



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**УРАЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ТЕХНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ**



ПЕРМСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ОПОРА РОССИИ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО ДПО «УЦТО»

Н.Н.Оборина

« 20 » февраля 2025г

**ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ РАБОТНИКОВ УЧЕБНОГО ЦЕНТРА**

ПЕРМЬ 2025г.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний среди работников учебного центра.

Профилактические программы на рабочем месте – это одна из оптимальных организационных моделей профилактики хронических заболеваний. Программы здоровья позволяют эффективно воздействовать на образ жизни работников, что дает возможность снижать кадровые риски по причине заболеваемости и повышать эффективность труда. Программы на рабочем месте не только приводят к снижению риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, но и повышают производительность труда и снижают затраты работодателя. В первую очередь реализуются программы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Эффективность реализации программ профилактики на рабочем месте во многом зависит от механизмов их внедрения.

Цель программы :

1. Формирование здорового образа жизни и борьба с факторами риска способствующих повышению артериального давления.
2. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
3. Профилактика и сокращение роста сердечно-сосудистых заболеваний.
4. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников.
5. Повышение производительности труда.
6. Улучшение социально-психологического климата в коллективе.

Задачи программы:

1. Сохранение здоровья и жизни работников.
2. Формирование приверженности и регулярности к занятиям физкультурой и спортом.
3. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни.
4. Пропаганда и поддержание здорового образа жизни сотрудников.
5. Создание благоприятного климата в коллективе.
6. Просвещение работников учебного центра по предупреждению употребления наркотических веществ, алкоголя и табачных изделий.
7. Снизить количество лиц с избыточным весом.
8. Снизить количество лиц с повышенным артериальным давлением.
9. Снизить количество лиц с отклонением общего холестерина от нормы.

Как снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) на рабочем месте.

Каждый сотрудник может самостоятельно предпринять несколько действий, которые снизят риск возникновения проблем с сердцем и сосудами.

Что можно сделать самостоятельно.

Интегрировать здоровый образ жизни в свою рабочую среду. Например, делать небольшие разминки *каждые 30 минут*, выбрать здоровый перекус вместо печенья – подойдут овощи или орехи, и не забывать вовремя ходить на обед.

Бороться с вредными привычками. Если отказаться от сигарет, уже через год риски ССЗ *снизятся в два раза*. А если ограничить употребление алкоголя, можно избежать повышения давления, который ведет к проблемам с сердцем и сосудами, а также лишних калорий, которые повышают риск развития ожирения и других проблем со здоровьем.

Наладить режим сна. Здоровый сон снижает риск ССЗ. Чтобы улучшить сон, необходимо соблюдать гигиену дома: спать в тишине, в тёмном прохладном помещении, на удобном матрасе.

Не пренебрегать отпуском. Иногда кажется, что , если уйти в отпуск, все процессы остановятся, а вас в итоге уволят за слишком беспечное отношение к работе. Но это не так. Отдых – это важная часть заботы о себе и своем здоровье, поэтому важно своевременно и правильно провести отпуск.

Снизить стресс. Важно научиться с ним работать – для этого можно использовать дыхательные техники, специальные упражнения.

Если справиться со стрессом самостоятельно не получается, можно попробовать поговорить с работодателем: часто вместе можно найти решение и наладить рабочий процесс так, чтобы избавиться от стресс-факторов, связанных с работой, или хотя бы снизить их воздействие.

Что может сделать работодатель.

Предоставить работникам центра больше возможностей вести здоровый образ жизни: организовать программу поддержки занятий спортом, предлагать здоровую пищу в кафе на рабочем месте, а также информировать сотрудников о том, как здоровый образ жизни снижает риски для их здоровья.

Обучить сотрудников техникам работы со стрессом. Можно подготовить специальные брошюры, в которых будет рассказано о техниках самопомощи, или пригласить специалиста, который посоветует, как снизить стресс и тревожность. Можно организовать рабочую группу, которая будет заниматься выявлением факторов стресса на рабочем месте, и вместе искать пути решения проблем.

Поощрять отказ от курения. В некоторых компаниях в качестве поощрения используют денежные выплаты или дополнительные перерывы для отдыха в рабочее время или дополнительные дни к отпуску.

Проводить медицинские осмотры на рабочем месте или выдавать сотрудникам направления на обследования и давать дополнительные оплачиваемые дни для диспансеризации работников в лечебных учреждениях.

Механизмы реализации и мероприятия:

* На базе учебного центра организован лечебный центр, в котором проводится мониторинг артериального давления рабочих, страдающих артериальной гипертонией. Для индивидуального консультирования по вопросам выявления факторов риска, коррекции лечения, профилактики сердечно-сосудистых заболеваний приглашаются врачи – терапевты и кардиологи.

* Организован технический класс, в котором проводятся занятия по оказанию первой помощи и сердечно-легочной реанимации.

* Закуплено 4 манекена-тренажера во весь рост и 3 торса манекена-тренажера для практического обучения сердечно-легочной реанимации и оказания первой помощи при травмах и переломах, 3 аптечки и игра «Матрица спасения» для закрепления практических занятий по оказанию первой помощи пострадавшим.

* Работника учебного центра проводится информационная пропаганда профилактики хронических заболеваний и здорового образа жизни.

* Проводятся лекционные и семинарские занятия с трансляцией видеофильмов по соответствующим темам (вред табакокурения, злоупотребления алкоголем, приема наркотиков, пропаганда правильного питания, борьба со стрессом, вопросы вакцинопрофилактики, обсуждаются вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и т.д.

* С работниками проводится анкетирование на предмет выявления факторов риска хронических заболеваний с последующим анализом.

* Директором учебного центра организуются физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

* На территории учебного центра отведено место для курения вдали от рабочих мест. Администрацией центра ведется мониторинг курящих сотрудников. Отказавшихся от курения на рабочем месте сотрудников администрация поощряет дополнительным днем отпуска. С курящими сотрудниками проводится беседа о вреде курения.

Актуальность проблемы.

В Российской Федерации заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) занимает первое место. По результатам эпидемиологических исследований, проводимых кардиологами РФ, распространенность артериальной гипертонии (АГ), хронической сердечной недостаточности (ХСН) и ишемической болезни сердца (ИБС) из года в год растет.

Несмотря на достигнутые успехи в вопросах диагностики, профилактики и лечения АГ, выявление в реальной практике лиц с факторами риска и ССЗ происходит в основном по обращению. В связи с вышесказанным, для работодателя чрезвычайно важным мероприятием является организация дополнительных профилактических программ на амбулаторном этапе, при проведении медицинских осмотров работников.

1. Артериальная гипертензия (АГ).

АГ является одним из главных факторов риска развития ССЗ и смертности от них. АГ определяется как состояние при которых АД составляет 140/90 мм.рт.ст. и выше. Большая доля смертей исходит из группы лиц с уровнем давления 140-150 мм.рт.ст. и лишь около 7% от лиц с уровнем выше 180 мм. рт.ст.

2. Избыточная масса тела.

Избыточная масса тела определяется диапазоном индекса массы тела (ИМТ) от 25 до 30 кг/м². Ожирение – избыточное отложение жира в организме- может быть самостоятельным заболеванием со многими причинами, либо синдромом, развивающимся при различных заболеваниях и характеризуется увеличением индекса массы тела более 30 кг/м². Диагноз ставится, когда у мужчин объем талии превышает 102 см, а у женщин – 90 см.

Кардиологи утверждают, что постепенное снижение массы тела у людей, имеющих ИМТ или ожирение, приводит к улучшению гликемического контроля, снижению артериального давления и уровня холестерина в крови.

3. Курение.

Взаимосвязь курения сигарет с развитием ССЗ установлена вполне определенно. Курение сигарет вносит свой вклад в развитие атеросклеротических поражений, являющихся преобладающей причиной ССЗ, а также в частоту случаев внезапной смерти.

4. Рациональное питание.

Роль рационального питания как фактора причины ССЗ и его связь с другими факторами риска (ФР) была доказана разными исследованиями. Анализ фактического питания населения в России позволяет характеризовать его как недостаточное в отношении обеспечения витаминами, минеральными и биологически активными веществами. В современном обществе отмечается тенденции к снижению потребления микро и макроэлементов. Это связано с преобладанием в пище белков и жиров, увеличением рафинированных продуктов и алкоголя, а также с модными в последнее время курсами голодания. С учетом выявленных особенностей фактического питания рисковенных группах рекомендовано проведение широкой пропаганды информации о рациональном питании, консультировании групп с высоким риском, а также обсуждение вопросов организации диетического питания.

5. Психосоциальный фактор риска.

Важную роль в возникновении и развитии ССЗ играют психологические и социальные факторы. Именно психосоциальные факторы являются ведущими в изменении образа жизни сотрудников. Психологические факторы риска обычно объединяются под общим названием «стресс» и «психоэмоциональное напряжение», к социальным факторам можно отнести уровень образования,

профессиональную принадлежность и брачный статус. Доказана связь стрессового фактора в развитии ССЗ как у лиц напряженного умственного, так и тяжелого физического труда.

6. Другие факторы риска.

Необходимо учитывать не менее важные факторы риска ССЗ такие как неправильная двигательная активность, соблюдение режима труда и отдыха, злоупотребление алкоголем и наркотиками, наличие ассоциированных заболеваний, заболеваний сосудов (варикозная болезнь) т др.

Рекомендованные организационные мероприятия, направленные на профилактику ССЗ среди работников.

1. Мероприятия по совершенствованию периодических медицинских осмотров.

* Организация профилактических медицинских осмотров в центрах профессиональной патологии 1 раз в 5 лет для работников связанных с вредным и опасным производством..

* В рамках периодического профилактического медицинского осмотра работников в обязательном порядке проводить ЭКГО с функциональными нагрузками для работников от 40 лет, а для работников старше 40 лет включать в осмотр врача кардиолога.

* Рекомендовать медицинским учреждениям, оказывающим медицинскую помощь . проводить мониторинг АД и контроль приема гипотензивных препаратов для определенной группы риска и фиксировать результат.

Анкета самодиагностики на наличие факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

№ п/п	Вопросы	Да	Нет
1.	Курите ли Вы?		
2.	Переживал ли кто-то из ваших родителей, братьев и /или сестер инфаркт или инсульт?		
3.	Повышалось ли когда нибудь ваше артериальное давление выше чем 140/90 мм. рт.ст.?		
4.	Отмечалось ли у вас повышение общего холестерина выше 5,2 ммол/л.		
5.	Страдаете ли вы сахарным диабетом?		
6.	Превышает ли ваш ИМТ (индекс массы тела) значение 25?		
7.	Ведете ли вы физическую активность менее 30 минут в день?		
	<i>Если вы ответили «ДА» на любой из этих вопросов, то вы относитесь к категории людей с повышенным риском инфаркта или инсульта. Чем больше ответов «ДА», тем выше риск. При наличии 2 и более ответов «ДА» рекомендуем обратиться к врачу.</i>		