

РАБОТА ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

**Потапов Андрей Валерьевич,
заведующий отделом организации медицинской профилактики
ГБУЗ «Челябинский областной центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»**

Роль профилактической медицины – обучение граждан контролю факторов риска развития ХНИЗ



национальные проекты

Об итогах реализации НП «Здравоохранение»
и планах формирования НП «Продолжительная и активная жизнь»

8

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ И АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ»

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309:

«Увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году,
в том числе опережающий рост показателей **ожидаемой продолжительности здоровой жизни**»



Составляющие здорового образа жизни

1. Отсутствие курения.
2. Отсутствие пагубного потребления алкоголя.
3. Потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г.
4. Потребление соли менее 5 г в сутки.
5. Умеренная и высокая физическая активность.

Лица, приверженные здоровому образу жизни,

характеризуются снижением смертности от всех причин на 39%.

Индикативные показатели федерального проекта «Здоровье для каждого (Челябинская область)»

Наименование показателя	Единица измерения	Значение показателей по годам реализации проекта					
		2025 год	2026 год	2027 год	2028 год	2029 год	2030 год
Доля граждан с факторами риска, выявленными в результате ПМО и ДОГВН, прошедших углубленное профилактическое консультирование в Центрах здоровья	Процент	15	20	30	40	50	60
Доля граждан, прошедших углубленное профилактическое консультирование в Центрах здоровья, для которых разработаны индивидуальные программы по ведению ЗОЖ	Процент	0	20	50	60	80	95
Доля граждан, прошедших углубленное профилактическое консультирование в Центрах здоровья, для которых разработаны индивидуальные программы здорового питания	Процент	0	20	50	60	80	95

Результаты федерального проекта «Здоровье для каждого (Челябинская область)»

Наименование показателя	Тип результата	Значение показателей по годам реализации проекта					
		2025 год	2026 год	2027 год	2028 год	2029 год	2030 год
Организовано ДН за гражданами с факторами риска развития ХНИЗ с формированием индивидуальных программ по ведению ЗОЖ, в т.ч. с использованием выездных методов работы	Человек	53610	71480	107220	142959	178699	214439
Организовано обследование работающих граждан Центрами здоровья на рабочем месте, а также ДН на рабочем месте лиц с выявленными факторами риска развития ХНИЗ	Человек	35979	47972	71958	95943	119929	143915
Центры здоровья оснащены / дооснащены оборудованием для выявления и коррекции факторов риска развития ХНИЗ	Единица	7	3	3	-	-	-

Основные функции центра здоровья для взрослых (Приказ МЗ РФ от 29.10.2020 г. № 1177н)

Проведение обследования граждан с целью выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Индивидуальное консультирование граждан по вопросам ведения здорового образа жизни и здорового питания.

Проведение мероприятий по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний, в том числе в форме индивидуального углубленного профилактического консультирования или группового профилактического консультирования (школа пациента).

Основные функции центра здоровья для взрослых (Приказ МЗ РФ от 29.10.2020 г. № 1177н)

Направление в необходимых случаях пациентов в кабинеты оказания медицинской помощи по прекращению потребления табака, а также к врачу психиатру-наркологу.

Участие в проведении диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

Диспансерное наблюдение, включая назначение лекарственных препаратов для коррекции дислипидемии, за гражданами, имеющими высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Организация и проведение мероприятий по информированию и мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни, **в том числе в трудовых и учебных коллективах** (проведение областных информационно-образовательных акций и региональных тематических недель).

Оборудование центра здоровья для взрослых (Приказ МЗ РФ от 11.04.2025 г. № 183н)

1. Тонометр.
2. Экспресс-анализатор для определения глюкозы в крови.
3. Анализатор окиси углерода выдыхаемого воздуха с определением карбоксигемоглобина (смокелайзер).
4. Спирометр (портативный с одноразовыми мундштуками).
5. Весы.
6. Ростомер.
7. Биоимпедансметр для анализа внутренних сред организма (определение соотношения воды, мышечной и жировой ткани в организме).

Диспансерное наблюдение пациентов

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНЗДРАВ РОССИИ)

ПРИКАЗ

Москва



№ 1684

Об утверждении порядка проведения диспансерного наблюдения за взрослыми

В соответствии с частью 7 статьи 46 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, № 48, ст. 6724; 2016, № 27, ст. 4219) п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый порядок проведения диспансерного наблюдения за взрослыми.

2. Признать утратившим силу приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 марта 2019 г. № 173н «Об утверждении порядка проведения диспансерного наблюдения за взрослыми» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54513).

3. Настоящий приказ вступает в силу с 1 сентября 2022 г. и действует до 1 сентября 2028 г.

Министр

М.А. Мурашко

Врач по медицинской профилактике (фельдшер) центра здоровья осуществляют диспансерное наблюдение за лицами, отнесенными по результатам профилактического медицинского осмотра и диспансеризации ко II группе здоровья, имеющими высокий или очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск.



Методические рекомендации



<https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2024/03/dn-2.pdf>

https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2024/03/e-b1_07-04-24.pdf

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России
Российское общество профилактики
неинфекционных заболеваний

Серия
«Библиотека ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России»

ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЛИЦ ВТОРОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ С ВЫСОКИМ И ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ РИСКОМ

Методические рекомендации

МОСКВА
2024



ПРОФИЛАКТИКА В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

Учебно-методическое пособие

Под редакцией О.М. Драпкиной,
С.А. Шальной

Москва 2023

Критерии определения II группы здоровья гражданам, прошедшим профилактический медицинский осмотр или диспансеризацию

- Граждане, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, но имеются факторы риска развития этих заболеваний при высоком или очень высоком абсолютном сердечно-сосудистом риске.
 - Граждане, у которых выявлено ожирение
 - и (или) гиперхолестеринемия с уровнем общего холестерина 8 ммоль/л и более
 - и (или) лица, курящие более 20 сигарет в день
 - и (или) лица с выявленным риском пагубного потребления алкоголя
 - и (или) риском потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача
- И КОТОРЫЕ НЕ НУЖДАЮТСЯ В ДИСПАНСЕРНОМ НАБЛЮДЕНИИ ПО ПОВОДУ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (СОСТОЯНИЙ).**

КЛАССИФИКАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА (ВЕЛИЧИНА ИНДЕКСА КЕТЛЕ) И РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ [адаптировано из *]

Масса тела (кг)	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	Рост (см)
	125	63,8	59,5	55,6	52,0	48,8	45,9	43,3	40,8	38,6	36,5	34,6	32,9	31,3
	120	61,2	57,1	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0
	115	58,7	54,7	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8
	110	56,1	52,3	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5
	105	53,6	49,9	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3
	100	51,0	47,6	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0
	95	48,5	45,2	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8
	90	45,9	42,8	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5
	85	43,4	40,4	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3
	80	40,8	38,0	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0
	75	38,3	35,7	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8
	70	35,7	33,3	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5
	65	33,2	30,9	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3
	60	30,6	28,5	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0
	55	28,1	26,2	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8
	50	25,5	23,8	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5
	45	23,0	21,4	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3
	40	20,4	19,0	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0

*Кривонос О.В., Бойцов С.А., Еганян Р.А., Измайлова О.В., Карамнова Н.С., Калинина А.М. Тутельян В.А. Методические рекомендации "Оказание медицинской помощи взрослому населению по снижению избыточной массы тела", утв. Минздравсоцразвитием России 23.04.2012.

ИНДЕКС КЕТЛЕ И РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
[адаптировано из * и 13]

Масса тела	Индекс Кетле (кг/м ²)	Риск ССЗ
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий риск
Нормальная масса тела	18,5-24,9	Среднепопуляционный
Избыточная масса тела	25,0-29,9	Повышенный
Ожирение 1 степень	30,0-34,9	Высокий
Ожирение 2 степень	35,0-39,9	Очень высокий
Ожирение 3 степень	≥40,0	Чрезвычайно высокий

Школы здоровья / Школы пациента



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

г. Челябинск

« 14 » 08 2023 г.

№ 636

Об организации Школ здоровья/Школ пациента в медицинских организациях Челябинской области, оказывающих помощь взрослому населению

В соответствии со статьей 16 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», национального проекта «Здравоохранение», направленных на снижение смертности населения от хронических неинфекционных заболеваний и увеличение продолжительности жизни населения, в целях внедрения образовательных программ при оказании медицинской помощи пациентам

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемый Порядок работы Школ здоровья/Школ пациента в медицинских организациях Челябинской области (далее именуется – Порядок).

2. Руководителям государственных медицинских организаций, в отношении которых Министерство здравоохранения Челябинской области осуществляет функции и полномочия учредителя:

1) организовать работу в соответствии с Порядком, утвержденным пунктом 1 настоящего приказа;

2) возложить ответственность за организацию деятельности Школ здоровья/Школ пациента (далее именуется – Школа) на сотрудника в должности не ниже заместителя главного врача по лечебной или организационно-методической работе;

3) обеспечить подготовку специалистов по обучению пациентов в соответствии с профилем Школы;

4) обеспечить заполнение в автоматизированной информационной системе «БАРС. ВЕБ-мониторинг»:

– таблицы 4809 раздела V «Работа лечебно-вспомогательных отделений (кабинетов)», пункта 10 «Деятельность по медицинской



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

г. Челябинск

от « 22 » 09 2024 г.

№ 592

Об организации деятельности Школ здоровья: для пациентов с ишемической болезнью сердца, для пациентов, перенесших острый инфаркт миокарда и для пациентов, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения, в медицинских организациях Челябинской области, оказывающих помощь взрослому населению

В соответствии со статьей 16 Федерального закона от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография» и национального проекта «Здравоохранение», направленных на снижение смертности населения от хронических неинфекционных заболеваний и увеличения продолжительности жизни населения, в целях внедрения образовательных программ, при оказании медицинской помощи пациентам, приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.05.2012 г. № 543н «Об утверждении Положения об организации оказания первичной медико-санитарной помощи взрослому населению», приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15.11.2012 г. № 918н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями», от 15.11.2012 г. № 928н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения», от 29.10.2020 г. № 1177н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Руководителям государственных медицинских организаций, в отношении которых Министерство здравоохранения Челябинской области осуществляет функции и полномочия учредителя, оказывающих медицинскую

Приказ МЗ ЧО от 14.08.2023 г. № 636

Перечень Школ здоровья/Школ пациента в медицинских организациях, оказывающих помощь взрослому населению:

1. Школа для беременных.
2. Школа для больных с артериальной гипертензией.
3. Школа для больных с сердечной недостаточностью.
4. Школа для больных с бронхиальной астмой.
5. Школа по отказу от потребления табака.
6. Школа для пациентов с избыточной массой тела и ожирением.
7. Школа для пациентов с сахарным диабетом.
8. Групповое профилактическое консультирование по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний (Школа здорового образа жизни).

Приказ МЗ ЧО от 20.09.2024 г. № 592

Перечень Школ здоровья для пациентов в медицинских организациях, оказывающих помощь взрослому населению:

1. Школа здоровья для пациентов, перенесших острый инфаркт миокарда.
2. Школа здоровья для пациентов с ишемической болезнью сердца.
3. Школа здоровья для пациентов, перенесших острое нарушение мозгового кровообращения.

Сайт Диабетовед.ру

https://diabetoved.ru/school/?another_diabet_type_choose=Y



ДИАБЕТОВЕД | возьми диабет
под контроль

Школа диабета

Спрашивали? Отвечаем!

Полезные материалы

О проекте

Войти

Главная страница — Школа диабета

Информация о каком типе диабета вам будет интересна?



Диабет 1 типа



Диабет 2 типа



Диабет 2 типа на
инсулинотерапии



Диабет у детей и
подростков



Диабет и
беременность



Все типы диабета

Сайт Диабетовед.ру

<https://diabetoved.ru/school/>



ДИАБЕТОВЕД

возьми диабет
под контроль

[Школа диабета](#)

[Спрашивали? Отвечаем!](#)

[Полезные материалы](#)

[О проекте](#)

[Войти](#)

[Главная страница](#) — [Школа диабета](#) — [Диабет 2 типа](#)

Диабет 2 типа

[Выбрать другой тип диабета](#)



Занятие 1. Общие сведения о сахарном диабете

▶ 13820 🍏 15



Занятие 2. Самоконтроль

▶ 12409 🍏 12



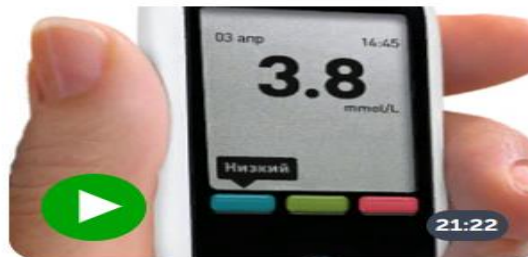
Занятие 3. Питание при сахарном диабете 2 типа и избыточной массе тела

▶ 19868 🍏 15



Занятие 4. Медикаментозное лечение сахарного диабета 2 типа

▶ 10452 🍏 7



Занятие 5. Гипогликемия

▶ 5238 🍏 5



Занятие 6. Профилактика поражения ног

▶ 6507 🍏 2

Сайт ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»

<https://chocmp.ru/spetsialistam-2/>



Общие
сведения

Специалистам

Населению

Диспансеризация и
диспансерное
наблюдение

Вакцинация

Брендирование

Школы
здоровья

[Главная](#) / Школы здоровья

Школы здоровья



ШКОЛА ХСН



**ШКОЛА ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**ШКОЛА ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ**



**ШКОЛА
ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С АГ**



**ШКОЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ,
ПЕРЕНЕСШИХ ОИМ**

Сайт ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»

<https://chocmp.ru/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/>



Общие
сведения

Специалистам

Населению

Диспансеризация

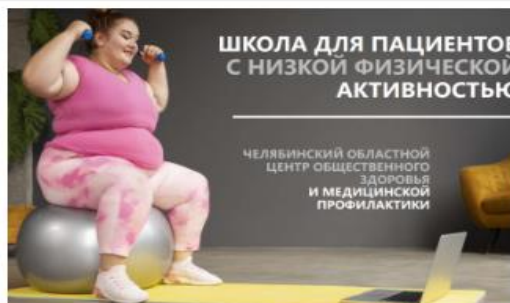
Вакцинация

Брендрование

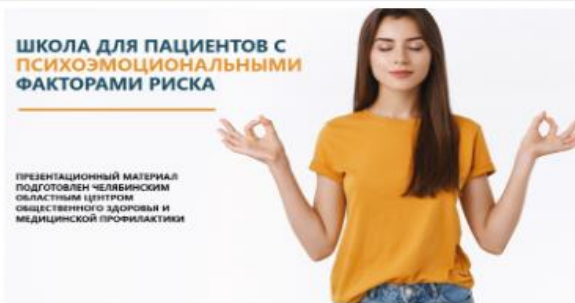
Школы
здоровья

[Главная](#) / Школа здорового образа жизни

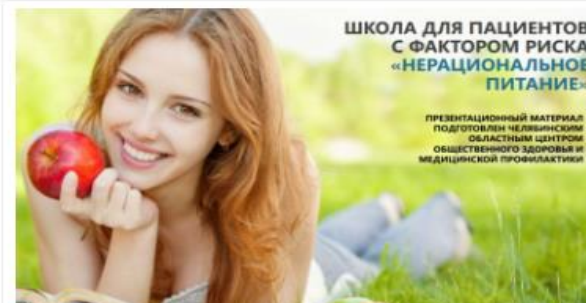
Школа здорового образа жизни



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



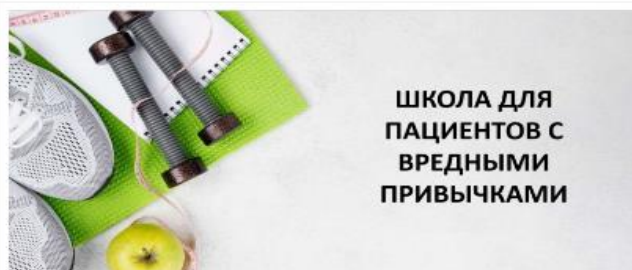
ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ФАКТОРАМИ РИСКА



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЫ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ



ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ



ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ШКОЛЫ ПО ОТКАЗУ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Популяционная профилактика

УТВЕРЖДЕН
приказом
Министерства здравоохранения
Челябинской области
«26» декабря 2024 г. № 935

План
областных информационно-образовательных акций
по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни
на 2025 год

№ п/п	Наименование	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Областная акция «Онкопатруль», приуроченная к Всемирному дню борьбы против рака (4 февраля)	3-9 февраля 2025 г.	Министерство здравоохранения Челябинской области (далее именуется – Минздрав Челябинской области), Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (далее именуется – ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»), Государственное автономное учреждение здравоохранения «Челябинский областной клинический центр онкологии и ядерной медицины», медицинские организации Челябинской области
2.	Областная акция «Просветись!», приуроченная к Всемирному дню борьбы с туберкулезом (24 марта)	24-30 марта 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Челябинский областной клинический противотуберкулезный диспансер», Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Челябинской области (далее именуется – Роспотребнадзор Челябинской области), медицинские организации Челябинской области
3.	Областная акция, приуроченная к Всемирному дню здоровья (7 апреля)	7-13 апреля 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», медицинские организации Челябинской области
4.	Областная акция «Я привит!» в рамках Всемирной недели иммунизации	21-27 апреля 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», Роспотребнадзор Челябинской области, медицинские организации Челябинской области
5.	Областная акция, приуроченная к Всемирному дню борьбы	12-18 мая 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», Государственное

УТВЕРЖДЕН
Приказом
Министерства здравоохранения
Челябинской области
«26» декабря 2024 г. № 935

План
региональных тематических недель по профилактике заболеваний
и формированию здорового образа жизни на 2025 год

№ п/п	Тема недели	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Неделя продвижения активного образа жизни	6-12 января 2025 г.	Министерство здравоохранения Челябинской области (далее именуется – Минздрав Челябинской области), Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (далее именуется – ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»), Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер» (далее именуется – ГБУЗ «ЧОВФД»), медицинские организации Челябинской области
2.	Неделя популяризации подсчёта калорий	13-19 января 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», медицинские организации Челябинской области
3.	Неделя профилактики неинфекционных заболеваний	20-26 января 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», медицинские организации Челябинской области
4.	Неделя профилактики употребления наркотических средств	27 января - 2 февраля 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Челябинская областная клиническая наркологическая больница» (далее именуется – ГБУЗ «ЧОКНБ»), медицинские организации Челябинской области
5.	Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака - 4 февраля)	3-9 февраля 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», Государственное автономное учреждение здравоохранения «Челябинский областной клинический центр онкологии и ядерной медицины» (далее именуется – ГАУЗ «ЧОКЦОияМ»), медицинские организации Челябинской области
6.	Неделя осведомлённости о заболеваниях сердца (в честь Международного	10-16 февраля 2025 г.	Минздрав Челябинской области, ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП», Государственное бюджетное учреждение здравоохранения

Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье

takzdorovo.ru



8 800 2000 200

Бесплатная горячая линия



Что вас беспокоит?



Вход / регистрация



Профилактика

зависимостям.нет

Заболевания

Мед. Навигатор

Родителям

Для тех, кому за...

Новости

Сервисы

Ваше здоровье

Здоровый образ жизни — это набор привычек, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом. Эти полезные привычки помогают сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний — в первую очередь, инфаркта и инсульта.

В этом разделе вы найдете советы и рекомендации о том, как соблюдать здоровый образ жизни, правильно и разнообразно питаться, какие физические упражнения делать ежедневно и от каких вредных привычек стоит избавиться.



Здоровое питание

Физическая активность

Отказ от вредных привычек

Здоровый сон

Психическое здоровье

Марафон здорового питания

Выбрать
день

Здоровые рецепты для всей семьи! Мы верим, что здоровое питание не только важно, но и вкусно. Поэтому мы собрали рецепты, которые помогут разнообразить ваш рацион, не теряя при этом из виду здоровый состав блюд. Наша коллекция рецептов разработана специально для семей из трех человек и рассчитана на неделю при четырехразовом питании в сутки.

Хумус с овощами

Рыбный суп с овощами

Зеленый смузи

Омлет с овощами и твердым сыром

Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье

takzdorovo.ru



8 800 2000 200

Бесплатная горячая линия



Что вас беспокоит?



Вход/Регистрация



Скачать

Профилактика

Зависимостям.Нет

Заболевания

Меднавигатор

Родителям

Для тех, кому за...

Новости

Сервисы



Сервисы здоровья

В данном разделе вы найдете интерактивные сервисы, которые помогут вам вести здоровый образ жизни. Здесь же вы сможете фиксировать и отслеживать спортивные результаты, вести календарь самочувствия и проверить свои знания, пройдя тесты.



Цели

Калькуляторы

Тесты

Опросы

Тест RUS-AUDIT-S

Смотреть

Разбираетесь ли вы в здоровом питании?

Смотреть

Опросник состояния здоровья (уровня депрессии) PHQ-9

Смотреть

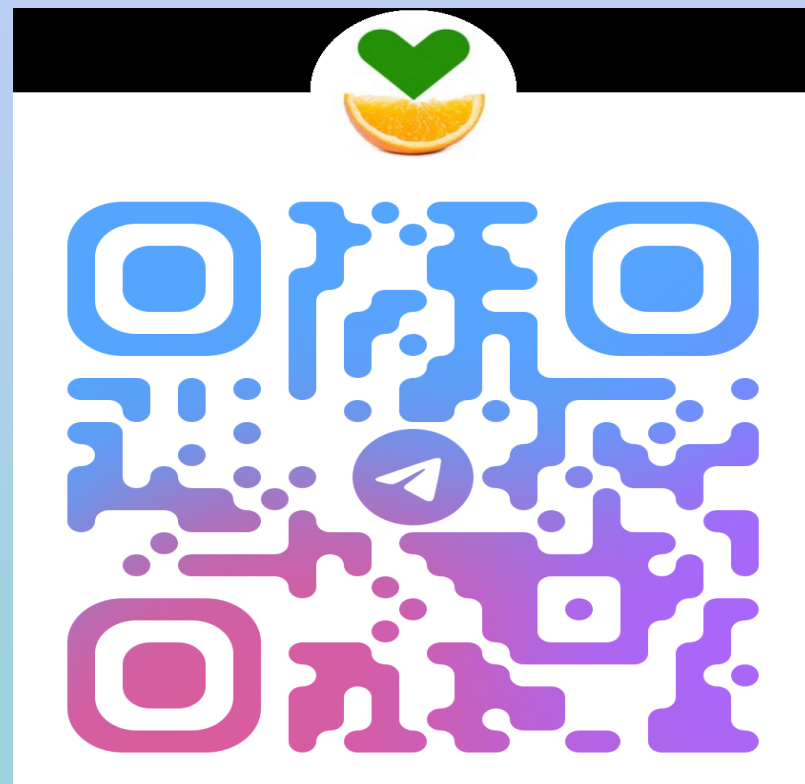
Определение никотиновой зависимости - индекса интенсивности курения (ИИК)

Смотреть

Узнать больше о здоровье можно в сообществе:
Служба здоровья/Южный Урал



<https://vk.com/chocmp>



<https://t.me/budzdorov74>

Площадки для работы с организованными коллективами

**В Челябинской области на 01.06.2025 года
разработаны 1223 корпоративные программы
укрепления здоровья работников.**

Сайт ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»

<https://chocmp.ru/perechen-organizatsij/>



Перечень организаций, внедривших корпоративные программы

Более 200 корпоративных программ:

[Магнитогорский городской округ](#)

От 80 до 100 корпоративных программ:

[Златоустовский городской округ](#)

[Красноармейский муниципальный район](#)

От 40 до 60 корпоративных программ:

[Ашинский муниципальный район](#)

[Нагайбакский муниципальный район](#)

[Троицкий городской округ](#)

[Варненский муниципальный район](#)

[Октябрьский муниципальный район](#)

[Троицкий муниципальный район](#)

От 20 до 40 корпоративных программ:

[Брединский муниципальный район](#)

[Нязепетровский муниципальный район](#)

[Чебаркульский городской округ](#)

[Каслинский муниципальный район](#)

[Сосновский муниципальный район](#)

[Челябинский городской округ](#)

[Катав-Ивановский муниципальный район](#)

[Уйский муниципальный район](#)

[Чесменский муниципальный район](#)

[Кизильский муниципальный район](#)

[Усть-Катавский городской округ](#)

От 10 до 20 корпоративных программ:

[Агаповский муниципальный район](#)

[Еткульский муниципальный район](#)

[Чебаркульский муниципальный район](#)

От 1 до 10 корпоративных программ:

[Аргаяшский муниципальный район](#)

[Копейский городской округ](#)

[Саткинский муниципальный район](#)

[Верхнеуфалейский городской округ](#)

[Кунашакский муниципальный район](#)

[Снежинский городской округ](#)

[Верхнеуральский муниципальный район](#)

[Кусинский муниципальный район](#)

[Трехгорный городской округ](#)

[Еманжелинский муниципальный район](#)

[Кыштымский городской округ](#)

[Увельский муниципальный район](#)



Сайт ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»

<https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2025/03/Metodicheskie-rekomendatsii-po-TSZV.pdf>



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Доватора, 19, помещение 1, город Челябинск,
Российская Федерация, 454018.
№ 170 от «10» июня 2025 г.

Главным врачам
медицинских организаций,
имеющих в составе центры
здоровья для взрослых

Уважаемые коллеги!

Довожу до вашего сведения, что на сайте ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП» (www.chocmp.ru) размещены методические рекомендации ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России «Оказание медицинской помощи пациентам с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний в центрах здоровья для взрослых» и видеоролики обучающих семинаров по работе центров здоровья для взрослых.

Методические рекомендации доступны для скачивания во вкладке «Специалистам», раздел «Центры здоровья» - «Презентации и материалы НМИЦ ТПМ МЗ РФ», а также по ссылке: <https://chocmp.ru/wp-content/uploads/2025/03/Metodicheskie-rekomendatsii-po-TSZV.pdf>.

Обучающие семинары доступны для просмотра во вкладке «Специалистам», раздел «Центры здоровья» - «Семинары НМИЦ ТПМ МЗ РФ», а также по ссылке: <https://chocmp.ru/obuchayushhie-seminary-po-tsentrarn-zdorovya/>.



Главный врач

О.В. Агеева

Потанов Андрей Валерьевич
8 (351) 237-22-14, chocmp@yandex.ru

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр
терапии и профилактической медицины»
(ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России)

**Оказание медицинской помощи пациентам с факторами
риска развития хронических неинфекционных заболеваний
в центрах здоровья для взрослых
(Методические рекомендации)**

Москва – 2025

**Показания для направления пациента на углубленное профилактическое консультирование и дальнейшее диспансерное наблюдение в Центр здоровья для взрослых
(после проведения ПМО и ДОГВН)**

1. При отсутствии ХНИЗ:

*** Наличие одного из факторов риска ХНИЗ:**

- избыточная масса тела
- ожирение 1-2 ст.
- курение табака
- риск пагубного потребления алкоголя

*** Комбинация двух факторов риска ХНИЗ:**

- низкая физическая активность И нерациональное питание

2. При наличии ХНИЗ:

Направление пациентов врачом-терапевтом с целью коррекции факторов риска ХНИЗ (при отсутствии противопоказаний)

Диагностические критерии факторов риска развития ХНИЗ

Курение табака (Z72.0) – ежедневное выкуривание одной сигареты и более.

Потребителем электронных сигарет считается человек, который использует их регулярно: ежедневно или еженедельно (не реже 1 раза в неделю) в течение последнего месяца, независимо от содержания никотина.

Нерациональное питание (Z72.4) – избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли более 5 граммов в сутки, недостаточное потребление фруктов и овощей (менее 400 г), рыбы.

Низкая физическая активность (Z72.3) – ходьба, другие физические упражнения менее 30 минут в день.

Риск пагубного потребления алкоголя (Z72.1) определяется с помощью анкетирования по сумме баллов: для женщин - 3 балла и более, для мужчин - 4 балла и более.

Избыточная масса тела (R63.5) – индекс массы тела 25 - 29,9.

Ожирение (E66) – индекс массы тела 30 и более.



МАРШРУТ ПАЦИЕНТА В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Медицинская организация, где пациент получает первичную медико-санитарную помощь

ПМО и ДОГВН

анкетирование

выявление факторов риска ХНИЗ

прием (осмотр) врачом-терапевтом

направление в ЦЗВ

В соответствии с алгоритмом выявления группы пациентов

САМООБРАЩЕНИЕ

Анкетирование для выявления факторов риска ХНИЗ при самообращении

Оценка факторов риска

УПК по поводу факторов риска ХНИЗ

Разработка индивидуальной программы по ведению ЗОЖ

Лицам с ожирением 1-2 ст. / избыточной массой тела

Разработка рекомендаций по здоровому питанию

Постановка на диспансерное наблюдение по фактору риска ХНИЗ

1 диспансерный прием

Прием врачом ЦЗВ с применением телемедицинских технологий

через 3 мес.

2 диспансерный прием

Прием (осмотр) врачом ЦЗВ
Обследование в объеме, предусмотренном для конкретного фактора риска
Осмотр (консультация):
врачом-диетологом (по показаниям)
психологом (по показаниям)

через 6 мес.

3 диспансерный прием

Прием (осмотр) врачом ЦЗВ
Обследование в объеме, предусмотренном для конкретного ФР ХНИЗ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Всем пациентам

Рисунок 2-1. Маршрут пациента в центре здоровья для взрослых

Примечание: ЗОЖ – здоровый образ жизни, ФР – фактор(ы) риска, ХНИЗ – хронические неинфекционные заболевания, ЦЗВ – центр здоровья для взрослых, ПМО – профилактический медицинский осмотр, ДОГВН – диспансеризация определенных групп взрослого населения

Анкетирование в ЦЗВ включает использование следующих вопросников:

1. Оценка индивидуальных привычек питания.
2. Оценка физической активности.
3. Тест RUS-AUDIT-S (для пациентов с выявленным риском пагубного потребления алкоголя).
4. Адаптированный тест Фагестрема – расчет индекса интенсивности курения для определения степени никотиновой зависимости (для курящих пациентов).
5. Монреальская шкала оценки когнитивных функций (MoCA-ТЕСТ) (для пациентов 55-85 лет).

В случае самообращения гражданина в ЦЗВ перед заполнением им вопросников, указанных выше, необходимо попросить пациента заполнить анкету для выявления факторов риска ХНИЗ (для граждан в возрасте до 65 лет или для граждан в возрасте 65 лет и старше).

Инструментальные обследования и расчетные показатели в ЦЗВ:

1. Измерение роста и массы тела пациента, расчет индекса массы тела (индекс Кетле).
2. Измерение окружности талии (ОТ).
3. Измерение окружности бедер (ОБ).
4. Комплексная детальная оценка функций дыхательной системы с помощью спирометра (для курящих пациентов).
5. Определение концентрации монооксида углерода в выдыхаемом воздухе (для курящих пациентов).
6. Определение индекса курения в пачках-лет (для курящих пациентов).
7. Определение биологического возраста (расчет по формулам).
8. Расчет суточной энергоемкости пищевого рациона (для пациентов с избыточной массой тела или ожирением).
9. Определение фенотипа повышенной массы тела (для пациентов с избыточной массой тела или ожирением).

Профилактическое консультирование в ЦЗВ:

Профилактическое консультирование (ПК) – процесс информирования, мотивирования и обучения пациента для повышения его приверженности к выполнению врачебных назначений и формированию поведенческих навыков, способствующих снижению риска заболевания (при отсутствии заболеваний) и осложнений (при наличии заболеваний).

Виды ПК:

1. Краткое профилактическое консультирование.
2. Индивидуальное углубленное профилактическое консультирование.
3. Групповое профилактическое консультирование (школа пациента).

Методологические подходы к профилактическому консультированию:

1. **Информирование пациента** о выявленных у него отклонениях в показателях здоровья и ФР ХНИЗ, о важности их коррекции и необходимости самоконтроля поведенческих привычек, влияющих на риск развития заболевания.
2. **Мотивирование пациента** к выполнению врачебных назначений, изменению зависящих от него привычек поведения, негативно влияющих на здоровье, к активным действиям по отказу от вредных привычек, оздоровлению образа жизни, к формированию ответственного отношения к своему здоровью.
3. **Обучение пациента** практическим навыкам коррекции поведенческих факторов риска развития заболевания и самоконтролю. При консультировании пациентов с ХНИЗ – обучение их мерам профилактики ситуаций, повышающих риск осложнений заболевания и мерам самопомощи при возможных обострениях.

Формирование индивидуальных программ для пациентов в ЦЗВ:

1. **Индивидуальная программа по ведению здорового образа жизни** для каждого пациента по факту проведенного обследования и индивидуального углубленного ПК:
 - отказ от курения;
 - отказ от пагубного потребления алкоголя;
 - здоровое питание (универсальные рекомендации в зависимости от возраста; рекомендации при отказе от курения);
 - повышение физической активности.
2. **Индивидуальная программа здорового питания** для пациентов с избыточной массой тела или ожирением 1-2 ст. в зависимости от установленного фенотипа повышенной массы тела:
 - избыточная масса тела;
 - ожирение;
 - абдоминальное ожирение;
 - саркопеническое ожирение.

Индивидуальное углубленное профилактическое консультирование в ЦЗВ:

1. Алгоритм консультирования по здоровому питанию.
2. Алгоритм консультирования пациентов с разными фенотипами повышенной массы тела.
3. Алгоритм консультирования при низкой физической активности.
4. Алгоритм консультирования при отказе от курения и потребления электронных сигарет.
5. Алгоритм консультирования при риске пагубного потребления алкоголя.

Таблица 2-11. План диспансерного наблюдения за взрослыми с факторами риска развития заболеваний

Диспансерный прием	Период	Мероприятия
Первый диспансерный прием	Через 3 месяца после постановки на диспансерное наблюдение	Прием (осмотр) врачом ЦЗВ с использованием цифровых клинических сервисов
Второй диспансерный прием*	Через 3 месяца после первого диспансерного приема	Прием (осмотр) врачом ЦЗВ Обследование в объеме, предусмотренном для конкретного ФР Осмотр (консультация) врачом-диетологом, в т.ч. с использованием цифровых клинических сервисов (по показаниям) Осмотр (консультация) психологом, в т.ч. с использованием цифровых клинических сервисов (по показаниям)
Третий диспансерный прием*	Через 6 месяцев после второго диспансерного приема	Прием (осмотр) врачом ЦЗВ Обследование в объеме, предусмотренном для конкретного ФР

Примечание: * – в рамках диспансерного приема может быть несколько визитов

Сведения о диспансерном наблюдении вносятся в медицинскую документацию пациента. Диспансерное наблюдение за взрослыми с ФР развития заболеваний завершается в случае:

- нивелирования ФР, по поводу которого он состоял на диспансерном наблюдении;
- смерти пациента.

**Челябинский областной центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики**



chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru>



8 (351) 237-22-14