

Женщина - амбассадор здорового образа жизни

Председатель Кабардино-Балкарского регионального отделения
Союза женщин России

Главный врач ГБУЗ «Городская поликлиника №1» г.о. Нальчик
Заслуженный врач РФ
А.Ф. Каскулова



- 29 декабря 2022г. Правительство РФ утвердило Национальную стратегию действий в интересах женщин на 2023-2030гг.
- Одним из направлений Стратегии является «Сохранение здоровья женщин всех возрастов. Создание условий для повышения роли женщин в формировании здорового общества»



- Стратегия направлена на консолидацию усилий федеральных и региональных органов власти, НКО и граждан РФ по обеспечению принципа равных прав и свобод мужчин и женщин, созданию равных возможностей для их реализации профилактике женского неблагополучия.
- Одним из направлений Стратегии является «Сохранение здоровья женщин всех возрастов. Создание условий для повышения роли женщин в формировании здорового общества»

Здоровое общество строится на трех принципах:

- **Первый** – знать, как быть здоровым или Информированность о своем здоровье.
- **Второй** – желание быть здоровым или Мотивация человека.
- **Третий** – создание условий для реализации Мотивации и среды, сохраняющей здоровье.





- Влияние женщины на других членов семьи – колоссальное. Здоровье семьи как физическое, так и ментальное зависит от ее основного движущего механизма.
- Исследования показывают, что 80% россиянок и 65% мужчин уверены, что за их здоровьем должна следить женщина.
- Превалирующее число женщин более осознано подходит к здоровью, чем мужчины. Не последнюю роль играет и материнский инстинкт. Социологи отмечают, что женщины чаще являются инициаторами оздоровления своего семейства.
- Семья, детсад и школа – это основные площадки, которые формируют личность человека, его культурный код и отношение к здоровью!
- Исследование ВОЗ показало, что амбассадорами знаний о сохранении здоровья являются именно женщины!
- Женщина - проводник здорового образа жизни является матерью, женой, домашним доктором, наставником на всех этапах, учит главным ценностям жизни, которые затем дети перенесут в свою жизнь, тем самым продолжая заложенные семьей традиции.

*«Здоровье нации –важнейшая
задача государства,
без ее решения невозможно
решать другие проблемы»*

*Президент Российской Федерации
Владимир Владимирович Путин*



- Для сохранения здоровья населения реализуются национальные проекты «Здоровья», «Демография».
- В рамках проекта «Здоровье» все граждане России должны быть охвачены профилактическими осмотрами и диспансеризацией, которые позволяют выявить факторы риска ХНИЗ или сами заболевания на ранних стадиях.
- Акцент сделан на выявление 4-х основных заболеваний:
 - сердечно-сосудистые заболевания;
 - злокачественные новообразования,
 - сахарный диабет
 - болезни органов дыхания



Рентгеновская маммография – «золотой стандарт», является главной составляющей в системе скрининга и уточненной диагностики

Скрининг снижает смертность от рака на 50% у постоянно наблюдающихся по сравнению с «неорганизованным» населением (УДП, 2014г)



Структура смертности в зависимости от типа опухоли в России у женщин:



• Рак молочной железы - 16,7 %



• Рак легких, трахеи и бронхов - 6,8 %



• Рак желудка - 9,9 %

• Рак поджелудочной железы - 6,3 %



• Рак ободочной кишки - 9,5 %

• Рак прямой кишки - 6,9 %



• Рак яичника - 5,7 %

• Рак тела и шейки матки - 5,0 %



• Новообразования лимфатической и кроветворной системы - 5,8 %

Переболел COVID-19?

Прошло более 2 месяцев?

ПРОЙДИ УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Бесплатно! В поликлинике по месту прикрепления

1 этап

Тест с шестиминутной
ходьбой



Определение
концентрации
D-димера в крови



Рентгенография
органов грудной
клетки



Спирометрия



Общий клинический
анализ крови



Анкетирование



КТ органов грудной
клетки



2 этап

Дуплексное сканирование
вен нижних конечностей (УЗИ)



Биохимический
анализ крови

ПЕРЕЧЕНЬ ИССЛЕДОВАНИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВРАЧ!

- С 2021 года всем, кто перенес НКИ проводится углубленная диспансеризация.
- В нее включены дополнительные виды обследований к объему Диспансеризации с такими важными исследованиями как спирометрия и КТ по показаниям – для оценки функции легких
Д-димер, отражающий риски тромбозов. УЗДГ сосудов нижних конечностей
тест с 6 минутной ходьбой и ЭХО кардиография для оценки состояния сердечно-сосудистой системы.



- Если действительно женщина – амбассадор ЗОЖ, что она может сделать, чем управляет?
- Женщина управляет тем, что подсказывает всем членам семьи, что нужно пройти профосмотр, Диспансеризацию, принять лекарства.
- Важно чем питается семья, это более чем актуально сейчас, т.к. число людей с ожирением увеличивается с каждым днем и скоро станет болезнью! А ведь 80% покупок продуктов ежедневно осуществляют женщины.
- Важна двигательная активность, важны здоровые привычки, которые закладываются и поддерживаются в семье!

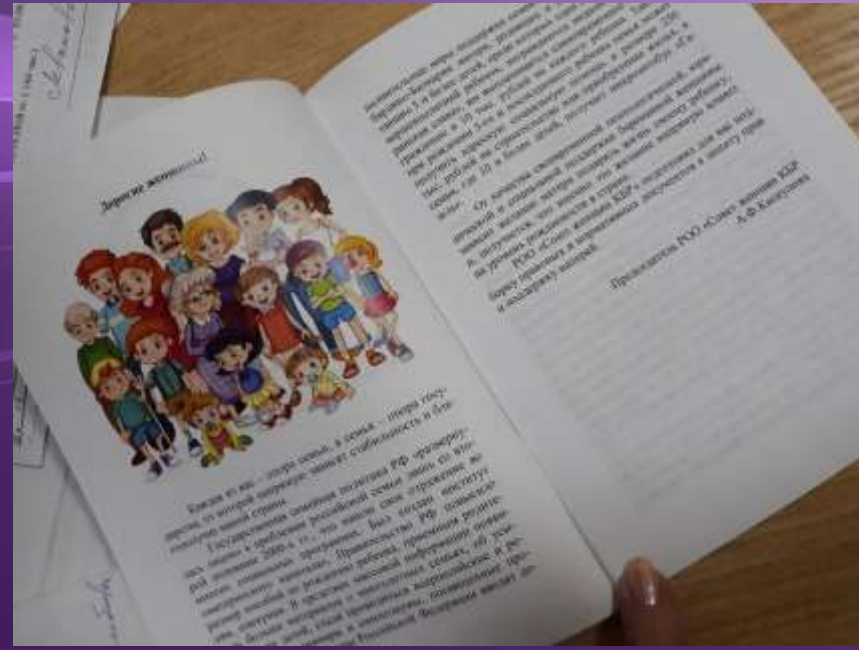


- Союз женщин и его первичные организации Советы женщин городов и сел КБР – это активный институт гражданского общества, и достаточно серьезная сила, которая взаимодействует тесно с органами исполнительной власти и имеет достаточную поддержку. Союз женщин КБР реализует значимые проекты, направленные на сохранение здоровья граждан.





- Нами реализуются проекты и мероприятия, направленные на пропаганду медицинских знаний населению, привлечение их к сохранению здоровья и ЗОЖ и они проводятся ежегодно:
 - Розовая ленточка по профилактике рака молочной железы,
 - 10 тысяч шагов к здоровью по профилактике АГ и ССЗ,
 - Здоровое материнство,
 - Серебряные волонтеры и активное долголетие.
- Будем и дальше активно работать по реализации Национальной стратегии действий в интересах женщин.



НУЖНО СТРЕМИТЬСЯ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ НА ПРАКТИКЕ ЛОЗУНГА
«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»



ОПЕРЕЖАЮЩИМИ ТЕМПАМИ ДОЛЖНА РАСТИ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИМЕННО ЗДОРОВОЙ, АКТИВНОЙ,
ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ, КОГДА ЧЕЛОВЕКА НЕ ОГРАНИЧИВАЮТ,
НЕ СКОВЫВАЮТ БОЛЕЗНИ

Спасибо за внимание!