

Информационно-образовательный материал по профилактике пьянства и пропаганде здорового образа жизни

(в рамках подпрограммы 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма»
Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность
Республики Беларусь» на 2016-2020 годы»)

ТЕМА: КОНТРОЛЬ ЗА НЕИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПЬЯНСТВА, АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ И ТАБАКОКУРЕНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы»: реализация конституционных прав граждан на охрану здоровья, благоприятную окружающую среду, защиту семьи, материнства, отцовства и детства является важнейшей задачей социальной политики государства.

Один из приоритетов государственной политики - создание условий для качественного развития человеческого потенциала, здоровой и достойной жизни населения, в том числе на основе реализации комплекса мер по укреплению здоровья, увеличению рождаемости и ожидаемой продолжительности жизни.

Исходя из указанных приоритетов целью Государственной программы являются стабилизация численности населения и увеличение ожидаемой продолжительности жизни.

Задачами подпрограммы 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма» являются: снижение уровня негативных социальных и экономических последствий пьянства и алкоголизма; снижение объемов потребления населением алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива.

Координацию деятельности государственных органов и иных организаций в целях выработки единой государственной политики по вопросам формирования здорового образа жизни, контроля за неинфекционными заболеваниями, предупреждения и профилактики пьянства, алкоголизма, наркомании и потребления табачного сырья и табачных изделий осуществляет Межведомственный совет по формированию здорового образа жизни, контролю за неинфекционными заболеваниями, предупреждению и профилактике пьянства, алкоголизма, наркомании и потребления табачного сырья и табачных изделий при Совете Министров Республики Беларусь, который является постоянно действующим коллегиальным органом.

1. КОНТРОЛЬ ЗА НЕИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (НИЗ)

Неинфекционные заболевания (далее - НИЗ) являются основной причиной смерти населения в республике. Делятся на четыре основные группы болезней – болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания, диабет – приходится (примерно 80% всех случаев смерти). НИЗ являются ведущей причиной преждевременной смертности в Беларуси, обуславливая 89% от общего числа случаев смерти. НИЗ не только определяют уровень смертности населения Республики и являются основной причиной инвалидности трудоспособного населения, но и играют определяющую роль в снижении продолжительности жизни населения. И что особенно важно –

неинфекционные заболевания являются основной причиной такого явления в нашей стране, как «сверхсмертность» мужчин трудоспособного возраста.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь и Всемирная организация здравоохранения в рамках финансируемого Европейским Союзом проекта БЕЛМЕД делают «ШАГИ»/«STEPS» по снижению влияния инфекционных заболеваний на демографическую ситуацию в Республике Беларусь.

В мае 2013 года Всемирная Ассамблея здравоохранения приняла Глобальный план действий по профилактике и контролю инфекционных заболеваний 2013-2020. Страны, входящие в ВОЗ, должны стремиться к тому, чтобы добиться 25% сокращения преждевременной смертности от инфекционных заболеваний к 2025 году. Республика Беларусь активно принимает участие в реализации данного Глобального плана. В 2016 году принята Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2016-2020 годы.

В рамках выполнения госпрограммы и в соответствии с Проектом «Профилактика инфекционных заболеваний, продвижение здорового образа жизни и поддержка модернизации системы здравоохранения в Республике Беларусь» («БЕЛМЕД») финансируемым Европейским Союзом и реализуемым ПРООН, ВОЗ, ЮНИСЕФ и ЮНФПА в сотрудничестве с Министерством здравоохранения.

Министерством здравоохранения проводится широкомасштабное исследование распространенности факторов риска инфекционных заболеваний на общенациональном уровне «STEPS». Целями исследования являются:

1. Систематизация эпидемиологического надзора за факторами риска развития НИЗ в Беларуси.
2. Анализ распространенности факторов риска НИЗ среди взрослого населения в возрасте от 18 до 69 лет.
3. Мониторинг тенденций по факторам риска НИЗ.
4. Обоснование планирования программных мероприятий и оценки политики по НИЗ.
5. Сбор данных для прогнозирования вероятного будущего спроса на медицинские услуги.

Распространенность основных поведенческих и биологических факторов риска НИЗ среди взрослого населения (от 18 до 69 лет) с использованием поэтапного подхода ВОЗ к эпиднадзору за инфекционными болезнями (STEPS) будет изучаться по следующим позициям:

- употребление табака;
- употребление алкоголя;
- гиподинамия;
- нездоровое питание;
- избыточный вес и ожирение;
- повышенное артериальное давление;
- повышенное содержание глюкозы и липидов в крови;
- средний популяционный уровень потребления соли и протеинов.

Национальным обследованием будет охвачено взрослое население страны в возрасте от 18 до 69 лет. План работы предусматривает посещение на дому около 6000

представителей случайно выбранных домашних хозяйств по всей стране и состоит из трех шагов:

Шаг 1 - интервьюирование участников для оценки поведенческих факторов риска, связанных с НИЗ;

Шаг 2 включает в себя физические измерения для оценки роста, веса, окружности талии, измерение уровня артериального давления и частоты сердечных сокращений;

Шаг 3 включает в себя измерение биохимических параметров крови (содержание глюкозы и липидов) с использованием методов "сухой химии", а также среднее потребление натрия и протеинов взрослым населением будет оцениваться путем измерения содержания натрия и креатинина в моче.

Шаг 1 и 2 выполняются при первом посещении респондента в удобное для него время.

Шаг 3 предусматривает повторное посещение респондента ранним утром с целью забора анализов натощак.

Важно отметить, что обследование будет проводиться только после получения информированного согласия участника.

Чтобы исключить возможность визитов к гражданам каких-либо мошенников, интервьюеры будут иметь при себе специальные удостоверения, бэйджи и сумки с напечатанными логотипами Евросоюза, ВОЗ, МЗ РБ и STEPS.

Избранный респондент будет предварительно проинформирован о его участии в STEPS-исследовании с помощью почтового уведомления.

Полученные надежные и качественные данные о распространенности основных факторов риска НИЗ на популяционном уровне позволят обоснованно спланировать соответствующую политику и разработать эффективные меры по профилактике и борьбе с НИЗ в Республике Беларусь.

Просьба работникам организации в целях профилактики заболеваемости принять участие в проведении STEPS-исследования! Это важно всем!

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

В целях улучшения качества жизни пациентов онкологического профиля создано Социально-просветительское учреждение «Центр поддержки онкопациентов». Функционирует соответствующий сайт <http://oncopatient.by/>.

2. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Содействие формированию здорового образа жизни молодежи является составной частью основных направлений государственной молодежной политики в Республике Беларусь.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Элементы здорового образа жизни:

Воспитание здоровых привычек и навыков.

Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.

Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.

Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

Рациональный режим дня: сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Благоприятная психологическая обстановка в семье: добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья.

Действуйте больше убеждением и собственным примером для своего ребенка. Выбирая способ закаливания, посоветуйтесь с ребенком. Не заставляйте его есть, например, «такую полезную» цветную капусту, если он ее не любит – возможно, он предпочтет другой вид капусты или свеклу с морковью. Не заставляйте его ходить непременно в секцию борьбы – пусть он сам выберет вид спорта, который ему больше нравится.

В ограничении вредных факторов будьте разумны. Ничего страшного не случится, если, например, в день рождения или в гостях ребенок поест не совсем полезную пищу.

Будьте последовательны и постоянны. Образ жизни только тогда будет здоровым, когда он будет регулярным. Эпизодические занятия физкультурой, обливания холодной водой по понедельникам и чередование питания на пару с поеданием большого количества гамбургеров могут только навредить.

Корректируйте образ жизни в зависимости от критических периодов жизни и возникновения острых заболеваний!

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

В Республике Беларусь функционирует тематический информационный портал **24health.by** (<https://24health.by/>).

Это проект о самом главном: о счастье, здоровье и пути к успеху. Он для тех, кому не все равно, как жить. Кто стремится каждый день наполнить яркими, позитивными эмоциями, стать лучше и успешнее, мудрее и опытнее. И для тех, кто пока только мечтает изменить свою жизнь и выйти на новый уровень.

Никакой «воды» и неоправданных ожиданий, - только четкость, компетентность и открытость.

Рубрики: Будь счастливым, Живи активно, Питайся правильно, Расти детей, Контролируй здоровье, Оставайся молодым, Будь независим

На портале также размещена «Карта здоровья».

3. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПЬЯНСТВА, АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ И ТАБАКОКУРЕНИЯ

Лечение алкоголизма

Полноценное лечение больного алкоголизмом представляет сложный многофакторный процесс. Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы: лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация.

Лечение больного начинается с остановки пьянства («купирование запоя») и лечения абстинентного (похмельного) синдрома. Такую помощь жители Минска могут получить в различных структурах Минского городского наркологического диспансера.

Если течение алкоголизма осложняется судорожным синдромом или психозом лечение должно проводиться в Республиканской клинической психиатрической больнице.

Остановка потребления алкоголя является хоть и обязательной, но не главной целью лечения. Все больные под влиянием жизненных обстоятельств периодически «бросают пить» и некоторое время ведут трезвый образ жизни. Проблема больного не в остановке пьянства (хотя многие переживают эту остановку болезненно). Проблема больного и цель

лечения – в сохранении и поддержании трезвости, причем такой трезвости, чтобы больной не чувствовал себя ущербным, неполноценным. Трезвость должна иметь качественную привлекательность для больного. После прекращения употребления алкоголя в помощь больному алкоголизмом должны включаться психотерапевты, психологи, а также специально подготовленные параспециалисты (больные алкоголизмом, имеющие длительный опыт трезвости). Большую роль в этой работе играет Сообщество Анонимных Алкоголиков (добровольное объединение больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости).

Профилактика алкоголизма предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях - государственном, макро- и микросоциальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны – раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.

Горячие линии по вопросу получения лечения при алкоголизме и наркомании

(работают ежедневно 24-25, 28-30 июня, 1-2,5-7 июля 2010 г., кроме выходных)

Республиканский центр Минздрава 8 (017) 289- 88-33 (с 8.00 до 20.00)

Брестская область 8 (0162) 28 20 51

Витебская область 8 (0212) 48-61-58

Гомельская область 8 (0232) 71 96 32 (с 8.30 до 17.30)

Гродненская область 8 (0152) - 170 (круглосуточно)

Минская область – 8 (017) 233-55-88

Могилевская область 8 (0222) 28-65-01

г. Минск 8 (017) 345-71-57 с 8-00 до 14-00, 245-14-01 с 14-00 до 20-00

Лечение в государственных организациях здравоохранения (ПО ЖЕЛАНИЮ - АНОНИМНО)

Республиканский центр Минздрава по адресу Долгиновский тракт, 152,
тел. отделения для лечения наркомании №37, где снимут ломку (017) 289-88-33.
тел. отделения реабилитации. (тел. (017)289-89-10, 289-81-09).

Минск

Городской клинический наркологический диспансер г. Минска, ул. Передовая, 11,
Отделение, где снимут ломку. тел. (017) 299-93-63,

Кабинеты врача для анонимного лечения наркомании тел. (017) 245-14-01, 345-71-57

Программа медикаментозной поддерживающей терапии – (017) 310-38-87).

Реабилитационная программа - ул. Чигладзе, 22. 1 этаж, телефон: (017) 250-90-62

Лаборатория для определения наркотиков, анонимно, круглосуточно, тел.(017) 506-21-94

Минская область

Минский областной клинический центр "Психиатрия - наркология", г. Минск, ул.
П.Бровки, д. 7:

Реабилитационное наркологическое отделение, тел. (017) 331 71 98

Наркологическое диспансерное отделение, тел. (017) 331 90 74

Центр социального сопровождения наркопотребителей, тел. (017) 331 85 88

Филиал Минского областного клинического центра "Психиатрия - наркология", г. Минск, ул. Осипенко, д. 23.

Отделение оказания анонимной наркологической помощи и программа медикаментозной поддерживающей терапии - Телефон горячей линии лечения алкоголизма и наркомании (017) 233 24 41.

Анонимный консультативный пункт, тел. (017) 288 09 81

Отделение освидетельствования наличия опьянений (определение алкоголя/наркотиков, анонимно, круглосуточно), тел.(017) 506 21 53.

Солигорск. Кабинет врача для анонимного лечения наркомании и программа медикаментозной поддерживающей терапии, ул. Коржа, 1 тел. (801742) 25486.

Могилев

Отделения, где снимут ломку анонимно, и где проводится реабилитация.

Областная психиатрическая больница (тел. (8 0222)46-10-49)

Могилевский областной наркологический диспансер (тел. (8 0222) 24-82-76)

Витебск

областная больница, отделение реабилитации (тел. (0212)20-12-85, (0212) 20-12-54).

Гомель

Гомельский областной наркологический диспансер, г. Гомель, ул. Богданова, д. 13.

Отделение, где снимут ломку. тел. (017) 71-36-80,

Программа медикаментозной поддерживающей терапии – (017) 509-505).

Реабилитация и кризисный центр для родственников - телефон: (017) 500-500

Светлогорск. Кабинет для анонимного лечения и программа медикаментозной поддерживающей терапии наркомании. ул. Школьная, 4, тел. (802342) 23794.

Программы медикаментозной поддерживающей терапии наркомании:

Жлобин . ул. Воровского,1. тел. (802334) 27274.

Мозырь . ул. Малинина, 9. тел. (802351) 410-99).

Гродно

Гродненский областной центр «Психиатрия-наркология», г. Гродно, пр. Космонавтов, 60/6.

Отделение, где снимут ломку. тел. (80152) 75-67-62,

Реабилитация, телефон: (80152) 75-74-62.

Программа медикаментозной поддерживающей терапии – (80152) 75-67-46.

Брест

Брестский областной наркологический диспансер, г. Брест, ул. Северный городок, корп 7,

Отделение, где снимут ломку. тел. (8 0162) 235627, 28-57-64