

## Профилактика социально значимых заболеваний: руководство для пациентов

Забота о своем здоровье начинается с понимания важности профилактических мер. Заболевания, считающиеся социально значимыми, несут огромную нагрузку на общество, снижая качество жизни миллионов людей и повышая затраты на здравоохранение. Среди таких недугов лидируют следующие группы патологий:

сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, инсульт, гипертоническая болезнь; онкология: злокачественные опухоли разных органов и тканей;

сахарный диабет: нарушение обмена веществ, приводящее к серьезным осложнениям;

инфекционные болезни: туберкулез, гепатиты, ВИЧ/СПИД.

Однако большинство этих состояний можно предупредить или существенно снизить риск их развития благодаря простым правилам повседневной жизни и регулярному медицинскому контролю.

**Правила здоровой жизни для каждого пациента**

**Почему важна профилактика?**

Каждый человек несет ответственность за свое здоровье. Простые привычки способны защитить вас от тяжелых последствий опасных заболеваний:

Сохраняют работоспособность и энергию на долгие годы.

Помогают избежать инвалидности и сократить расходы на дорогостоящее лечение.

Улучшают общее самочувствие и настроение.

**Первичная профилактика — основа вашего здоровья**

Это набор ежедневных действий, которые помогут вам оставаться здоровыми даже в условиях современной городской среды:

**Физическая активность**

Регулярная физическая нагрузка снижает вероятность инфарктов, инсультов, сахарного диабета и некоторых видов рака. Даже обычная ходьба быстрым шагом всего 30 минут в день способна творить чудеса:

Укрепляет сердце и сосуды.

Нормализует обмен веществ.

Повышает устойчивость организма к стрессам.

Рекомендуемые виды нагрузок:

прогулки пешком,

плавание,

йога,

бег трусцой,

танцы.

#### Правильное питание

Ваш рацион влияет на состояние сосудов, работу сердца и иммунитет. Вот несколько простых рекомендаций:

Уменьшите количество животных жиров, сахара и соли.

Увеличьте долю свежих овощей, фруктов, зелени, злаков и орехов.

Потребляйте рыбу минимум дважды в неделю.

Выбирайте нежирные сорта мяса птицы и говядины.

Также важно избегать переедания и придерживаться регулярного режима приема пищи.

#### Отказ от табака и алкоголя

Курение резко повышает риск инфаркта миокарда, инсульта, бронхитов и рака легких. Алкоголь повреждает печень, поджелудочную железу, нервную систему и вызывает привыкание.

Отказ от вредных привычек помогает нормализовать кровяное давление, улучшает память и концентрацию внимания, предотвращает развитие множества серьезных заболеваний.

#### Хороший сон и отдых

Достаточный ночной сон (7–8 часов) восстанавливает силы, поддерживает нормальную работу мозга и нервной системы. Страйтесь ложиться спать в одно и то же время, избегайте гаджетов перед сном и обеспечьте себе комфортные условия отдыха.

#### Дружба с врачом

Регулярный медицинский осмотр — залог раннего выявления скрытых проблем. Рекомендуем посещать врача общей практики один-два раза в год, особенно если вы перешагнули рубеж среднего возраста.

Для женщин старше 40 лет обязательны ежегодные визиты к гинекологу и маммологу.

Мужчины старше 50 лет обязательно проверяются на простатит и аденому предстательной железы.

Вторичная профилактика — заботимся о тех, кто уже болеет

Многие пациенты живут годами с диагнозами вроде гипертонии, стенокардии, бронхиальной астмы или артрита. Чтобы жить долго и активно, соблюдайте рекомендации врачей и выполняйте следующее:

Регулярно принимайте назначенные препараты.

Посещайте специалистов согласно графику посещений.

Соблюдайте рекомендованную физическую активность и режим питания.

Избегайте факторов риска обострений (перенапряжение, стрессы, вредные привычки).

Инфекционная безопасность — защита от вирусов и бактерий

Здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему организму позволяют вам наслаждаться жизнью в полной мере, несмотря на возраст и обстоятельства. Помните, ваша активная позиция и внимание к собственному состоянию помогают минимизировать риски появления тяжелейших болезней и обеспечить долголетие.

Следуя рекомендациям врачей и ведя правильный образ жизни, вы можете значительно уменьшить шанс столкнуться с опасными болезнями и прожить яркую, активную и насыщенную жизнь на радость близким людям и самому себе.

**Метод лечения (способы отказа) никотиновой, алкогольной или наркотической зависимости:**

Реабилитация – это сложная медико-социальная система, направленная на физическое и психическое восстановление, реадаптацию и ресоциализацию больных.

Она включает в себя следующие два взаимосвязанных комплекса мероприятий:

- комплекс реабилитационных мероприятий (основная часть лечебно-реабилитационной программы);
- комплекс постреабилитационных (антирецидивных) мероприятий.

Групповая работа - позволяет пациентам осознать и обсудить свои травмы, а также увидеть, как они связаны с развитием зависимости.

Осознание зависимости, получение информации о зависимости, приобретение навыков жизни без алкоголя и наркотиков.

**ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

Комплексный метод профилактики и лечения табакокурения и профилактики заболеваний, связанных с курением, подразумевает:

1. Выявление лиц - активно курящих и подвергающихся действию окружающего табачного дыма (пассивных курильщиков);
2. Раннее выявление факторов риска развития болезней, связанных с курением и формирование целевых групп для лечения табакокурения;
3. Оказание целенаправленной мотивационной поддержки по прекращению курения - «стратегия краткого вмешательства»;
4. Диагностику статуса курения, степени табачной зависимости, готовности отказаться от курения;

5. Предоставление дифференцированной помощи по отказу от курения с учетом

интенсивности курения, степени табачной зависимости и готовности отказаться от курения.

Просвещение населения - стимулирование населения к отказу от курения, поощрение

персонала, пациентов и их семьи сделать свои дома свободными от табачного дыма,

формирование однонаправленного взаимодействия на территориальном уровне между

лечебно-профилактическими учреждениями и центрами медицинской профилактики.

Оказание помощи в лечении табакокурения: применение системы регистрации курящих пациентов, профилактическое консультирование, лечение табачной зависимости и динамическое наблюдение.

Специализированная медицинская помощь при наркологических расстройствах оказывается в Краевом наркологическом диспансере.

В рамках профилактики никотиновой зависимости проводятся ряд следующих способов:

Индивидуальное поведенческое консультирование, мотивационное консультирование,

Фармакотерапия никотиновой зависимости и коррекции абстинентного синдрома, Никотин заместительная терапия

Все что касается медикаментозного воздействия применяется под наблюдением врача психиатра-нарколога.