



ФМБА РОССИИ

Федеральное медицинское биологическое агентство



ФМБА России
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА №85

ЗДОРОВЬЕ. РАБОТА. СЕМЬЯ

Поговорим о женщине в разные возрастные периоды

Бондаренко Наталья Леонидовна

Главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике ФМБА России,
Заместитель председателя Союза женщин России по медико-социальному направлению,
Главный врач ФГБУЗ КБ №85 ФМБА России, к.м.н.



ФМБА РОССИИ

Федеральное медицинское биологическое агентство



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 86

”

Самое главное для любой женщины, какую бы профессию она ни выбрала, каких бы высот здесь ни достигала, – это семья, родные, близкие, неустанная забота о детях, об их здоровье, образовании, стремление так их воспитать, чтобы они выросли достойными, успешными людьми

”

В.В. Путин





ФМБА РОССИИ

Федеральное медицинское биологическое агентство



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 86

Сильная и здоровая женщина — основа благополучной семьи.

Женщина выступает центром дома, его жизненной энергией и в конечном итоге основой благополучия семьи. Именно благодаря её заботе и вниманию формируются положительные привычки у детей и укрепляется семейное единство. Ухаживая за своим телом и душой, она может поделиться этой жизненной силой с близкими, становясь истинным проводником здоровья в семье.





ФМБА РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения



Как же женщине сохранить свои силы и энергию?

Как же женщине сохранить свои силы и энергию? Ведь зачастую она полностью отдаёт себя работе, детям и домашним делам. Необходимо помнить, что забота о себе — это жизненная необходимость. Здоровая и уверенная в себе женщина может вдохновлять своих близких на ведение здорового образа жизни, создавая атмосферу гармонии и благополучия.





ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



Немодифицируемый фактор: возраст

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ

0-11 лет

Рождение

11-15 лет

Детство

15-20 лет

Подростковый возраст

20-40 лет

Юношеский возраст

40-60 лет

Молодость

60-75 лет

Зрелость

75-90 лет

Пожилой возраст

90 лет и более

Старость

Долгожители





ФМБА РОССИИ

Федеральное медицинское биологическое агентство



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 86

Периоды в жизни женщины

Дородовые и послеродовые визиты программы общественного здравоохранения для беременных и детей, визиты врача к здоровому ребенку

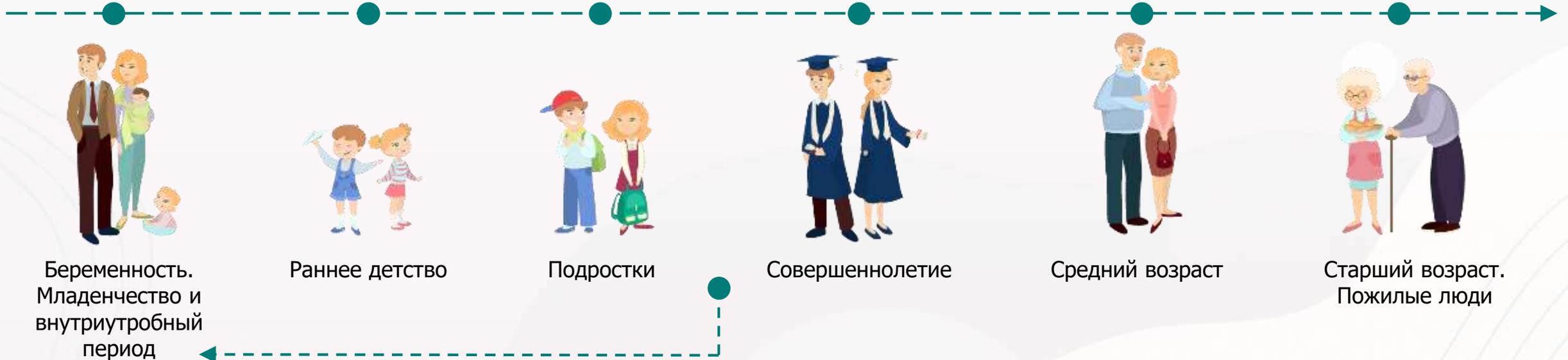
Программы дошкольного образования с привлечением семьи и проверки состояния здоровья детей для формирования здорового стиля поведения

Школьные программы, проверки здоровья детей, помогающие подросткам перейти к ответственности и самоэффективности в отношении здорового стиля поведения

Программы в школах, на рабочих местах и в группах по месту жительства, программы, поддерживающие переход к родительской роли

Рабочее место, сообщество, медицинская помощь для контроля факторов риска

Поддержка организаций и общества, медицинское обслуживание для предотвращения слабоумия и поощрения активного образа жизни





ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» Федеральный проект «Здоровье для каждого»

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

- Оценка биологического возраста
- Обучение формированию здоровых пищевых привычек
- Обучение основам повседневной физической активности
- Консультирование по отказу от вредных привычек
- Рекомендации по коррекции витамином, минералов и нутриентов

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

- Обучение основам репродуктивного здоровья, подготовка к рождению ребенка
- Обучение сохранению здоровья ребенка
- Психологическое консультирование

ЗДОРОВЬЕ РАБОТАЮЩИХ

СТАНДАРТИЗАЦИЯ

**ПЕРСОНАЛ
ПОМЕЩЕНИЕ
ОСНАЩЕНИЕ**

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА,
интегрированная в реальные МИС, ЕПГУ

**ДИСТАНЦИОННОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

**ИНФОРМАЦИОННО-
ЭКСПЕРТНАЯ СИСТЕМА**

оценки индивидуальных привычек питания

Платформа «АТРИЯ»
корпоративные программы

МОДЕЛЬ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ. Формирование здорового образа жизни

НОВЫЕ КЛИЕНТСКИЕ ПУТИ

- «Диспансеризация и проф.осмотры»
- «Диспансерное наблюдение не только за заболевшими, но и с факторами риска»
- Выписка из стационара
- «Рекомендации по ЗОЖ»
- «Направление из поликлиники»
- «Самообращение»
- «Запись через ЕПГУ»/
«цифровые каналы»



КОММУНИКАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ
- популяционная профилактика



ФМБА РОССИИ

Федеральное научное учреждение «Федеральный институт биологии старения»



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 86

Для каждого возраста своя стратегия

Увеличение продолжительности жизни на данный момент – неоспоримый факт. Стратегия в подходе к здоровьесбережению заключается в том, чтобы предотвратить заболевания, связанные с возрастом, и таким образом, продлить именно фазу активной и здоровой жизни.





ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



Принципы здорового образа жизни

Биологический

- возрастной
- укрепляющий
- ритмичный
- умеренный

Социальный

- эстетичный
- нравственный
- волевой
- самоограничительный



ФМБА РОССИИ

Федеральное научное учреждение «Федеральный институт биомедицинской информации»



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 85

10 правил здорового образа жизни*

1. Рациональное питание
2. Соблюдение питьевого режима
3. Физическая активность
4. Здоровый сон
5. Прекращение и отказ от табакокурения
6. Контроль артериального давления
7. Контроль массы тела (избыточный вес)
8. Контроль уровня холестерина
9. Контроль уровня глюкозы
10. Управление стрессом



* «Модифицируемые факторы риска для достижения здорового долголетия: 10 шагов к здоровому образу жизни», Москва, 2024



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



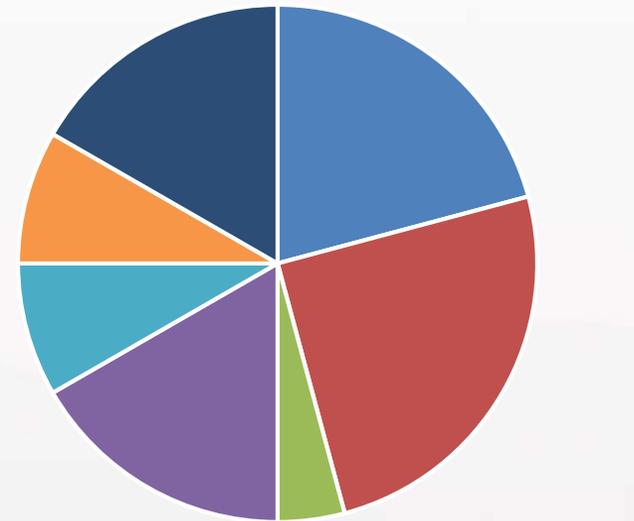
ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 85

У каждого человека **своя система здоровья**, как физического, так и духовного, что есть совокупность обстоятельств его образа жизни, образа мышления и разумности, которые он реализует

«Пирог жизни»



«Пирог времени»



- Прожито
- Бесцельные ожидания, болезни
- Быт
- Оставшееся время

- Сон
- Работа
- Дорога до работы



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



Факторы, определяющие здоровье человека, начинают влиять на него задолго до рождения.

Первый период

Первый период – 6-9 месяцев до зачатия, когда в организме матери и отца должны созреть качественные половые клетки. В это время внутри организма мамы происходит программирование здоровья будущего ребенка.

Прегравидарная подготовка, включая эпигенетический подход, путем модификация образа жизни и нутрициологического менеджмента – важное направление работы терапевтов и акушер-гинекологов.





ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



6-9 месяцев до зачатия

Первый период

Сегодня около 70% беременностей оказываются незапланированными. Профилактическое лечение после наступления беременности не приносит результатов, так как основные этапы — созревание половых клеток и зачатие — уже произошли.

Важно вести просветительскую работу,
ориентированную на подростков и молодежь, обучая их вопросам сексуального здоровья
и планирования семьи.

Цель:

- Формирование ответственности за здоровье своих будущих детей
- Планирование беременности в молодом возрасте
- Профилактика аборт и инфекций передаваемых половым путем
- Изменение образа жизни
(нормализация массы тела, отказ от вредных привычек, занятие спортом и другое)
- Культура питания



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



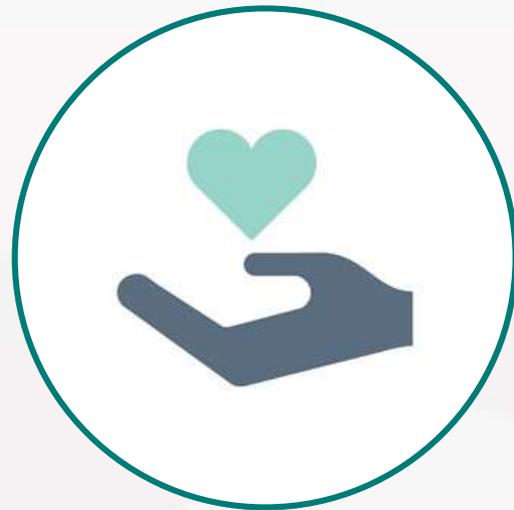
6-9 месяцев до зачатия

Первый период

Важный аспект прегравидарной подготовки - психическое благополучие.

Семья, желанная беременность, поддержка родственников - необходимые условия для благоприятного течения гестационного процесса.

При наличии стрессовых факторов целесообразно подключить в работу клинического психолога.





ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



БЕРЕМЕННОСТЬ

Второй период

Второй период – беременность.

Важные аспекты:

- Перинатальный скрининг, который позволяет выявить ряд генетических и хромосомных аномалий, пороков развития и выработать индивидуальную маршрутизацию для каждой пациентки.
- Факторы образа жизни – ключевая роль в формировании здоровья будущего ребенка.
 - ✓ Пищевой рацион беременных, физическая активность влияют на формирование у плода синдрома задержки развития, метаболические нарушения (эндокринопатию, эндотелиальную дисфункцию с реализацией в сердечно-сосудистую патологию в последующей жизни и др.).
 - ✓ Превентивные стратегии позволят предотвращать развитие или предупреждать тяжелое течение больших акушерских синдромов.

Особо актуален этот период для внутриутробного развития девочек, так как формирование яичников, с их фолликулярным потенциалом/количеством происходит в этот период. Увеличить количество фолликулов после рождения невозможно.



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



ДЕТСТВО И ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Третий период

Третий период – детство и подростковый возраст.

Основной аспект развития правильного функционирования репродуктивной системы. Стрессовые ситуации, связанные с учебной и внеурочной нагрузкой, гиподинамия, перевод на онлайн-технологии обучения с ограничением контактов со сверстниками, отсутствие культуры пищевого поведения в семье, с преобладанием фаст-фуда и легких углеводов, приводят к дисбалансу уровней регуляции гормональной функции.



Мировыми проблемами стали «болезни цивилизации» – ожирение, сахарный диабет, метаболический синдром, которые диагностируются с детского возраста. Нарушения менструального цикла, дисменорея, синдром предменструального напряжения, гиперпластические процессы репродуктивных органов все чаще выявляются уже в подростковом возрасте.



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



ДЕТСТВО И ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Третий период

Третий период – детство и подростковый возраст.

Болезни, связанные с образом жизни легче предотвратить, чем лечить. Необходимо формировать у детей и подростков привычку заботы о себе, готовности брать ответственность за свое здоровье.

Период быстрого роста и формирования органов и систем у современных подростков нередко сочетаются с хроническими стрессовыми ситуациями, процессами избыточной детоксикации.

Основными инструментами профилактики нарушения здоровья являются:

- режим учебы и отдыха,
- полноценный сон,
- сбалансированное питание, внедрение полезных пищевых привычек в семье,
- культивирование систематических занятий спортом.



РЕПРОДУКТИВНЫЙ ВОЗРАСТ

Четвертый период

Четвертый период – репродуктивный возраст.

Этот возраст характеризуется высоким процентом пролиферативных заболеваний, нарушений менструального цикла, аномальных маточных кровотечений, что приводит к развитию анемии, бесплодию, невынашиванию беременности. Нередко факторами риска развития этих патологических состояний является ожирение, инсулинорезистентность, метаболический синдром.

Этап, когда каждая женщина рассматривается как планирующая беременность. При посещении врача на плановый осмотр или при возникновении заболевания, консультирование должно включать вопросы прегравидарной подготовки.

Комплексный междисциплинарный подход к диагностике нарушений репродуктивной функции, превентивные стратегии:

- коррекция образа жизни,
- рациональное питание,
- полноценная физическая активность,
- нормализация процессов детоксикации,
- нутрицевтическая поддержка позволят улучшить качество жизни женщины,
- реализовать ее репродуктивные планы и обеспечить рождение здоровых детей.



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



МЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Пятый период

Пятый период – «элегантный» менопаузальный возраст.

Период, в который человек приходит с определенным набором хронических заболеваний, связанных с гипогонадными состояниями. Снижение в этот период уровня половых гормонов коррелирует с ростом возраст-ассоциированных заболеваний (сердечно-сосудистой патологией, метаболическими расстройствами, остеопорозом, саркопенией и др.).

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ:

- ✓ **Высокотехнологические виды медицинской помощи**
- ✓ **Превентивные инструменты в данной возрастной группе будут направлены также на модификацию образа жизни, коррекцию питания, физическую активность.**
- ✓ **Информирование о возможных методах коррекции симптомов заболеваний. Например, преодоление гормонофобии пациенток и адекватный подбор менопаузальной заместительной гормональной терапии при отсутствии противопоказаний.**



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



Медико-социальный поход

В центре медико-социальной модели - ЧЕЛОВЕК

СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ В ОБЩЕСТВЕ:

- СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
- СОЦИАЛЬНЫЙ КОМФОРТ
- СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
- ЖИЗНЕННАЯ АКТИВНОСТЬ

СОСТАВЛЯЮЩИЕ:

- ИНТЕЛЛЕКТ
- ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ
- ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ
- СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ
- ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ:

- РОДОВСПОМОЖЕНИЕ
- ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ СЛУЖБА И ПАТРОНАЖ
- ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПЕРИОДИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР
- ВСЕ ВИДЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ, В Т.Ч. ВАКЦИНАЦИЯ
- ПЕРВИЧНАЯ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ
- РЕАБИЛИТАЦИЯ
- ГЕРИАТРИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
- ПАЛЛИАТИВНАЯ ПОМОЩЬ
- ПОМОЩЬ НА ДОМУ



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



Медико-социальный подход

В центре медико-социальной модели - ЧЕЛОВЕК

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

- ОБРАЗОВАНИЕ
- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ПЕРИОД ДЕТОРОЖДЕНИЯ
- АКТИВНЫЙ ТРУДОСПОСОБНЫЙ ВОЗРАСТ
- ПЕНСИОННЫЙ ПЕРИОД



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

- БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ (наследственность)
- ОБРАЗ ЖИЗНИ
- СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА
- ЭКОЛОГИЯ
- ПРОГРАММЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ

7 «П» МЕДИЦИНА:

- Позитивная
- Пациент-осознанная
- Патогенетическая
- Преемственная
- Предиктивная
- Профилактическая
- Персонализированная



ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



Баланс физического и психического здоровья

ФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Занятия физической культурой и спортом, телесные практики, кинестетика, рациональное питание, режим сна и отдыха, физический труд, прогулки

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Принятие себя и своих эмоций, духовность, увлечения, искусство, природа, домашние животные, новые впечатления, новые знакомства, освоение новых областей знаний, эстетика окружающего пространства (исцеляющая среда).

«Разум, сознание, совесть, вера в Бога, все то, что отличает его от животного – составляет его душу»*



* «О бессмертной душе», Архимандрит Иоанн (Крестьянкин), 2020г.



ФМБА РОССИИ

Федеральное научное учреждение «Федеральный центр биомедицинских технологий»



ФМБА РОССИИ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА 86

Основными особенностями стратегии здоровьесбережения должны быть:

- добровольность
- затраты некоторых физических и других ресурсов
- ориентация на постоянное повышение физических, психических и других возможностей человека





ФМБА РОССИИ
Федеральное медицинское биологическое агентство



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!