

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по здравоохранению
Санкт-Петербургское Государственное
казенное учреждение здравоохранения
«Городской центр медицинской
профилактики»**

Малая Садовая ул., д. 1/25 (Итальянская ул., д. 25)
Санкт-Петербург, 191023
тел/факс(812) 246-69-09, (812) 571-70-33
e-mail: gcmeprof@zdrav.spb.ru
<http://www.gcmp.ru>
ОКПО 05278763 ОКОПФ 75204
ИНН 7825342706 КПП 784101001

Начальникам отделов
здравоохранения
администраций районов
Санкт-Петербурга

Руководителям учреждений
здравоохранения

№ 230/01-14 от 16.09.2022

на № _____ от _____

К Всемирному дню сердца –
29 сентября 2022

Информационное письмо

Всемирный день сердца — это глобальная кампания в области здравоохранения.

Цель — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

Формирование здорового образа жизни населения, профилактика и контроль неинфекционных заболеваний являются одной из актуальных межотраслевых проблем внутренней политики Российской Федерации, что нашло свое отражение в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Медико-социальный и экономический ущерб от раннего развития хронических неинфекционных заболеваний определяет значимость охраны и укрепления здоровья работающего населения. Министерством здравоохранения Российской Федерации предпринимается ряд мер для борьбы с факторами риска в целях снижения смертности населения трудоспособного возраста и увеличения продолжительности жизни граждан.

Для повышения эффективности проводимой работы Минздравом России дополнительно разработан План проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни.

Всемирный день сердца открывает Неделя мер, направленных на формирование ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца) с 19 по 25 сентября, в соответствии с Планом проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни. К мероприятиям приурочены конференции, семинары, круглые столы, в которых принимают участие медицинские работники.

Здоровье сердечно-сосудистой системы касается каждого человека в мире. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются главной причиной смерти и инвалидности в мире — ежегодно они уносят более 18 миллионов человеческих жизней.

Наши сердца сталкиваются со многими угрозами: от наследственных заболеваний и привычек образа жизни, до социальных и экологических условий. Факторы, способствующие развитию болезней сердца:

- Курение
- Повышенное артериальное давление
- Повышенное потребление соли, сахара и жира
- Недостаточное потребление овощей и фруктов
- Повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови

- Ожирение и низкая физическая активность
- Стресс
- *Злоупотребление алкоголем*

Уделяя внимание своему здоровью и образу жизни, возможно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года в основные направления решения задач снижения заболеваемости и предотвратимой смертности от неинфекционных заболеваний, увеличения ожидаемой продолжительности здоровой жизни за счет увеличения доли лиц, ведущих здоровый образ жизни, важная роль отводится мерам:

- Разработки и внедрения программ, направленных на повышение числа лиц, контролируемых артериальное давление в целях профилактики осложнений сердечно-сосудистых заболеваний, в т.ч. посредством медицинских изделий с функцией дистанционной передачи данных;
- Совершенствования диспансерного наблюдения, в т.ч. дистанционного с применением информационных технологий за пациентами с неинфекционными заболеваниями.

В Санкт-Петербурге с 2019 года в 13 поликлиниках Санкт-Петербурга проводился мониторинг факторов риска неинфекционных заболеваний по методике ВОЗ — -STEPS, согласно результатам которого, выявлено, что курят 29,2 % мужчин и 15,6% женщин. Значительная часть обследованных подвергается пассивному курению дома (мужчины 10,7%, женщины 10,8%) и на работе (12,6 мужчины и 4,9 % женщины). При этом по данным (ЕМИСС - <https://fedstat.ru/>) розничная продажа сигарет и папирос в Санкт-Петербурге в июне 2022 года составила 0,15 тыс. штук на душу населения, в РФ - 0,08- на душу населения, в СЗФО - 0,12 на душу населения.

Употребляли алкоголь в течение года: мужчины – 55,4%, женщины – 46,9%. Частое потребление алкогольных напитков (4 и более раз в неделю), зафиксировано у 0,6% мужчин и у 0,3% женщин. По полученным данным, большинство (70,1%) опрошенных респондентов потребляет 1-2 порции овощей и/или фруктов в день; необходимые 5 порций в день потребляет только 6,6% респондентов.

Низкая физическая активность по критерию «менее 150 минут умеренной физической активности» составила: 82,7% у мужчин и 85,1% у женщин.

Досаливают пищу всегда до или во время еды: 28,2% мужчин и 27,5% женщин. Распространенность повышенного АД составила: у женщин — 40,9% и 38,0% — у мужчин.

Повышенный уровень глюкозы: 15,7% у женщин и 11,3% у мужчин; повышенный уровень общего холестерина: 27% у женщин и 20,9% у мужчин.

Темпы прироста первичной заболеваемости ожирением за 2021 год в Санкт-Петербурге составил минус 28,1% (по РФ - минус 25,91%). Однако количество (доля) лиц, ведущих здоровый образ жизни в Санкт-Петербурге, составляет 8% (РФ - 7,3%).

Показатель «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент) — это интегральный показатель приверженности населения к здоровому образу жизни, представляющий собой сочетание поведенческих факторов риска, является условной характеристикой здорового образа жизни и включает в себя компоненты: отсутствие курения; потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400гр.; адекватная физическая активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю); нормальное потребление соли (не выше 5,0 г NaCl в сутки); употребление алкоголя 168г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84г для женщин). Степень приверженности к здоровому образу жизни может быть удовлетворительной (отсутствие курения и отсутствие любого другого компонента ЗОЖ) и высокой (отсутствие курения при наличии всех компонентов ЗОЖ).

Все перечисленные выше данные свидетельствуют о необходимости повышения охвата населения профилактическими осмотрами и диспансеризацией, расширение практики выявления факторов риска их коррекции, а также пропаганды здорового образа жизни медицинскими работниками, повышение охвата профилактическим

консультированием с целью ранней и наиболее полной коррекции выявленных поведенческих и биологических факторов риска.

В соответствии с национальным проектом «Демография» в 13 районах Санкт-Петербурга разработаны и реализуются районные программы по укреплению общественного здоровья и формированию здорового образа жизни, осуществляется межведомственное взаимодействие со всеми заинтересованными сторонами, коммуникация с гражданами и партнерами.

В Санкт-Петербурге в последние годы успешно реализуется межведомственный проект «Территория здоровья», который проходит в ТРК и бизнес-центрах. В рамках акции посетители торгово-развлекательных центров могут ознакомиться с выставкой макетов сердца, легких и кишечника, прослушать мини-экскурсию, которую проводят специалисты ГЦМП. Она включает в себя информацию об устройстве, функциях и основных болезнях важнейших органов человеческого тела, интересна, как взрослым, так и детям. Взрослым напомним о возможностях диспансеризации в нашем городе. В зоне управления сердечно-сосудистыми рисками ведут приём кардиолог и невролог, доступны проведение электрокардиографии, диагностика аритмии, измерение артериального давления, определение риска инсульта и инфаркта, проводится биоимпедансометрия.

Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» в рамках проведения Всемирного дня сердца рекомендует:

- Организовать работу с муниципальными образованиями районов и со средствами массовой информации: подготовить выступления по местной радиотрансляционной сети и кабельному телевидению, публикацию статей в СМИ;
- Использовать информационный материал при работе с населением по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний (www.gcmp.ru – раздел для специалистов/;
- Получить тематическую литературу: тел. 246-69-12;
- Разместить созданный СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» баннер на сайте медицинской организации, который будет направлен на электронный адрес медицинской организации;
- Разместить видеоролик «Пощадите сердце! Предупредите инфаркт» на мониторах поликлиник

Директор



А.В.Бережной