**Методические рекомендации проведения комплекса мероприятий, посвященных Году борьбы с сердечно – сосудистыми заболеваниями**

**Идея мероприятия:** 2015 год объявлен в России Годом борьбы с сердечно – сосудистыми заболеваниями. Это еще одно свидетельство того, что вопросы сохранения здоровья нации придается большое значение.

Сердечно – сосудистые заболевания являются основной причиной смерти во всем мире. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в 2012 году от сердечно-сосудистых заболеваний умерло 17,5 млн. человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. Из них 7,4 млн. постигла ишемическая болезнь сердца и 6,7 млн. – инсульт.

Снижение остроты этой проблемы возможно только путем консолидации усилий работников медицины и здравоохранения, деятелей науки, образования, культуры, спорта, средств массовой информации, общественных организаций и объединений.

Развитие сердечно – сосудистых заболеваний в начальной степени можно предотвратить путем исключения таких факторов риска, как курение табака, употребление алкоголя, низкая культура питания, отсутствие физической активности, стрессы.

**Дата проведения:** 2015 год

**Место проведения:** Костромская область.

**Аудитория мероприятия:** молодёжь, активисты волонтерских и общественных объединений, жители Костромской области.

**Технология проведения:**

В целях профилактики сердечно – сосудистых заболеваний и формирования навыков здорового образа жизни среди жителей Костромской области проводятся мероприятия, посвященные Году борьбы с сердечно – сосудистыми заболеваниями:

**- Социальная акция «Дарю тебе сердце!».**

Изготовление и распространение информационных листовок (флаеров) в форме сердца с размещенной на них информацией о факторах риска возникновения сердечно – сосудистых заболеваний и о мерах профилактики. Для изготовления листовок привлекается учащиеся школ, молодежь, участники общественных объединений.

**- Организация досуговых мероприятий.**

Оказание посильной поддержки пациентам кардиологических центров (отделений), расположенных на территории Костромской области (концерты, сувениры, рисунки, игрушки и т.п.)

- **Проведение флэш-моба «Здоровое сердце – здоровая нация»** с последующим размещением видеозаписей флэш-моба в сети Интернет.

Основой для сценарий флэш-моба может информация с флаеров, актуализирующая проблему сердечно – сосудистых заболеваний, факторы риска из возникновения и меры профилактики.

**- Акция «День сердечно – сосудистых заболеваний».**

В рамках акции предлагается реализовать следующие мероприятия:

1. Определить место проведения «Дня сердечно с сердечно – сосудистыми заболеваниями» (центральная площадь/ место культурного отдыха/крупный спортивный или торговый центр), предусмотрев его оборудование свето – звуковой техникой, оформление в праздничном стиле, оснащением баннерами, транспарантами и т.д. с использованием символики года.
2. Привлечь местных СМИ (фото и видеосъемка) для показа мероприятия по местному телевидению и /или освещения в прессе.

В случае наличия возможности просим предусмотреть приглашение медийных лиц, имеющих образы людей со здоровым образом жизни, для участия в «Дне борьбы с сердечно – сосудистыми заболеваниями» в целях привлечения внимания широкой общественности к данному мероприятию.

1. В месте проведения мероприятия организовать:

а) массовую зарядку;

Для участия зарядки необходимо предусмотреть футболки с нанесением логотипа года борьбы с сердечно – сосудистыми заболеваниями, который доступен на официальном сайте программы «Здоровая Россия», ссылка: [www.takzdorovo.ru/download/2015-ssz/](http://www.takzdorovo.ru/download/2015-ssz/).

Оздоровительная зарядка должна быть проведена под руководством приглашенного фитнес – инструктора /спортивного деятеля.

б) работу мобильного центра здоровья;

Участникам мероприятия, а так же прохожим предлагается проверить состояние здоровья, измерить артериальное давление и т.д. По результатам прохождения обследования участникам может быть выдан лист обследования с рекомендациями к посещению того или иного специалиста. Необходимо подключить для контроля общественного порядка волонтеров;

в) тематические палатки с атрибутикой ЗОЖ под названием: «Круг здоровья».

Необходимо изготовить название тематических палаток.

 Примерные названия тематических палаток о ЗОД следующие:

*- «Время заняться спортом!»* (показ несложных упражнений для зарядки, в т.ч. с использованием спортивного инвентаря + устная консультация);

*- «Время питаться правильно!»* (устная консультация о правильном питании с возможной демонстрацией полезных продуктов, а так же о вреде алкоголя; мастер – класс приготовления полезной пищи. По возможности привлечь диетолога.)

*- «Время бросить курить!»* (попросить отдать несколько сигаре из пачки в обмен на фрукты, конфеты; раздача листовок, ярмарка ЗОЖ – выполнение задний, направленных на здоровый образ жизни; запись ролика с пожеланиями населения вести здоровый образ жизни).

*- «Время избавиться от стресса!»* (устная консультация, в том числе о необходимости соблюдении режима дня).

1. В ходе реализации мероприятия необходимо предусмотреть раздачу рекламно – информационных листовок и буклетов по теме здорового образа жизни. Плакаты, листовки и брошюры доступны для скачивания на сайте: [www.takzdorovo.ru/download/](http://www.takzdorovo.ru/download/).

Для подготовки и организации мероприятий рекомендуем также использовать информацию, размещенную на сайтах:

# - официальный ресурс программы «Здоровая Россия» ([www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru) );

- официальный сайт ФГБОУ «Государственный научно – исследовательский центр профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации ([www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru) );

- официальный сайт Российского кардиологического общества ([www.scardio.ru](http://www.scardio.ru) );

- официальный сайт Национального Общества профилактической кардиологии ([www.cardioprevent.ru](http://www.cardioprevent.ru) );

- Официальный сайт кардиологичексого журнала ([www.roscardio.ru](http://www.roscardio.ru) ).

Приложение №1

**Памятка по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**

**Что такое сердечно-сосудистые заболевания?**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца — болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;

- болезнь сосудов головного мозга - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;

- болезнь периферических артерий - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;

- ревмокардит - поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;

- врождённый порок сердца - существующие с рождения деформации строения сердца;

- тромбоз глубоких вен и эмболия легких - образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

**Факторы риска возникновения ССЗ:**

**-** сниженная физическая активность;

- повышенное артериальное давление;

- диабет;

- табакокурение и алкоголизм;

- нездоровое питание и ожирение;

- загрязнённая окружающая среда.

**Меры профилактики ССЗ:**

- регулярные занятия физической культурой и спортом;

- увеличение времени пребывания на свежем воздухе;

- регулярные медицинские осмотры (в том числе кардиологом);

- системная работа по профилактике вредных привычек (в том числе табакокурения и употребления алкоголя): пропаганда здорового образа жизни как семейной ценности (отсутствие доступа малолетних детей к табачным изделиям и алкоголю, исключение пассивного курения некурящих; информационное воздействие на курящих членов семьи и др.);

- ежедневная физическая активность;

- рациональное питание.

*Справочно:* Потребность в движении - естественная для человеческого организма. Сниженная физическая активность может стать причиной возникновения ССЗ и в целом способствовать ухудшению состояния здоровья.

Детям и подросткам в возрасте 6-17 лет необходимы ежедневные физические нагрузки от умеренной до высокой интенсивности, с учётом возраста и состояния здоровья, продолжительностью в общей сложности не менее 1 ч. Физическая активность большей продолжительности принесёт дополнительную пользу здоровью.

Детям и подросткам, ведущим пассивный образ жизни, рекомендуется постепенное увеличение физической активности в течение дня, начиная с 30 минут ежедневно. Одновременно необходимо сокращать неактивное время, затрачиваемое на просмотр телевизионных программ, компьютерные игры, общение в социальных сетях, поиск информации в сети Интернет.

Жизненно необходима физическая активность пожилым людям. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (не менее 1 ч.) может быть обеспечена для пожилых в течение дня несколькими периодами (например, 2 раза в день по 30 мин.). Малоподвижные занятия не должны продолжаться непрерывно более 2 ч.

Пищевые предпочтения большинства людей обусловлены прежде всего семейными традициями питания. Питание детей и взрослых должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, фрукты и овощи, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия. Только разнообразное питание может обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами, поскольку их источниками служат самые разнообразные продукты. Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать фактическим энергозатратам ребёнка или взрослого.

Меры по профилактике ожирения:

- ограничение доступности высококалорийных напитков и десертов;

- недопустимость принуждения к еде и насильственного кормления;

- обеспечение занятий физической культурой со снижением физической нагрузки (в том числе лечебной физкультурой) для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам;

- дозирование объёма домашних заданий с целью предупреждения утомляемости и гиподинамии;

- активизация семейного досуга: совместные прогулки, занятия физкультурой и спортом;

- ограничение просмотра телепрограмм до 1 ч. в сутки для дошкольников, 2 ч.- для школьников;

- организованное домашнее питание, в том числе обязательный завтрак;

- недопустимость использования пищи в качестве мер поощрения/наказания.