

онкозаболеваний,  
болезней органов  
дыхания,  
сердечно-сосудистой  
системы.

---

ТЕМА 2.5 ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ

# Цели лекции

---

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности обучающийся на лекции должен:

знать:

современные представления о здоровье в разные возрастные периоды - методы профилактики онкозаболеваний, болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья.

## Профилактика онкологических заболеваний

Онкологическое заболевание (рак) – многофакториальное заболевание, т.е. его развитие не обусловлено одной причиной, а сочетанием нескольких причин, факторов риска.

На сегодняшний день доказано, что атипичные (раковые) клетки появляются в организме любого здорового человека. Однако иммунная система любого здорового организма вовремя распознает угрозы и принимает своевременные меры, изолирует и уничтожает раковые клетки.

У онкологических больных этого не происходит, и злокачественное образование разрастается, не встречая сопротивления иммунной системы. По мере разрастания проявляются внешние симптомы рака.

Таким образом, укрепляя систему иммунитета, возможно предотвратить возникновение большинства онкологических заболеваний.

# 10 шагов в борьбе против рака

1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волоконистой пищи.

Природа – это естественная кладовая полезных веществ, нельзя недооценивать ее возможности



# 10 шагов в борьбе против рака

---

2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

Сократите потребление жирных продуктов питания, они должны составлять не более 30% всех потребляемых ежедневно калорий.

КАНЦЕРОГЕНЫ ВОКРУГ НАС



# 10 шагов в борьбе против рака

---

## 3. Следите за своим весом.

Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из «весомых» причин возникновения опухолей.

**КОНТРОЛЬ  
ВЕСА**

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА



# 7 шагов в борьбе против рака

---

4. Ведите активный образ жизни.

30 минут физических упражнений три - четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.



# 10 шагов в борьбе против рака

---

5. Не злоупотребляйте спиртными напитками.

Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам. Специалисты рекомендуют мужчинам выпивать не больше двух порций алкоголя в день, женщинам – в два раза меньше. Порция – это 250 мл пива; 50 мл крепких спиртных напитков; один бокал вина.



# 10 шагов в борьбе против рака

---

## 6. Откажитесь от курения.

Некурящий человек живет в среднем на 15 лет дольше курящего. Если Вы курите, это увеличивает риск возникновения рака легкого, мочевого пузыря, поджелудочной железы, полости рта, носоглотки, гортани, пищевода, желудка, шейки матки, почки, печени и острого лейкоза. Помните, что бросая курить сегодня, Вы обеспечиваете себя здоровьем завтра.

# Я ПРОТИВ



# КУРЕНИЯ

# 10 шагов в борьбе против рака

---

7. Следите за состоянием Вашей кожи.

Появление новых пигментных пятен, кровотокащие, не заживающие, вызывающие зуд, быстро растущие родинки - сигналы тревоги. Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10.00 утра и до 16.00 дня. Если Вам необходимо находиться на улице, позаботьтесь о защите открытых участков кожи. Не забывайте использовать солнцезащитные крема с фактором защиты 15 и более.



# 7 шагов в борьбе против рака

---

8. Женщины, следите за здоровьем вашей груди.

Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез, ежегодно проходить обследование в смотровом кабинете.



самообследование  
в положении лежа



движения пальцев  
при самостоятельном  
обследовании  
молочных желез



## Самообследование поможет «поймать» болезнь в самом начале



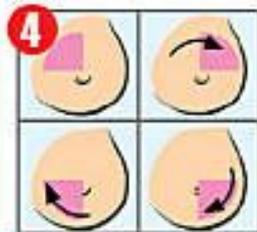
**1** Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



**2** Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь - сначала спереди, затем с обеих сторон.



**3** В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



**4** Начните с верхней внешней четверти - ткань здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



**5** Затем сожмите каждый сосок по отдельности большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



**6** Продолжите обследование в положении лежа - вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



**7** Убедитесь в отсутствии уплотнений (увеличенных лимфоузлов) в области подмышек.

*Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещением маммолога.*

*Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6 - 12-й день менструального цикла.*

# 10 шагов в борьбе против рака

---

9. Женщины, регулярно посещайте гинеколога.

Каждая женщина должна не реже одного раза в год быть осмотрена врачом-гинекологом с обязательным ультразвуковым исследованием и взятием мазков с шейки матки.



10 шагов в  
борьбе против  
рака

---

10. Ежегодно  
проходите  
профилактические  
осмотры



Пациента  
следует  
направить  
к врачу  
при  
наличии:

не проходящий кашель или охриплость;

одышка;

боль в груди;

длительное повышение температуры тела;

затруднение глотания;

значительное снижение веса (по неочевидной причине);

потеря аппетита;

чувство тяжести в животе;

заметное, не проходящее изменение ритма дефекации по неочевидной причине;

безболезненные, увеличенные лимфоузлы.

Не бойся,  
врач с  
тобой!

Пациента нельзя запугивать!

Не все новообразования смертельны и не всякая опухоль является злокачественной.

Решающее значение имеет ранняя диагностика и своевременное лечение.



# Профилактика болезней органов дыхания

# Профилактика а хронической обструктивно й болезни легких [ХОБЛ]

ХОБЛ – заболевание легких, для которой характерно устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких.

Основные симптомы:

– одышка,

- кашель,

- слизистая мокрота.

# Факторы риска ХОБЛ:

---

- основной: — табачный дым;
- дополнительные: — загрязнение воздуха внутри помещений;
  - загрязнение атмосферного воздуха;
  - пыль и химические вещества на рабочем месте;
  - частые инфекции дыхательных путей.

# Рекомендации и ВОЗ по профилактик е ХОБЛ:



1. Отказ от курения



2. Сокращение вредных выбросов в атмосферу



3. Физическая активность не менее 30 минут ежедневно



4. Ранняя диагностика и лечение

# Профилактика а бронхиальной астмы

Бронхиальная астма — это заболевание, в основе которого лежит повышенная чувствительность бронхов к различным раздражителям (в частности, аллергенам). В ответ на действие этих раздражителей развивается повышение тонуса бронхов, избыточного отделяемого в просвет бронхов и их воспаления.

# Факторы риска бронхиальной астма:

---

1. Наследственная предрасположенность к аллергическим заболеваниям

2. Аллергический дерматит

3. Бронхообструктивный синдром при ОРВИ

# Меры первичной профилактики и бронхиально й астмы

1. Устранение профессиональных вредностей у матери во время беременности
2. Отказ от курения во время беременности
3. Гипоаллергенное рациональное питание беременной и кормящей
4. Предупреждение ОРВИ у беременной и ребенка
5. Ограничение лекарственного лечения
6. Грудное вскармливание
7. Гипоаллергенный быт
8. Исключение пассивного курения
9. Закаливание
10. Благополучная экологическая обстановка

Профилактика  
заболеваний  
сердечно-  
сосудистой  
системы

---

**29 СЕНТЯБРЯ**

Всемирный день сердца



# Задачи профилактики болезней системы кровообращения:

1. Формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни, включая здоровое питание (в том числе ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение потребления соли и сахара), защиту от табачного дыма, снижение потребления алкоголя.
2. Мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни посредством проведения информационно-коммуникационной кампании, популяризация физической культуры и спорта
3. Разработка и внедрение корпоративных программ укрепления здоровья.

# Задачи профилактики болезней системы кровообращения:

4. Своевременное выявление факторов риска развития сердечно-сосудистых осложнений, включая артериальную гипертонию, и снижение риска ее развития.
5. Проведение диспансеризации отдельных групп взрослого населения, проведение профилактических осмотров, работа центров здоровья, кабинетов медицинской профилактики, школ пациентов.
6. Организация диспансерного наблюдения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями

# Факторы риска болезней системы кровообращени я:

1. курение
2. повышенное потребление соли
3. чрезмерное употребление алкоголя
4. нерациональное питание
5. избыточная масса тела
6. гиподинамия
7. неравномерное чередование режима труда и отдыха
8. неадекватная реакция на стрессовые ситуации
9. наследственность и возраст.

---

Наличие у человека нескольких факторов значительно повышает риск развития артериальной гипертензии, возникновения инфаркта и инсульта. Вследствие высокого давления сердце и сосуды работают под большим напряжением, что ведет к повреждению органов-мишеней – мозг, сердце, почки, сосуды сетчатки глаза.

# При наличии факторов риска необходимо:

1. Контролировать АД, уровень холестерина, ЭКГ при наличии 2 и более факторов риска
2. Соблюдать режим труда и отдыха, основы рационального питания
3. Сохранять двигательную активность
4. Поддерживать нормальную массу тела
5. Избегать психоэмоциональных нагрузок
6. Отказаться от вредных привычек.

# Используемая литература:

---

1. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий : учебное пособие / С. И. Двойников и др. ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-5562-3. - Текст : электронный // URL : <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455623.html> (дата обращения: 17.03.2022). - Режим доступа : по подписке.
2. Официальный сайт ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики». - Режим доступа: <http://vospmp.oblzdrav.ru/>

Благодарю за  
внимание!

[VK.COM/KHARITONOVAVMK](https://vk.com/kharitonovavmk)