детей, а сами бьют по респираторной системе, вызывая бронхиты и пневмонии.</p> <p>По данным ВОЗ, ежегодно от болезней сердца, вызванных курением, умирает порядка 2 млн</p>	<p>и иной никотинсодержащей продукции, увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни</p>	<p>власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и заинтересованные органы государственной власти</p>
--	--	---	--	---	---	---

			<p>человек в мире. Всего насчитывается свыше 8 млн смертей от последствий употребления табака в год, в том числе - 1,5 млн от пассивного курения. При курении у подростков существенно ухудшается память и работоспособность мозга, портятся кожа, волосы и зубы, садится зрение. В старшем возрасте наблюдаются «отдаленные» последствия, включая проблемы с зачатием и деторождением.</p>		
Всемирный день ребенка (20 ноября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечением Волонтеров-медиков (не менее 5 уроков); - Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» с привлечением ГВС (не менее 3 мероприятий); - Организация и проведение бесед с обучающимися общеобразовательных организаций, направленных на формирование потребностей в ведении здорового образа жизни; - Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; - Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков в пропаганде безопасного поведения детей на дорогах; - Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма; - Организация конкурсов юных инспекторов движения; - Проведение занятий по первой помощи в образовательных организациях; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана и размещена в медицинских и образовательных организациях инфографика по теме; 	<p>Сохранение здоровья детей в средне- и долгосрочной перспективе – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.</p> <p>В 2021 году по сравнению с 2020 годом отмечается рост показателя общей заболеваемости среди детей в возрастной группе от 0 до 14 лет на 10,0 %, который составил 212 528,7 на 100 тыс. населения данного возраста (2020 г. – 193 193,2, 2019 г. – 219 845,6 на 100 тыс. населения данного возраста).</p> <p>В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет, как и в предыдущие годы, первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы и болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.</p> <p>В 2021 году по сравнению с 2020 годом также отмечается рост показателя общей заболеваемости среди детей в возрастной группе от 15-17 лет на 8,9 %, который составил 217 340,3 на 100 тыс. населения данного возраста (2020 г – 199 647,3, 2019 г. – 218 432,7).</p> <p>В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 15 до 17 лет, как и в предыдущие годы, первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, болезни глаза и его придаточного аппарата, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, болезни органов пищеварения, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин.</p>	<p>Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей</p>	<p>Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и заинтересованные органы государственной власти</p>	

		<p>- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.</p> <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 5 уроков); - Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» с привлечением ГВС (не менее 3 мероприятий); - Организация и проведение бесед с обучающимися общеобразовательных организаций, направленных на формирование потребностей в ведении здорового образа жизни; - Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»; - Организация конкурсов юных инспекторов движения; - Проведение занятий по первой помощи в образовательных организация. - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме; - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; - Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p>	<p>В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в рамках реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» в Российской Федерации с 2006 года проводится неонатальный скрининг на 5 наследственных и врожденных заболеваний. Неонатальный скрининг позволяет своевременно, в первые дни жизни ребенка, диагностировать заболевания, начать лечение, в том числе медикаментозное, тем самым влияя на показатель младенческой смертности и инвалидизацию детей. За это время обследовано более 22 млн детей, выявлено более 17 тыс. детей с врожденными и наследственными заболеваниями.</p> <p>Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.</p> <p>Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 05.01.2021 № 16 (далее – Указ Президента № 16) создан Фонд «Круг добра» – фонд поддержки детей с тяжелыми жизнеугрожающими и хроническими заболеваниями, в том числе редкими (орфанными) заболеваниями, учредителем которого от имени Российской Федерации является Министерство здравоохранения Российской Федерации. Таким образом, в рамках работы Фонда за 2021 год медицинская помощь оказана 2 085 детям. Работа продолжается.</p> <p>Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами. Однако в последнее время среди молодого поколения большую тенденцию набирает интерес к активным видам деятельности, спорту, здоровому образу жизни.</p>		
--	--	---	---	--	--

			<p>- Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).</p> <p>СМИ:</p> <p>- Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста - педиатра по теме;</p> <p>- Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;</p> <p>- Не менее 15 постов в соцсетях;</p>			
11	21-27 ноября	Неделя популяризации подсчета калорий (в честь Дня против ожирения 26 ноября)	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение акций, связанных с информированием о калорийности рациона и здоровом питании; - Подготовка и размещении информации о детском ожирении на информационных стендах медицинских организаций и на официальных сайтах; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Консультации о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела • Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; • Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рекомендации работодателям указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания; - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. 	<p>Переядание, избыточное потребление продуктов питания – одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем, в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что, с одной стороны, позволяет искоренять недоедание, а с другой – приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания), что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире. Детское ожирение повышает риск ожирения во взрослых возрастах, и, как следствие, преждевременной смерти и инвалидности во взрослых возрастах. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы. Первичная заболеваемость ожирением составила 371907 в 2020 г. и 383311 в 2021 г. Таким образом, темпы прироста первичной заболеваемости ожирением по итогам 2021 г. составили 3,07% .</p>	<p>Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль за энергетическим балансом рациона</p>	<p>Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и заинтересованные органы государственной власти</p>

			<p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рекомендации работодателям, организациям общественного питания указывать количество калорий в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания; - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). - Разработка и проведение мероприятий по детскому ожирению (детский сады, школы) <p>СМИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста диетолога по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 			
12	28 ноября - 4 декабря	Всемирный день борьбы со СПИДом (1 декабря) и информирование о венерических заболеваниях	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). <p>СМИ:</p>	<p>Вирус иммунодефицита человека — ретровирус из рода лентивирусов, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание — ВИЧ-инфекцию. Препараты антиретровирусной терапии (АРТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его количество в крови – так называемая вирусная нагрузка – падает до нуля. Вирус «засыпает» и не мешает нормальной работе иммунной системы, отсутствует риск развития СПИДа – терминальной стадии болезни. При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, учитывая минимальный риск всплеска вирусной нагрузки, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.</p> <p>У беременных женщин, принимающих АРТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25-40% при отсутствии лечения до 1-2%. Эти проценты, скорее всего, обусловлены нарушениями в приеме препаратов.</p>	<p>Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и проведение тестирований на ВИЧ и иные ИППП</p>	<p>Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и заинтересованные органы государственной власти</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста по ВИЧ-инфекции по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях. 	<p>Опытные сотрудники СПИД-центров, работающих во всех российских регионах, знают немало пациентов, диагноз которым был поставлен 20-30 лет назад. Эти люди живут полноценной жизнью. Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет.</p> <p>Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.</p>		
	<p>Неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью (в честь Международного дня инвалидов 3 декабря)</p>	<p>Организационно-методические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный и региональные научно-практические семинары о лучших практиках организации физической активности для людей с инвалидностью; - Организация диспансеризации и профосмотров в ДДИ и ПНИ; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме. <p>Пациентам и родственникам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. <p>Корпоративному сектору:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. <p>Межведомственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). 	<p>Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни.</p> <p>Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности.</p> <p>Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти.</p> <p>В целом, у людей, которые недостаточно физически активны, на 33% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.</p> <p>Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.</p> <p>Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.</p> <p>Инвалидность — стойкое, длительное или постоянное, нарушение трудоспособности,</p>	<p>Повышение приверженности людей с ограниченными возможностями здоровья активному образу жизни с достаточным уровнем ежедневной физической активности по медицинским показаниям</p>	<p>Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и заинтересованные органы государственной власти</p>

СМИ:

- Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста - по теме;
- Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20;
- Не менее 15 постов в соцсетях.

вызванное хроническим заболеванием или патологическим состоянием (врожденные дефекты сердечно-сосудистой системы, костно-суставного аппарата, органов слуха, зрения, центральной нервной системы, органов кроветворения и др.). Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:

- по возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
- В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности **3 раза в неделю или чаще** уделять время разнообразной **многокомпонентной физической активности**, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.
- По возможности ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физической активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу

				<p>здоровью, и чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превзойти рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.</p> <ul style="list-style-type: none">• По возможности перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.		
--	--	--	--	--	--	--