

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПРЕВЕНТИВНЫХ МЕР В ПРАКТИКЕ ГАУЗ ГKB №11 Г.ЧЕЛЯБИНСК НА БАЗЕ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ

СТОЛБОВА ЕЛИЗАВЕТА АНДРЕЕВНА
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ



04.09.2025
ЧЕЛЯБИНСК

№ п/п	Код по МКБ-10	Наименование по МКБ-10	Наименование ФР
1.	Z72.0	Употребление табака	Потребление табака и иной никотин- содержащей продукции
2.	R63.5	Аномальная прибавка массы тела	Избыточная масса тела
3.	E66	Ожирение	Ожирение 1-2 ст.
4.	Z72.1	Употребление алкоголя	Риск пагубного потребления алкоголя
5.	Z72.4	Неприемлемый пищевой рацион и вредные привычки в приеме пищи	Нерацио- нальное питание
6.	Z72.3	Недостаток ФА	Низкая ФА

ФАКТОРЫ РИСКА

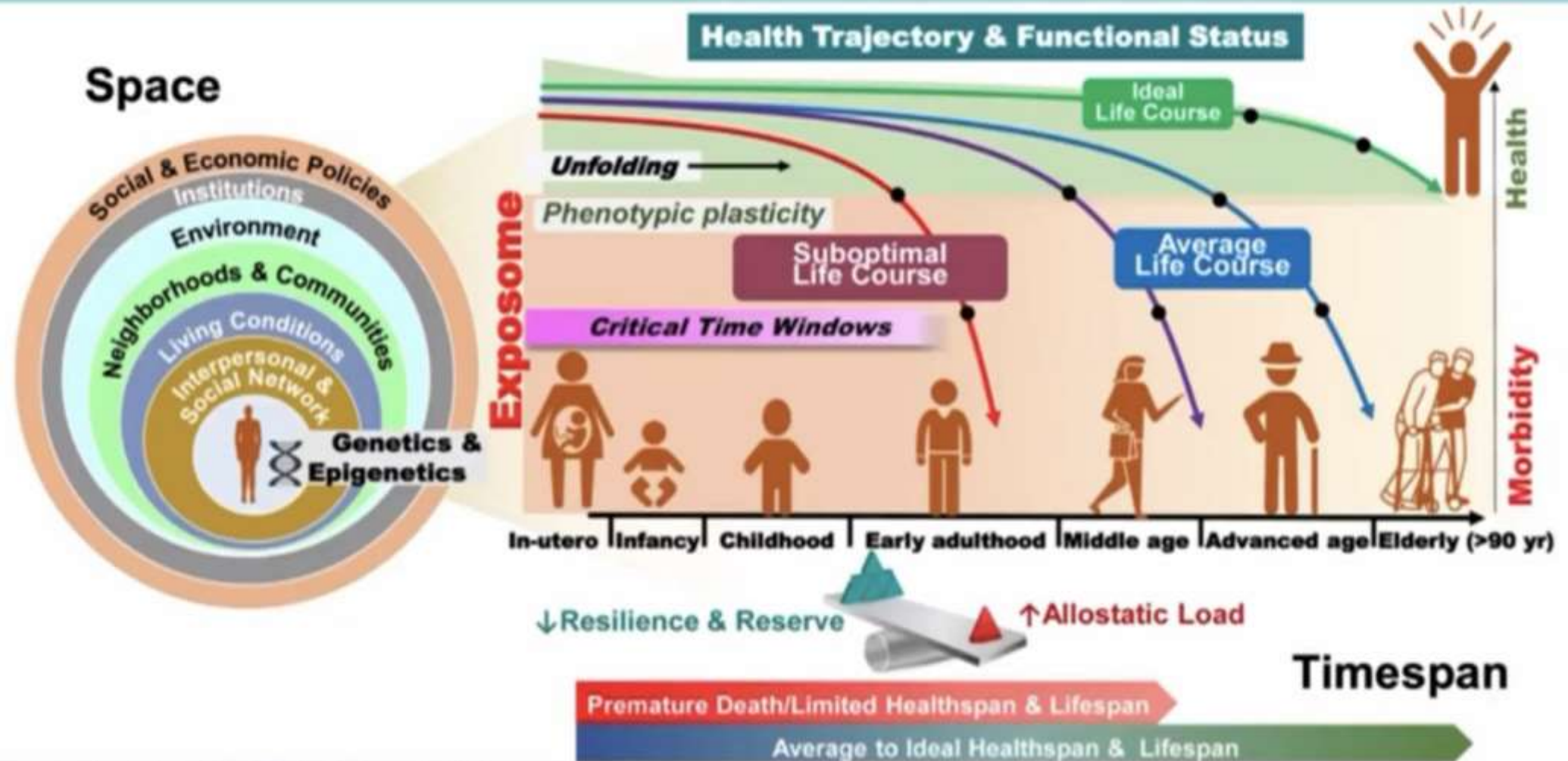


ГАУЗ ГКБ №11
г. Челябинск

потенциально **опасные** для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и **неблагоприятный исход**

Превентивная медицина — искусство заботы о здоровье, заключающееся в предупреждении болезней и укреплении жизненных ресурсов человека ещё до появления недугов

Factors Influencing Healthy Longevity



Sources: Ramachandran S, Yaseen I, Justin P, Zachariah I, Vanessa Xanthakis I

Life Course Developmental Approach to Cardiovascular Health and Cardiovascular Disease Prevention: Opportunities and Unanswered Questions



В 2025 ГОДУ НАБЛЮДАЕТСЯ
ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ ТРЕНД
НА ПОДДЕРЖАНИЕ
ЗДОРОВЬЯ И ЗАБОТЫ О
СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ

НАШЕ ВРЕМЯ

1. Известные актеры занимаются йогой и медитацией.
2. Бизнес-лидеры и предприниматели активно участвуют в марафонах и соревнованиях.
3. Звезды шоу-бизнеса рекламируют пищевые добавки и витамины.
4. Популярные телеведущие ведут передачи о фитнесе и ЗОЖ.
5. Модные дома вводят коллекции спортивной одежды и обуви.
6. Врачи становятся влиятельными лицами в соцсетях.

Эти примеры подтверждают, что в 2025 году тренд на здоровье выходит за рамки простого увлечения фитнесом и превращается в глобальное движение, охватывающее самые широкие слои общества

ФАКТОРЫ РИСКА

Курение табака (ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ)

ОЖИРЕНИЕ

Низкая физическая
активность

Риск пагубного
потребления алкоголя

**Вредные
пищевые
привычки**



УПРАВЛЯТЬ? ИЛИ ЖДАТЬ РАЗВИТИЯ ?



ФАКТОРЫ РИСКА

ПРЕВЕНЦИЯ



Интервальные гипоксигиперокситерапия

Криокамера (-60-160 C)

Водородотерапия

LCHE диета

Нормализация сна

Регенеративная медицина

Биологическая страховка



Интервальное голодание

Баротерапия

Аэробные тренировки

Медикаментозная терапия
(активация AMPK и сиртуинов)

Противовоспалительная терапия:

- IV –терапия,
- лимфотропная терапия
- фототерапия

Водородотерапия

Функциональное питание
(ферментированные продукты, пищевые волокна)

Метабиотики
Пробиотики
Аутопробиотики

МЕТАБИОТИКИ,
ЧТО ЭТО?

Медикаментозная терапия
(воздействие на метилирование:
витамины,
микронутриенты и др)

Энзимотерапия (активация
протеолитических систем и шаперонов)

Плацентарная терапия

Пептиды

факторы риска

1

Воспалительные факторы

- Инфекции
- Токсины
- Дисбаланс жирных кислот

2

Метаболические факторы

- Гормональные дисбалансы
- Нарушение метилирования

3

Токсические факторы

- Биотоксины
- Тяжелые металлы
- Инфекции и гормональные дисбалансы

**Для поддержки когнитивных функций
рекомендуются различные нутрицевтики:**

Витамины B1, B6,
B12, C, D, E и K2

Омега-3
жирные кислоты

Цитиколин и
ацетил-L-карнитин

Коэнзим Q10 и PQQ

Ресвератрол и никотинамид рибозид

способы устранения

- Снижение резистентности к инсулину
- Устранение воспалений и инфекций
- Оптимизация гормонального фона и питания
- Восстановление и защита синапсов
- Выведение токсинов

основные рекомендации

- 1 Минимум 12 часов голодания между ужином и завтраком
- 2 Ограничение простых углеводов
- 3 Употребление полезных жиров

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ

Опрос (анкетирование);

Антропометрия (рост, масса тела, ОТ, ОБ);

Спирометрия (исследование функции внешнего дыхания);

Определение концентрации монооксида углерода (CO) в выдыхаемом воздухе (при помощи смокелайзера)

Биоимпедансометрия (анализ внутренних сред организма)

- Заведующий Центром здоровья 1
- Врачебные должности 1
- Администратор 1.
- Медицинская сестра 1



- Работа в первую смену-врач (с 8-00 до 14-00)
- Работа во вторую смену медицинская сестра с 14-00 до 18-00

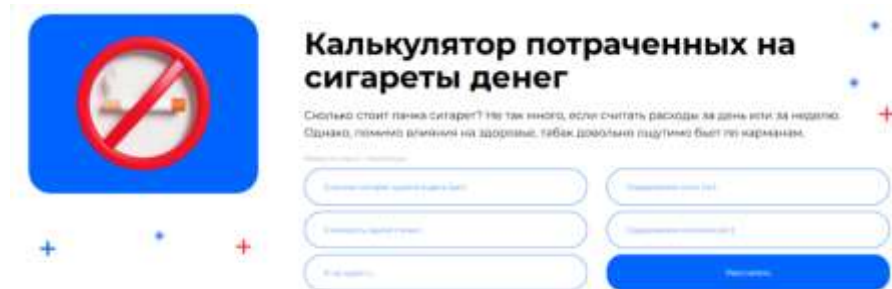


Whoop дает полезные советы и рекомендации по оптимизации вашего здоровья или физической формы в соответствии с личными целями и физическими параметрами.



РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ 2025

ФАКТОР РИСКА: УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА/УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ



Калькулятор потраченных на сигареты денег

Сколько стоит пачка сигарет? Не так много, если считать расходы за день или за неделю. Однако, помимо влияния на здоровье, табак довольно быстро будет по карманам.

Сколько сигарет выкуриваете в день?

Сколько стоит одна пачка?

Сколько сигарет выкуриваете в неделю?

Сколько стоит одна пачка?

Результат:

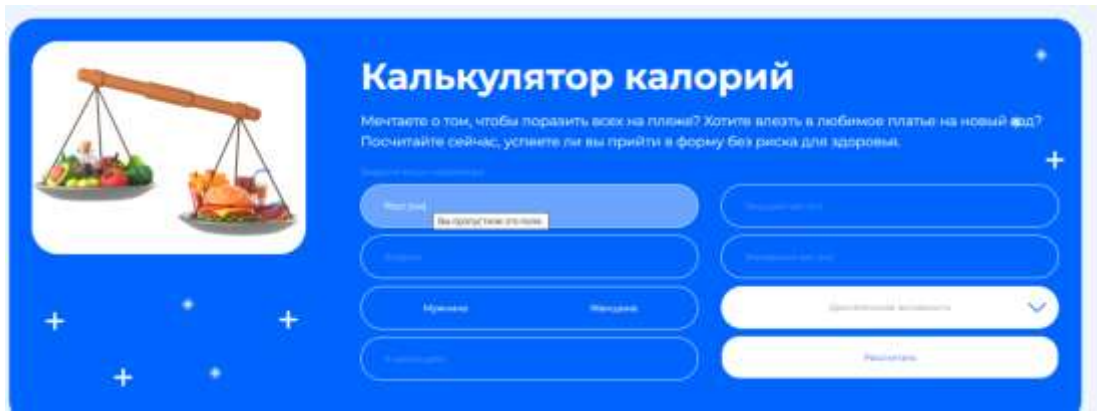
КУРЕНИЕ **2711 человек** - **15,8 %**

ПАГУБНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

898 человек - **5,2%**



ФАКТОР РИСКА: НЕПРИЕМЛЕМЫЙ ПИЩЕВОЙ РАЦИОН (ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ)



Калькулятор калорий

Мечтаете о том, чтобы поразить всех на пляже? Хотите влезть в любимое платье на Новый год? Посчитайте сейчас, успеете ли вы прийти в форму без риска для здоровья.

Введите свои параметры:

Возраст (лет):

Пол:

Вес (кг):

Рост (см):

Уровень активности:

Цель:

4013 человек -23,4 %



ФАКТОР РИСКА: АНОМАЛЬНАЯ ПРИБАВКА МАССЫ ТЕЛА/ОЖИРЕНИЕ



Потребность в питательных веществах

Не можете понять, как набрать вес или сбросить лишние килограммы? Посчитайте, сколько энергии вам действительно нужно для поддержания стабильной массы тела. Надо похудеть? Потребляйте меньше калорий, но не перусердствуйте.

Введите данные:

Пол: Возраст:

Пол: Рост:

Целевая масса тела:

Получить результат

3821 человек 22,2 %



ФАКТОР РИСКА: НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

2732 человека -15,9%



World Class

РЕЦЕПТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Основные принципы физической активности для эффективных и безопасных тренировок:

- частота и регулярность – 2-3 раза в неделю;
- продолжительность – 150-300 минут умеренной активности в неделю;
- длительность тренировки – от 10 до 60 минут;
- структура тренировки – разминка, основная часть, заминка;
- интенсивность – низкая – 50-65%, умеренная – 65-75%, интенсивная – 75-90% от максимального пульса (по формуле «220 минус возраст»);
- виды нагрузки – силовые (анаэробные), кардио (аэробные) и нейро-моторные;
- постепенность и прогрессирование – с учетом состояния здоровья и подготовленности;
- восстановление – сон, отдых, медитации, дыхательные практики, физиопроцедуры, массаж;
- контроль и оценка динамики – посещать врача 1 раз в 6-12 месяцев;
- безопасность занятий – спортивная одежда и обувь, по сезону и виду активности. Пить воду во время тренировки, принимать пищу за 1-2ч до занятия.

Прекратите нагрузку и сообщите врачу, если почувствуете боль или неприятные ощущения: головная боль, перебои в сердце, необычная одышка, тошнота, головокружение. Для уточнения состояния – измерить артериальное давление и пульс.

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ
ВАМ ДОСТИЧЬ ВЕЛИКОЛЕПНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
ПРИНИМАЙТЕ ВАШИ ТРЕНИРОВКИ!

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ИЛИ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ НА САЙТЕ
GNCSPW.RU



ПРИМЕРЫ УСПЕШНЫХ ПРАКТИК



30Ж-фест

Как мы отметили Всемирный день здоровья в нашем колледже! 🎉

💚 В нашем колледже прошёл яркий и активный 30Ж-фест, посвящённый Всемирному дню здоровья! 🌱 Это был настоящий праздник здорового образа жизни и позитивной энергии!

🗣️ Зачем нужен 30Ж? Мы уверены, что здоровье — это самое ценное, что есть у человека. Поэтому наша цель — показать, насколько важно вести здоровый образ жизни и заботиться о себе каждый день.

🌟 Фестиваль открыло приветственное слово директора колледжа Елены Сергеевны Худолей, а также заместителя главы Администрации Ленинского района города Челябинска Ольги Николаевны Бакшевановой. Их участие придало мероприятию особую значимость и подчеркнуло важность заботы о здоровье.



Больше 15 организованных коллективов



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА БУДУЩЕЕ

- Расширение сети центров здоровья
- Интеграция онлайн-сервисов для дистанционного мониторинга
- Укрепление партнёрств с государственными структурами



ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА БУДУЩЕЕ





ВОПРОСЫ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Центра по снижению массы
тела

Городской клинической
больницы №11

г. Челябинск

214-29-29

(кабинет 208)

