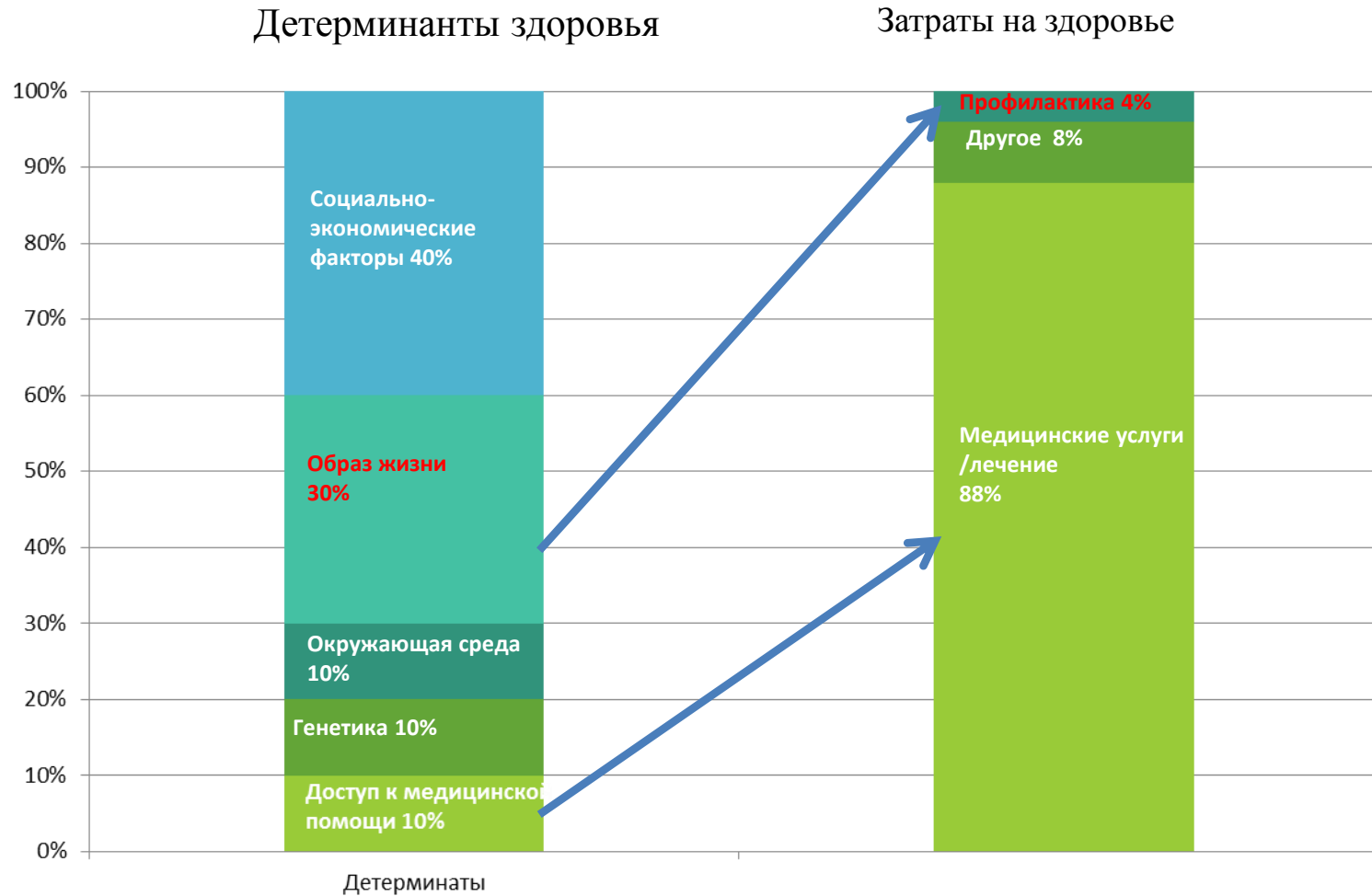




Здоровый образ жизни и популяционная профилактика онкологических заболеваний

Концевая Анна Васильевна
ФНИЦ Профилактической медицины

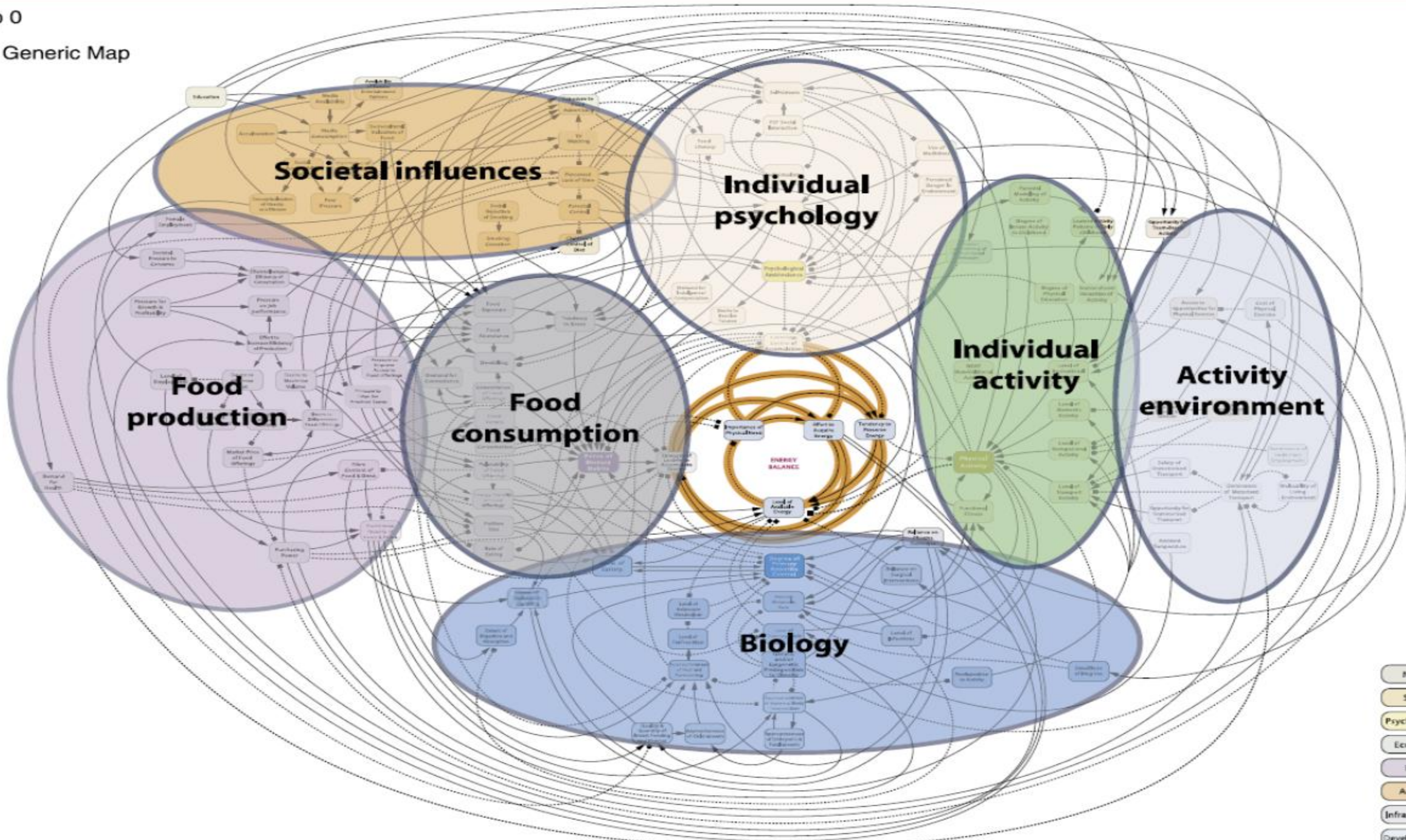
Дисбаланс вклада различных факторов и затрат на улучшение здоровье

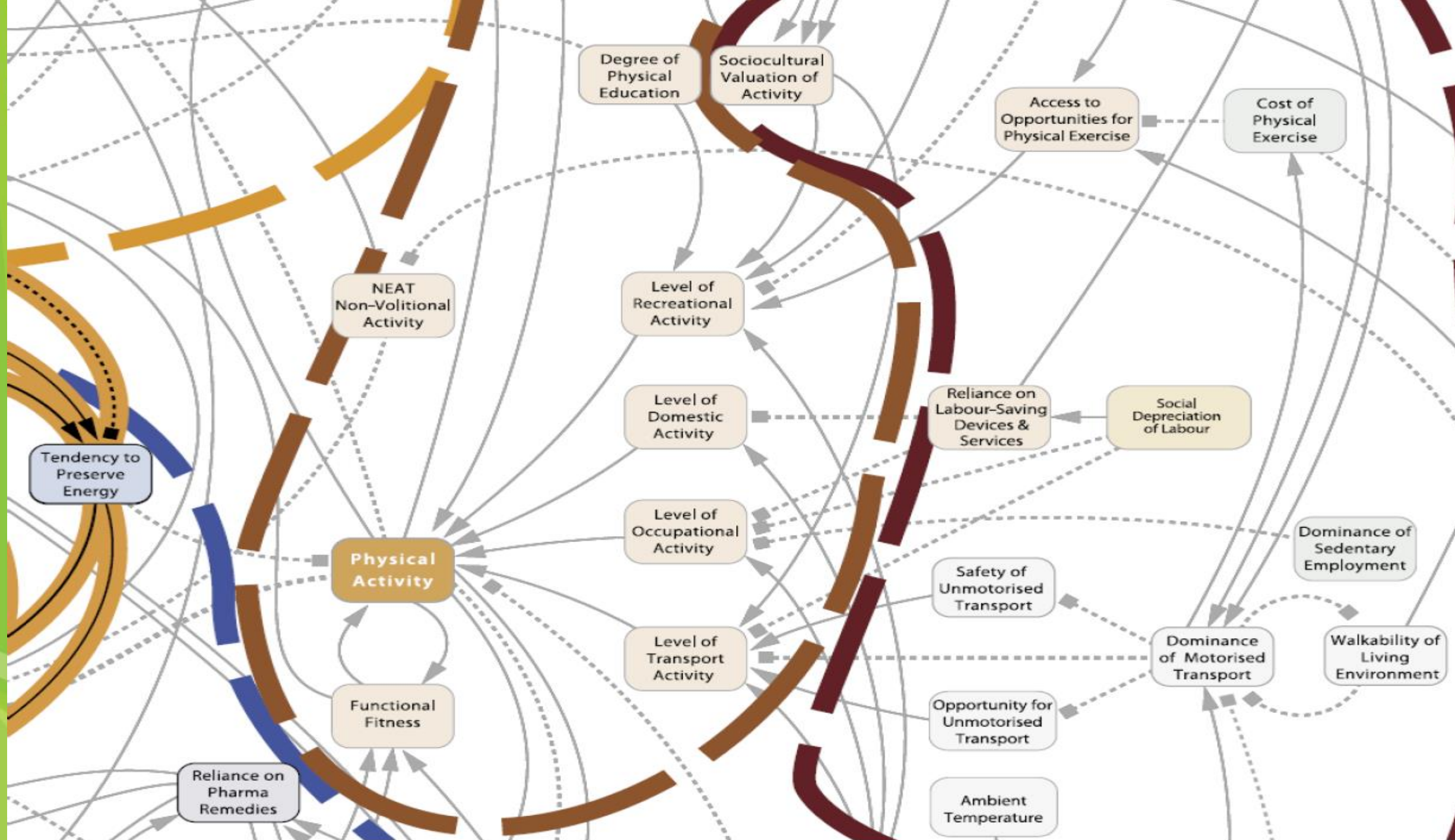


OECD (Организация экономического сотрудничества и развития), EU, 2014

Map 0

Full Generic Map





Потери глобального/мирового ВВП, ассоциированные с факторами риска и вооруженными конфликтами

\$2.1 trillion



Smoking

\$2.1 trillion



Armed violence,
war, and terrorism

\$2.0 trillion



Obesity

\$1.4 trillion

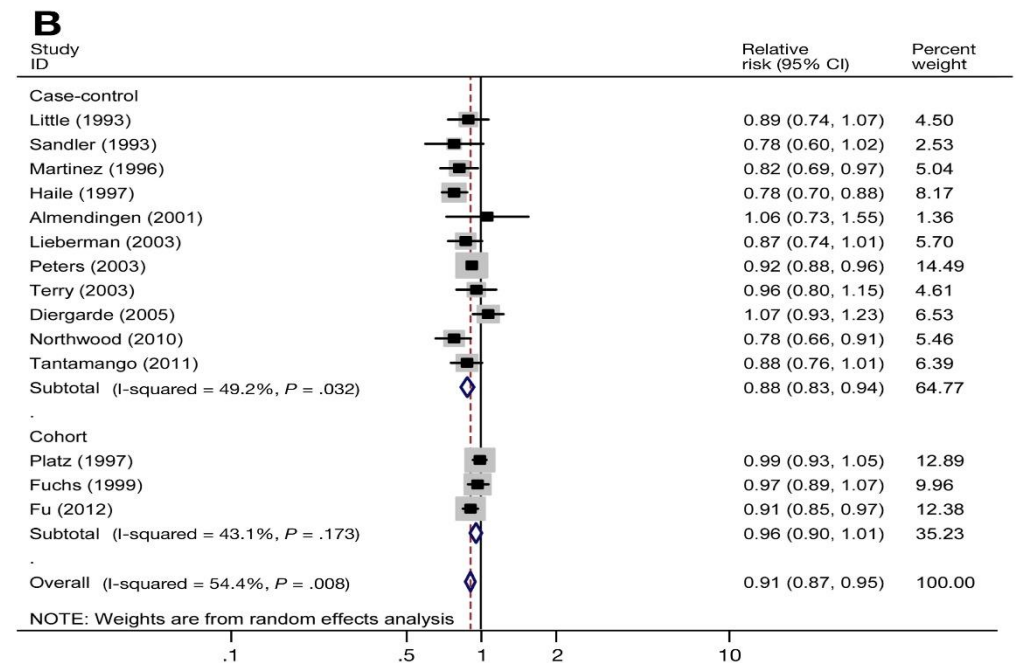
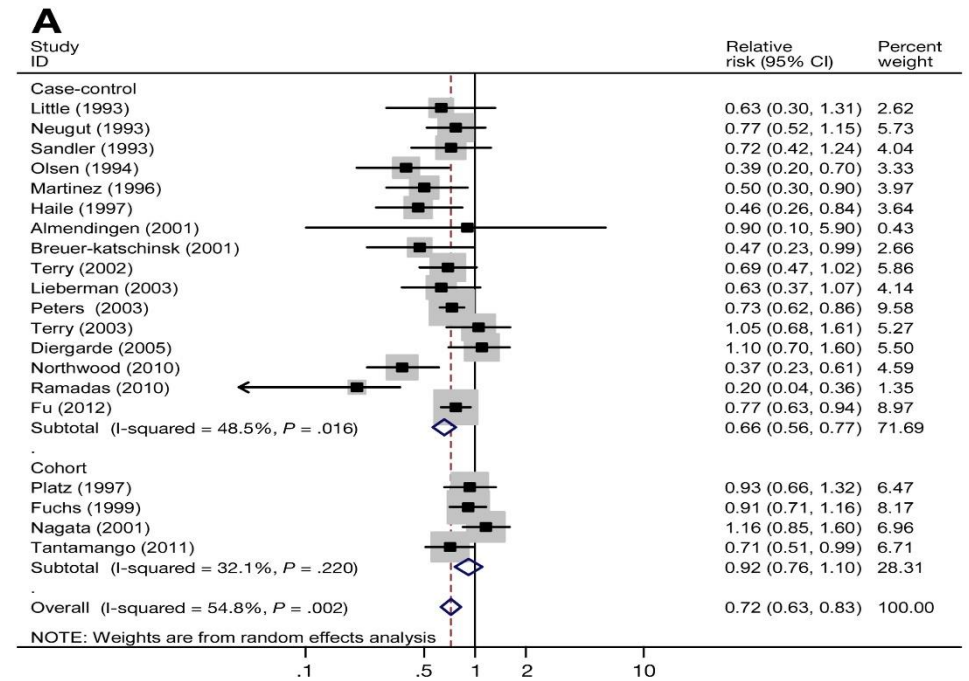


Alcoholism

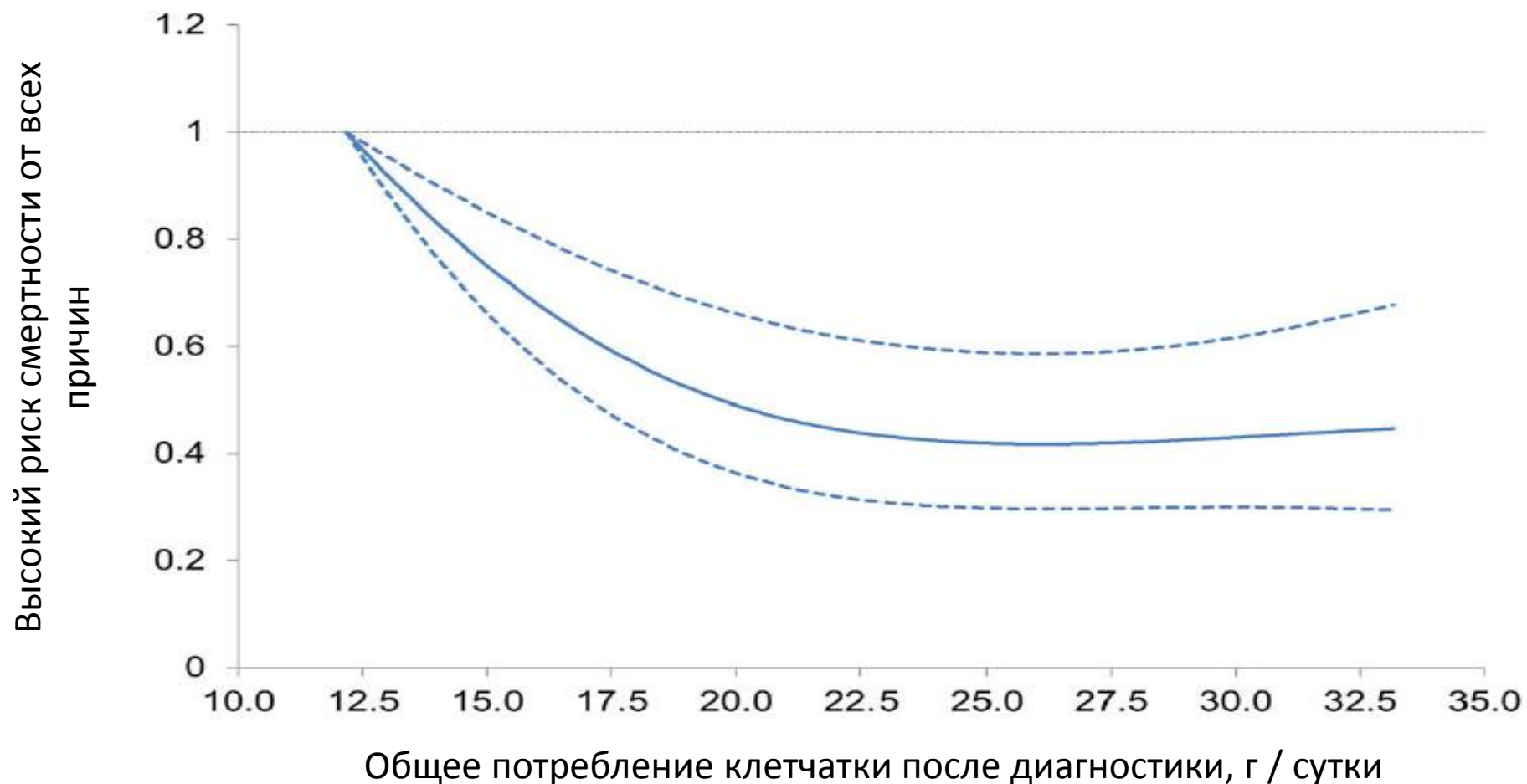
Результаты метаанализа риска развития колоректального рака при низком потреблении пищевых волокон по сравнению с высоким (снижение риска на 28%)



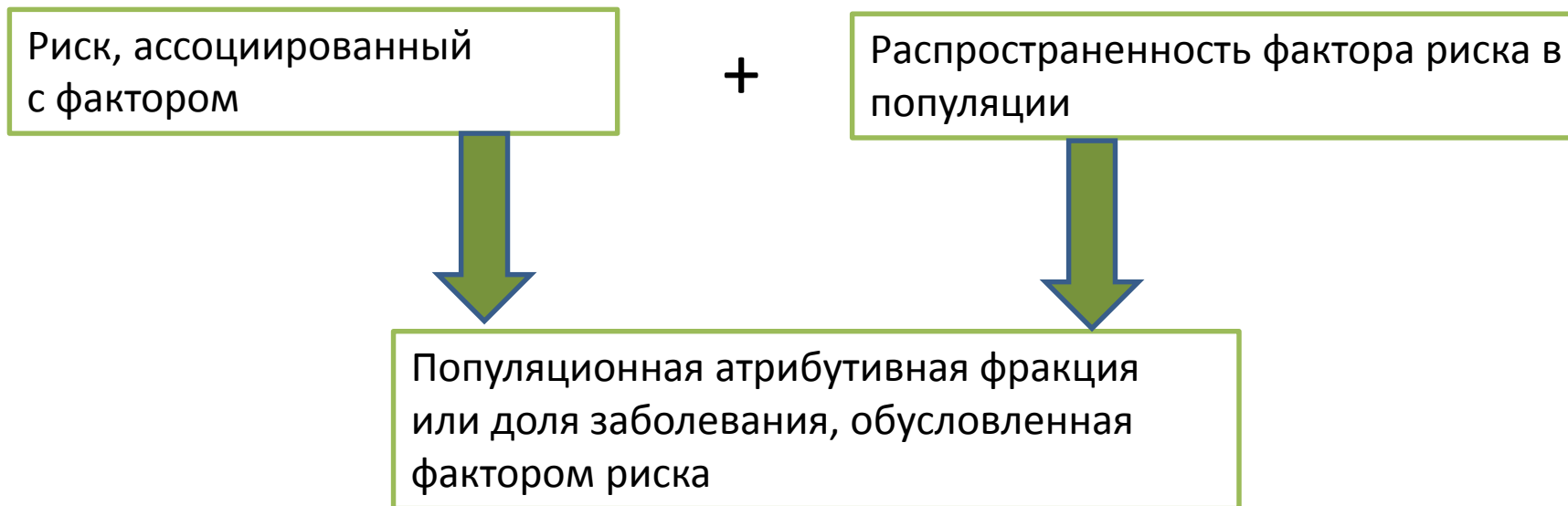
Qiwen Ben. Dietary Fiber Intake Reduces Risk for Colorectal Adenoma: A Meta-analysis. *Gastroenterology* 2014



Дозозависимая ассоциация у пациентов, перенесших колоректальный рак между потреблением пищевых волокон и смертностью от всех причин



Популяционные риски онкологических заболеваний



Рак молочной железы: относительные риски, связанные с образом жизни и популяционная атрибутивная фракция

Фактор риска	Относительный риск	Распространенность фактора риска, %	РАФ, популяционная атрибутивная фракция, %
Курение	1,17	23,6	3,9
Потребление алкоголя	1,1	3,8	0,4
Недостаточное потребление овощей и фруктов	0,75	41,9	16,2
Потребление переработанного мяса	1,08	22,5	3,1
Низкая физическая активность	0,86	38,8	9,1
Ожирение	2,07	29,7	24,1

Колоректальный рак: относительные риски, связанные с образом жизни и популяционная атрибутивная фракция

Фактор риска	Относительный риск	Распространенность фактора риска, %	РАФ, популяционная атрибутивная фракция, %
Курение	1,51	23,6	10,7
Потребление алкоголя	1,6	3,8	2,2
Недостаточное потребление овощей и фруктов	1,65	41,9	21,4
Недостаточное потребление морепродуктов	0,96	36,6	2,6
Потребление переработанного мяса	1,18	22,5	6,9

Рак легких: относительные риски, связанные с образом жизни и популяционная атрибутивная фракция

Фактор риска	Относительный риск	Распространенность фактора риска, %	РАФ, популяционная атрибутивная фракция, %
Курение	1,87	23,6	25,3
Недостаточное потребление овощей и фруктов	0,78	41,9	14,1
Недостаточное потребление морепродуктов	0,79	36,9	14,1
Потребление переработанного мяса	1,06	22,5	2,4
Ожирение	0,9	29,7	7,2

Рак шейки матки: относительные риски, связанные с образом жизни и популяционная атрибутивная фракция

Фактор риска	Относительный риск	Распространенность фактора риска, %	РАФ, популяционная атрибутивная фракция, %
Курение	1,21	23,6	4,7
Потребление переработанного мяса	1,36	22,5	13,3

Основные блоки мер популяционной профилактики, рекомендованные ВОЗ



Ограничительные
меры (запрет
курения, запрет
рекламы, запрет
трансжиров)



Изменение
среды/
инфраструктуры



Информационные/
коммуникационные
меры



Экономические
меры (налоги,
субсидии)

Уровни реализации мероприятий популяционной профилактики

Федеральный

(нормативное обеспечение, ограничения и запреты, финансовые меры)



Региональный

(нормативное обеспечение, координационная и методическая работа)



Муниципальный (город, район, село)

Работа с населением, вовлечение, профилактические медицинские услуги

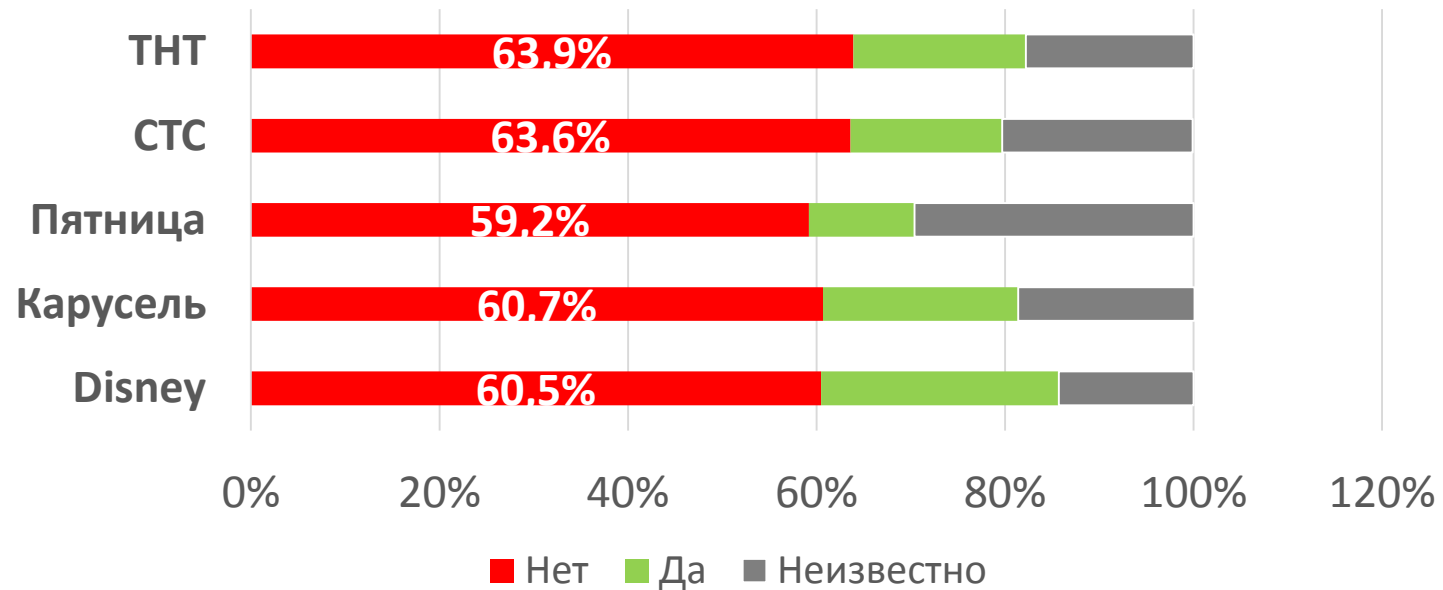
“Best buys” популяционной профилактики (ВОЗ)

Фактор риска	Вмешательства
Курение	Увеличение налогов Внедрение обезличенных упаковок или упаковок с крупными предупреждениями о вреде здоровью Запрет на рекламу и спонсорство Запрет курения на рабочем месте и в общественных местах Эффективные образовательные кампании в средствах массовой информации
Избыточное потребление алкоголя	Увеличение налогов Запрет на рекламу алкоголя (во всех средствах массовой информации) Ограничение доступа к продаваемому алкоголю за счет сокращения часов продаж
Неправильное питание	Снижение потребления соли с пищей за счет изменения рецептуры продуктов и установления пороговых значений содержания соли Снижение потребления соли за счет коммуникационных кампаний в СМИ Снижение потребления соли за счет внедрения упаковок с указанием содержания соли на лицевой стороне
Низкая физическая активность	Образовательная кампания по физической активности

“Best buys” – меры, эффективность которых, в том числе экономическая, не вызывает сомнений в странах со всеми уровнями дохода

‘BEST BUYS’ И ДРУГИЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И БОРЬБЕ С НИМИ ОБНОВЛЕННОЕ (2017 Г.) ПРИЛОЖЕНИЕ 3 К ГЛОБАЛЬНОМУ ПЛАНУ ДЕЙСТВИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И БОРЬБЕ С НИМИ 2013-2020

Реклама продуктов питания на 5 федеральных каналах, ориентированных на детей и подростков



60% продуктов питания, рекламируемых на детских каналах и каналах, популярных у подростков не разрешены для маркетинга детям по критериям ВОЗ, еще 20% рекламируемых продуктов не удалось оценить по этому критерию

В **10%** рекламы продуктов питания, не разрешённых к маркетингу для детей, использовался посыл укрепления здоровья

Этикетки продуктов питания

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per 2/3 cup	
Calories	230
% DV*	
12%	Total Fat 8g
5%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	Cholesterol 0mg
7%	Sodium 160mg
12%	Total Carbs 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g
10%	Vitamin D 2mcg
20%	Calcium 260mg
45%	Iron 8mg
5%	Potassium 235mg

* Footnote on Daily Values (DV) and calories reference to be inserted here.

Производитель: ООО "ПензаТолИнвест" (Группа Компаний "DAMATE")
 Юридический адрес: Россия, 440015, г. Пенза, ул. Пуштина, д. 178
 Адрес производства: Россия, 442140, Пензенская обл. Нижнеоловский р-н, с. Свечарное, ул. Луговая 41, тел: (8412) 210-406, info@damate.com для ООО "Новый Феррум", Россия, 442140, Пенз. обл. Нижнеоловский р-н, с. Свечарное, ул. Луговая 41

Полуфабрикаты из мяса индейки рубленные в панировке охлажденные
Котлеты "Нежные"

ТУ 9214-001-09494676-12. Состав: филе грудки индейки, фарш индейки, мякоть свиной, кожа индейки, вода, сухари панировочные, пшеничная мука, вода, соль, дрожжи, сухари панировочные, пшеничные, соль, молоко сухое, яичный порошок, чеснок, сухая специя. Пищевая и энергетическая ценность: 100г продукта: белок - 11,0г, жир - 25,0г, углеводы - 10,0г, калорийность - 310 ккал / 1280 кДж.
 Условия хранения: влажность 65% ± 5%, хранения от 0°C до +2°C.
 Срок годности: 3 суток.
 Упаковано в защитной атмосфере. После вскрытия упаковки хранить при t от 0°C до +4°C не более 12ч.
 Способ приготовления: требует тепловой кулинарной обработки.

Система менеджмента качества ООО "ПензаТолИнвест" сертифицирована на соответствие требованиям ГОСТ ISO 9001-2011

ИЗГОТОВЛЕНО И УПАКОВАНО: 1 1 52 500798889
 МАССА НЕТТО: 0,450*КГ

ЕАССР РСТ ИСО 22000 1430

4 670012 881179

БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ **ОБЪЕМ 2 ЛИТРА**

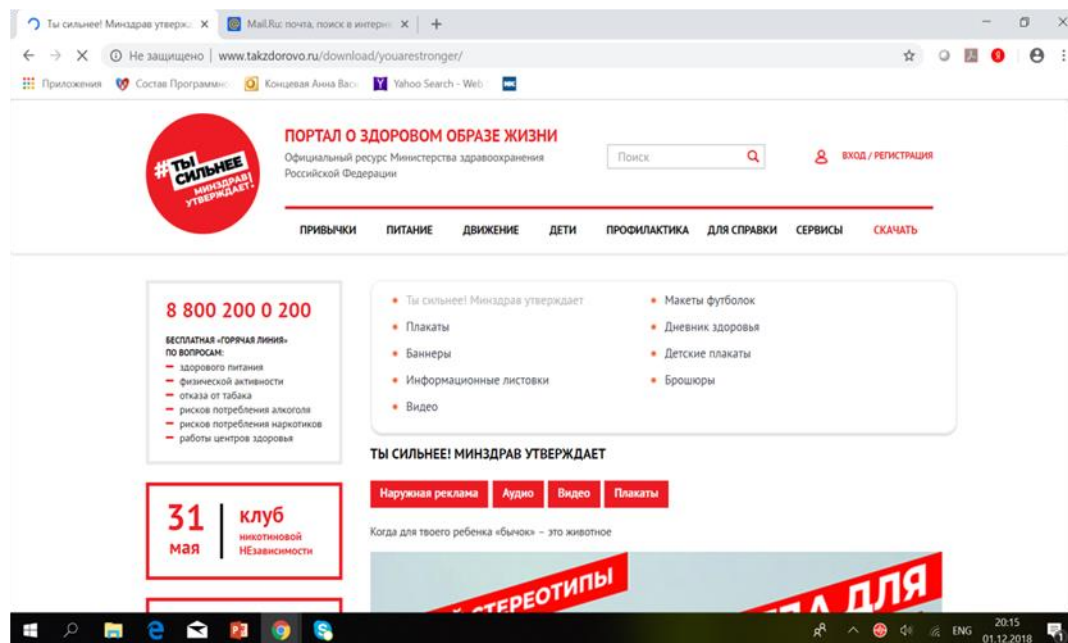
НАПИТОК СОКОСодержащий из Апельсина и ГРЕЙПФРУТА, ОБОГАЩЕННЫЙ ПРовИтаМИНОМ А

Для питания детей с 3-х лет. Минимальная объемная доля сока 40%. Состав: апельсиновый сок, грейпфрутовый сок, сахар, регулятор кислотности - лимонная кислота, натуральный ароматизатор, антиокислитель - аскорбиновая кислота, натуральный краситель - ликопин, β-каротин (провитамин А), вода. Изготовлен из концентрированных соков. Хранить при t° от 0 °C до 25 °C. Открытую упаковку с продуктом хранить при t° от 2 °C до 6 °C не более суток. Дата изготовления указана в верхней строке, срок годности - в нижней строке кода на верхней части пакета. Изготовитель***: АО «Мултон», 192236, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, 14. Адреса производств: (С) - 192236, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Софийская, 14. (М) - 141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, Фруктовый пр-д, 1. * ООО «Кока-Кола ЭйчБиСи Евразия», 603032, Россия, Нижегородская обл., г. Нижний Новгород, ул. Баумана, 66 для АО «Мултон». Адрес производства: (НО) - 630526, Россия, Новосибирская область, Новосибирский р-н, МО Мичуринского сельсовета, проезд Автомобилистов, 8. ***Буква-код, указывающая на изготовителя - см. в строке даты изготовления. С вопросами обращаться: АО «Мултон», 111141, Россия, г. Москва, а/я 489. Москва (495) 956-4545, другие города 8-800-200-7720 (звонок по России бесплатный). E-mail: multon@multon.ru. © АО «Мултон». 2016. Все права защищены.

Пищевая ценность на 100 мл*	
Углеводы	12 г
β-каротин (провитамин А)	0,15 мг (5%**)
Энергетическая ценность	48 ккал (204 кДж)

* Средние значения. ** От рекомендуемого суточного потребления для питания детей 3-х лет.

Информационная кампания в рамках Приоритетного проекта по формированию здорового образа жизни



<http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/>

Все материалы находятся в открытом доступе

Ограничение маркетинга нерационального

питания



- Шесть европейских стран ввели запрет рекламы продуктов, не соответствующих принципам здорового питания на детских каналах
- Великобритания, Португалия и Ирландия внедрили ограничения он-лайн маркетинга, направленного на детей

Северокарельский проект: пример межсекторального взаимодействия



Работа с пищевой индустрией

Пищевая индустрия

Перестройка производства на продукты с низким содержанием жира (молоко, сыры, спрэды)

Продукты с низким содержанием соли

Молочные фермы

Переход с молочного фермерства на выращивание ягод

Производство рапсового масла (до этого в Финляндии не было собственного растительного масла)



Программы укрепления здоровья на рабочем месте – важный инструмент общественного здоровья



Доступ к
большому
количеству
трудоспособ-
ного населения



Наличие каналов
коммуникации,
механизмов
воздействия,
ресурсов,
инструментов



Совпадение
интересов
работника,
работодателя и
государства

Потери работодателя: временная нетрудоспособность и презентеизм

Презентеизм

- ОРВИ и простудные заболевания (35,2%), боли в спине 10,4%, головная боль (8,3%)
- Снижение трудоспособности может достигать до 40%
- Потери ФОТ – 3,4%, существенно больше чем ВН

Временная нетрудоспособность

- Увеличение ВН на 1% - снижение производительности труда на 2,5%

Зарубежный опыт: западные компании

- Продвижению здорового образа жизни и созданию условий для его ведения уделяется не меньше внимания чем охране труда и безопасным условиям труда
- Основными направлениями являются психическое здоровье (стресс, эмоциональное выгорание), рациональное питание, физическая активность
- При планировании мероприятий определяется экономическая составляющая, в том числе возврат инвестиций

Ожидаемые результаты программы и индикаторы эффективности

Краткосрочные – 1 год

- Критерии реализации и внедрения
- Повышение информированности сотрудников

Среднесрочные – 2-3 года

- Оздоровление образа жизни за счет снижения поведенческих факторов риска
- Снижение заболеваемости

Долгосрочные 5 и более

- Снижение заболеваемости
- Снижение смертности
- Возврат инвестиций

Создание мотивации к здоровому образу жизни на рабочем месте

- Ограничения по приему на работу для курящих (США)
- Дифференцированные страховые выплаты (курящие оплачивают большую долю медицинской страховки сами) (США, Европа)





СБЕРБАНК

Всегда рядом



программа
Здоровье

Сбереги самое ценное

«Программа "Здоровье" в крупнейшей финансовой организации Восточной Европы: синтез последних достижений профилактической медицины и маркетинговых технологий»

«СБЕРЕГИ САМОЕ ЦЕННОЕ»

Концевая А.В.,
доктор медицинских наук
Начальник сектора развития корпоративной
программы «Здоровье»
УМПИКЛ ДКП ОАО «Сбербанк России»

Москва, 10 декабря 2013 г

- ❑ Оценка меню столовых профессиональным диетологом (внс ФГБУ ГНИЦ ПМ Карамнова НС). Указание калорийности блюд и категории блюд (здоровое питание, лечебное питание).
- ❑ Буклеты с простыми правилами здорового питания на столах в столовой и с разъяснением особенности маркировки.
- ❑ Раздел портала «Здоровье»: открыт специальный подраздел «Ты – то, что ты ешь»

Правильная тарелка

Чтобы пищевые вещества лучше усваивались в организме, очень важно правильно сочетать продукты на Вашей тарелке – источники жиров, белков, углеводов, витаминов, минералов и клетчатки. Итак, учимся правильно распределять «места» на обеденной тарелке:

- 20% отводятся продуктам – источникам животного белка и жира: мясу, птице, рыбе, морепродуктам, яйцам, творогу;
- 30–35% – свежим овощам, например салату из свежих овощей;
- еще 30–35% – зерновым или бобовым (или жареным, вареным, приготовленным на пару овощам);
- 15–20% – свежим фруктам или ягодам.

Плюс 200–250 мл чая (или морса) без сахара.

Пример:



Здоровое питание – это просто!

Правильное питание придется вам по вкусу!



программа Здоровье

СБЕРБАНК
Всегда рядом

ОАО «Сбербанк России». Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 08.08.2012.



Здоровое питание – это просто!

Программа «Здоровье» – Ваш гид в мире здорового питания

Уважаемые коллеги, все блюда основного меню прошли проверку профессионального диетолога по различным показателям: калорийность, количество пищевых веществ. Специальная маркировка поможет вам сделать выбор.

125 ккал Зеленый цвет маркировки соответствует рациону здорового питания.

125 ккал Блюда с желтой маркировкой прекрасно подойдут тем, кто соблюдает лечебную диету.



программа Здоровье

СБЕРБАНК
Всегда рядом

ОАО «Сбербанк России». Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций № 1481 от 08.08.2012.

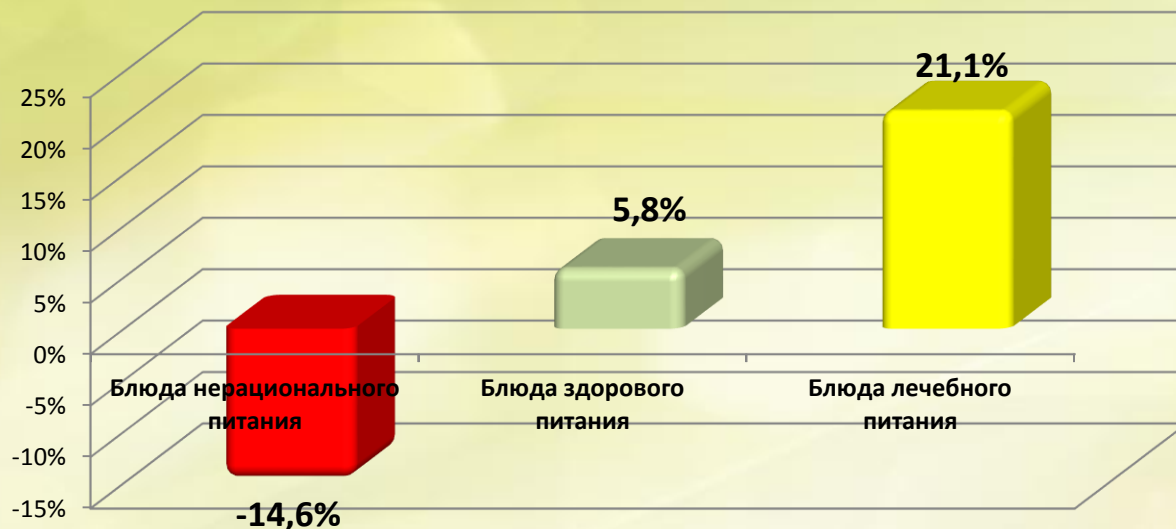
Пилотный
проект в ЦА



Оценка
эффективности

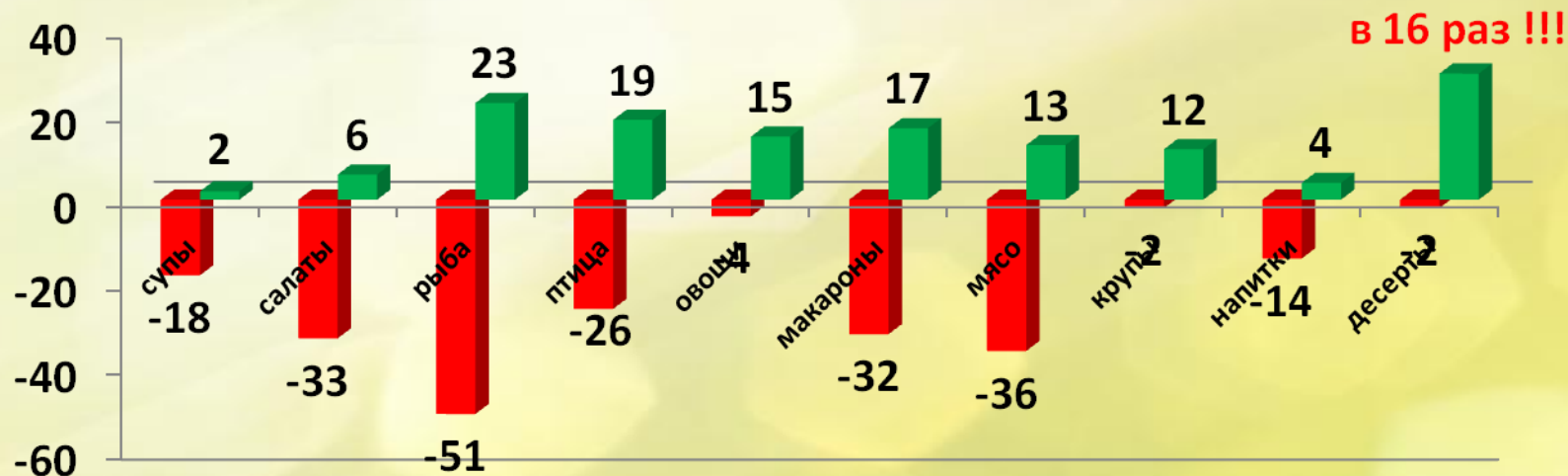


Внедрение во
всем Банке



Информированность и возможность сделать осознанный выбор повлияла на структуру питания на рабочем месте

■ нерациональное питание ■ рациональное питание



Национальный проект «Демография»: федеральные проекты

Финансовая поддержка семей при рождении детей (Финансовая поддержка семей при рождении детей)

Содействие занятости женщин – создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет

Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения

Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)

Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва. (Спорт-норма жизни)

Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет

Снижение смертности населения старше трудоспособного возраста до 36,1 на 1000

Увеличение суммарного коэффициента рождаемости (до 1,7 детей на 1 женщину)

Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни

Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55%

Основные направления реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»

Разработка и внедрение новой модели функционирования центров общественного здоровья (в 2019 г. – пилотные регионы)

Разработка и утверждение нормативных правовых актов и методических документов, направленных на противодействие потреблению табака, снижение потребления алкоголя и продвижение здорового образа жизни

Разработка модельных корпоративных программ укрепления общественного здоровья и их внедрение

Реализация коммуникационной кампании по здоровому образу жизни

Преобразования профилактических структур

Региональные Центры
медицинской
профилактики



Региональные Центры
общественного
здоровья

РЦОЗ

Центры здоровья и
городские Центры
медицинской
профилактики



Первичные Центры
общественного
здоровья

ПЦОЗ

Функциональные и структурные преобразования профилактических структур

- Преобразования с сохранением базовой модели работы и кадров
- Обобщение накопленного опыта и внедрение лучших практик
- Разработка и внедрение модельных форм работы
- Обучение

Новый приказ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(Минздрав России)



П Р И К А З

15.03.2019

№ 124 н

Москва

**Об утверждении
порядка проведения профилактического медицинского осмотра
и диспансеризации определенных групп взрослого населения**

Диспансеризация 1 этап

18 до 39 лет 1 раз в 3 года	40 до 64 лет 1 раз в год	65 лет и старше 1 раз в год
Профилактический медицинский осмотр		
Скрининг на выявление онкологических заболеваний		
<p><i>взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в 3 года</i></p> <p><i>осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов</i></p>	<p><i>осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год),</i></p> <p><i>взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)</i></p> <p><i>маммография</i> обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм (1 раз в 2 года)</p> <p><i>эзофагогастродуоденоскопия</i> в возрасте 45 лет</p> <p><i>определение простат-специфического антигена в крови (в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет)</i></p> <p><i>исследование кала на скрытую кровь</i> иммунохимическим качественным или количественным методом (1 раз в 2 года)</p> <p><i>осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов</i></p>	<p><i>осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год)</i></p> <p><i>маммография</i> обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм до 75 (1 раз в 2 года)</p> <p><i>исследование кала на скрытую кровь</i> иммунохимическим качественным или количественным методом до 75 лет (1 раз в год)</p> <p><i>осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов</i></p>
общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)		
Краткое профилактическое консультирование		
Прием (осмотр) врачом-терапевтом		

Обязательные мероприятия, выполняемые в соответствии с объёмом 1-го этапа диспансеризации

- Анкетирование
- Маммография
- Исследование кала на скрытую кровь
- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом
- Цитологическое исследование мазка с шейки матки
- Определение PSA в крови
- Прием (осмотр) врачом-терапевтом участковым



Онкоскрининг



Поликлиника

Кабинет/отделение медицинской профилактики

КДО

Терапевт

- 1) Опрос 1 раз в год;
- 2) Антропометрия *1 раз в год;
- 3) Измерение АД *1 раз в год;
- 4) определение уровня ОХ 1 раз в год;
- 5) глюкоза в крови 1 раз в год;
- 6) определение сердечно-сосудистого риска
- 7) Внутриглазное давление : 1 раз в 1 год



- 1. флюорографию легких 1 раз в 2 года
- 2. ЭКГ в возрасте 35 лет и старше- 1 раз в год;
- 3. осмотр акушеркой (фельдшером)

ДН

ПМО



Прием врача/фельдшера

профилактическое консультирование



- 1. маммография:
- 2. РШМ: мазок
- 3. ПСА в крови
- 4. исследование кала на скрытую кровь
- 5. ОАК
- 6. ЭГДС

прием
терапевта

Диспансеризация-1этап



Учреждение, оказывающие СМП

Прием (осмотр) врачом-терапевтом

врач-терапевт участковый, врач-терапевт цехового лечебного участка, врач общей практики (семейный врач)

Осуществляет прием (осмотр) по итогам **первого и второго этапов диспансеризации,**

а также **по итогам профилактического медицинского осмотра граждан, находящихся под диспансерным наблюдением**

(с III группой здоровья)

а также граждан, **по результатам профилактического медицинского осмотра у которых при анкетировании, осмотре и обследовании выявляются жалобы на здоровье и (или) патологические изменения исследуемых показателей, которых ранее не было или их степень выраженности (отклонение от нормы) увеличилась.**

Отделения медицинской профилактики организуются в медицинских организациях с прикрепленным населением **более 20 тысяч.**

Кабинеты медицинской профилактики организуются в медицинских организациях с прикрепленным населением **менее 20 тысяч.**