



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики
Департамента здравоохранения города Москвы»

Стрессы и здоровье



Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов



World Health Organization

Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)



Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма

«Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» ФЗ № 323 от 21.11.2011 г



Компоненты здоровья

Социальное здоровье
условия жизни,
труда и отдыха

Физическое здоровье
здоровье тела

Психическое здоровье
здоровье разума





Психическое здоровье

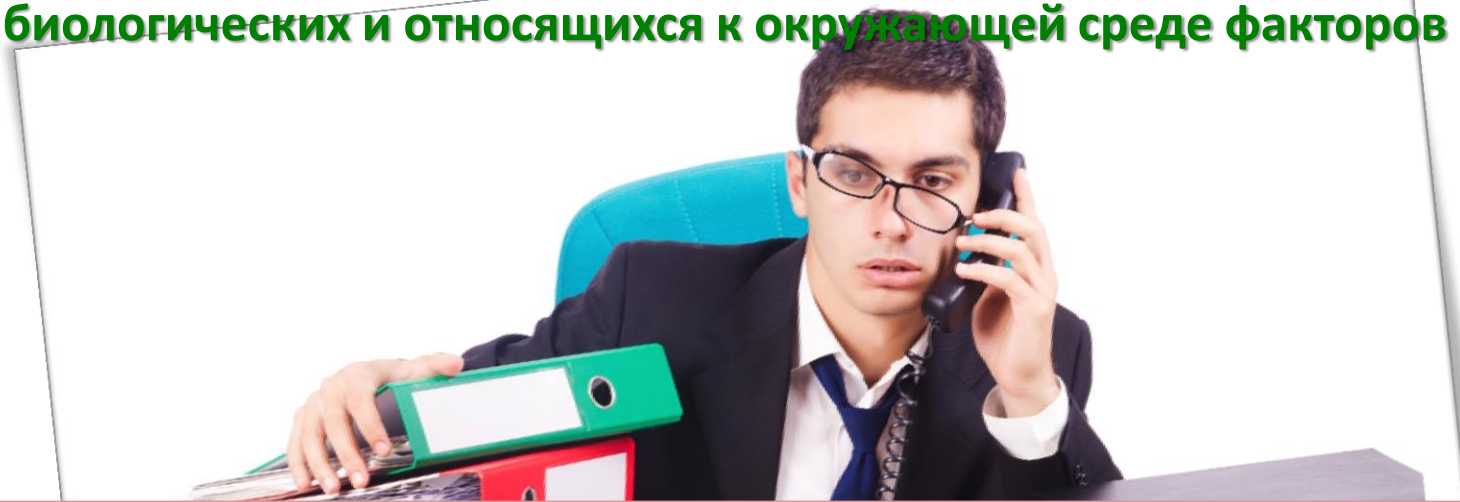
Психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества





Критерии ментального здоровья

- Ментальное здоровье — это не только отсутствие психических расстройств
 - Ментальное здоровье — неотъемлемая часть здоровья
- Ментальное здоровье определяется рядом социально-экономических, биологических и относящихся к окружающей среде факторов



Ухудшение психического здоровья может быть связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, социальным отчуждением, рисками психического и физического насилия



Понятие «стресс»



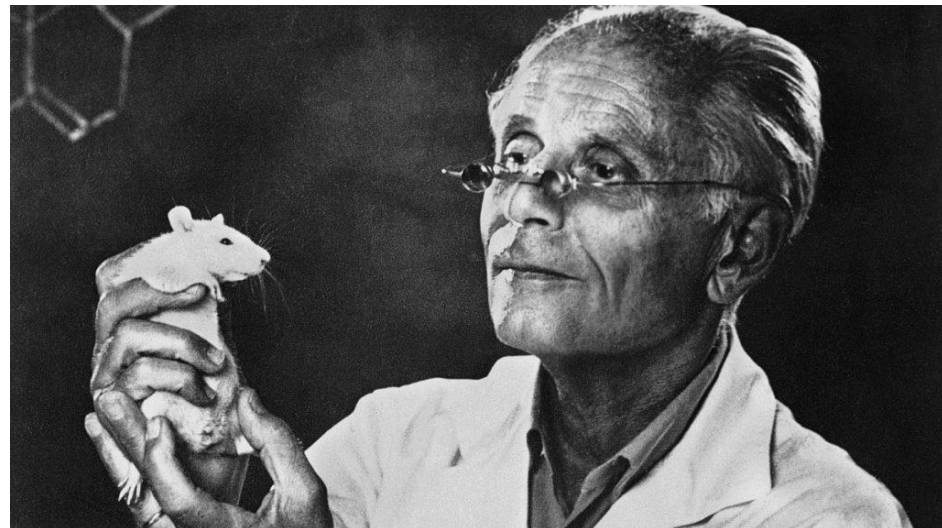
Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов–стрессоров (физических или психологических), нарушающее его способность к самовосстановлению, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)



Происхождение термина «стресс»



Уолтер Брэдфорд Кеннон – американский психофизиолог, почётный член Академии наук СССР



Ганс Гуго Бруно Селье – канадский биолог, врач-патолофизиолог и эндокринолог, основоположник учения о стрессе



Формы стресса

Стресс

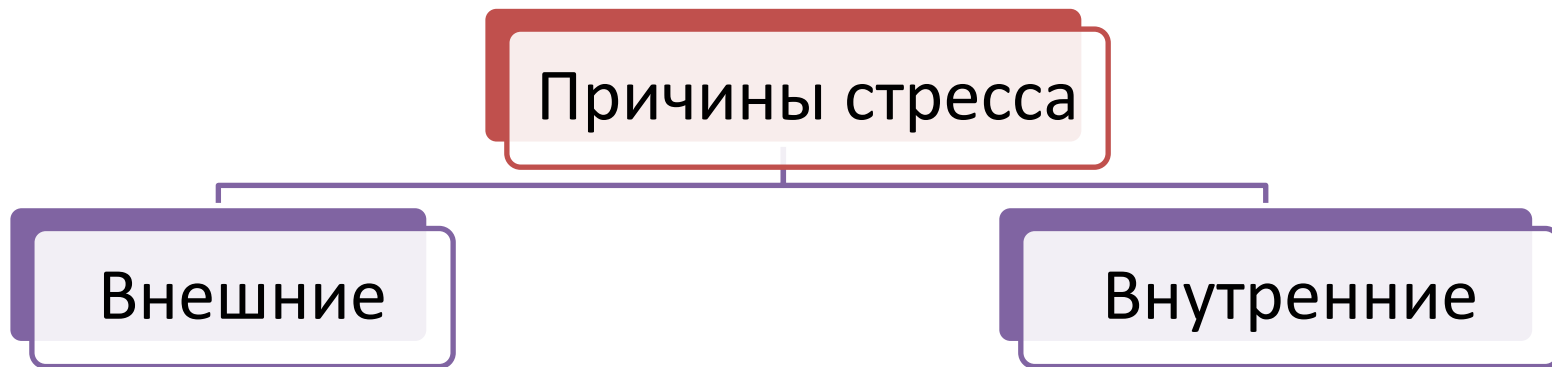
Эустресс

Дистресс





Источники (причины) стресса

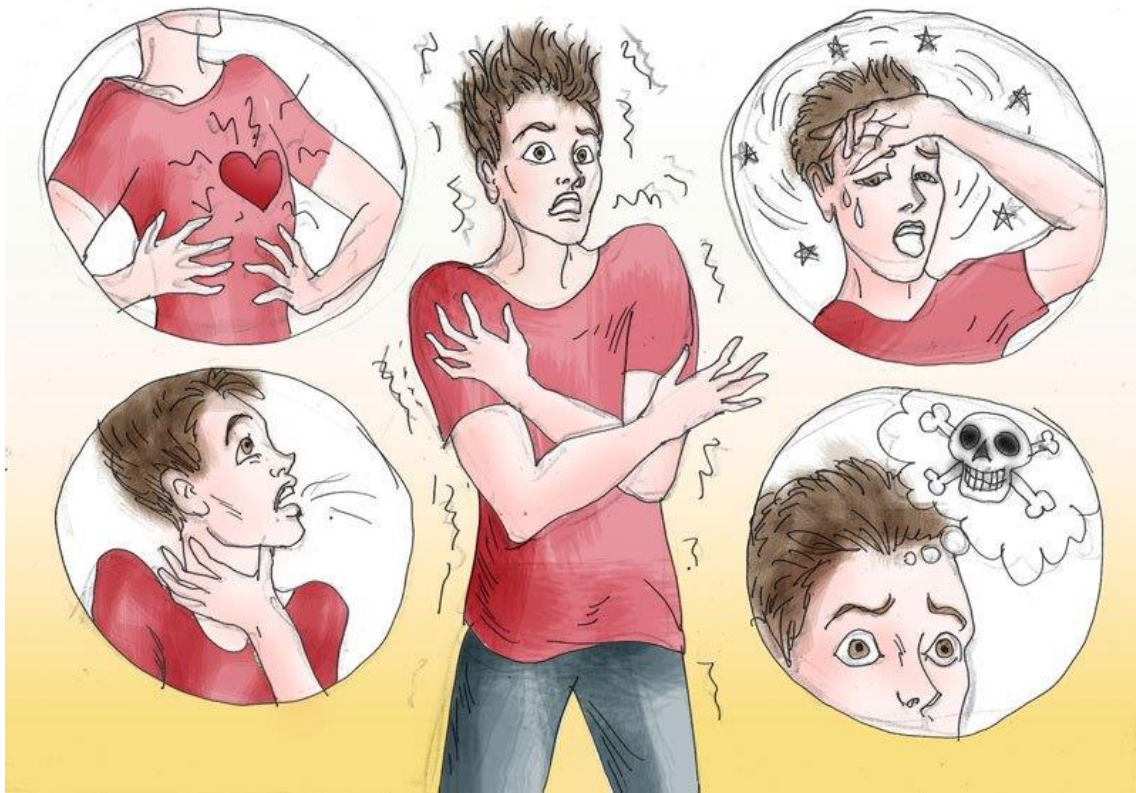


- переезд на новое место жительства,
- смена работы,
- смерть близкого человека,
- развод

- смена жизненных ценностей и убеждений,
- невозможность сдержать данное слово,
- снижение самооценки



Симптомы стресса



- мышечное напряжение, усталость,
- раздражительность, нетерпеливость,
- трудности с концентрацией внимания
- учащенное сердцебиение, чувство нехватки воздуха, удушья,
- озноб или резкое повышение температуры,
- дрожь, тошнота,
- боль в животе
- онемение или чувство покалывания в конечностях



Осложнения при стрессе

- чрезмерное употребление алкоголя
- расстройства пищеварительной системы
- повышение артериального давления
- сердечно-сосудистые заболевания
 - депрессия
 - бессонница
 - головные боли
 - боли в спине
 - курение





Острые стрессы





«Иногда, когда человек узнаёт страшную новость, он какое-то время говорит и двигается так, словно ничего не произошло и никто ему ничего не говорил, и только потом, внезапно, впадает в ступор или в истерику.

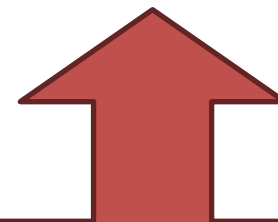
Наверное, то же самое происходит не только с психикой, но и со всем организмом, который держится-держится и вдруг сникает, как резиновый мячик, из которого разом выпустили воздух...»

*Александра Маринина –
писательница, автор детективов*





Хронический стресс на работе

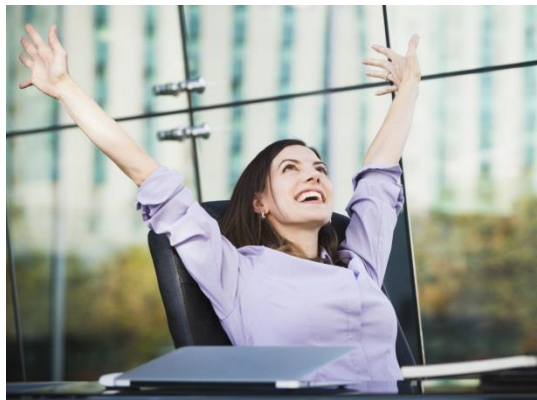


Большие
производственные
нагрузки
ПОВЫШАЮТ риск
развития сердечно-
сосудистых
заболеваний



Рекомендации по управлению стрессом

- Нормализовать режим труда и отдыха в течение дня
- Регулярно использовать отпуск
- Чередовать активную работу с периодами отдыха
- Спать не менее 7-8 часов
- Увеличить физическую активность





Физическая активность взрослых людей 65 лет и старше

- Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности, или, не менее, 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.
- Занятия можно распределять менее продолжительными блоками, не менее 10 минут каждый, на протяжении всей недели: например, 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю.
- Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю.
- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.





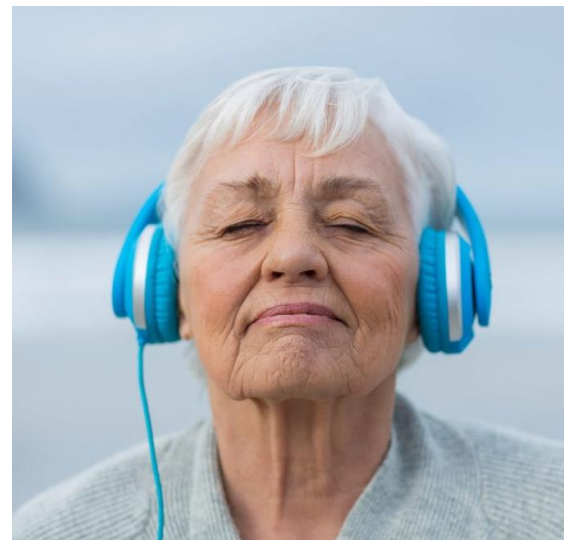
Рекомендации по управлению стрессом



- в случае необходимости не стоит стесняться обратиться за помощью к психологу или психотерапевту
- это позволит идентифицировать стрессоры, послужившие причиной переживаемого стресса и по возможности их устранить или выработать к ним более нейтральное или конструктивное отношение



Как справиться со стрессом





**«Лучшее лекарство от стресса –
улыбка»**

Владимир Винокур



Справиться со стрессом помогут специалисты





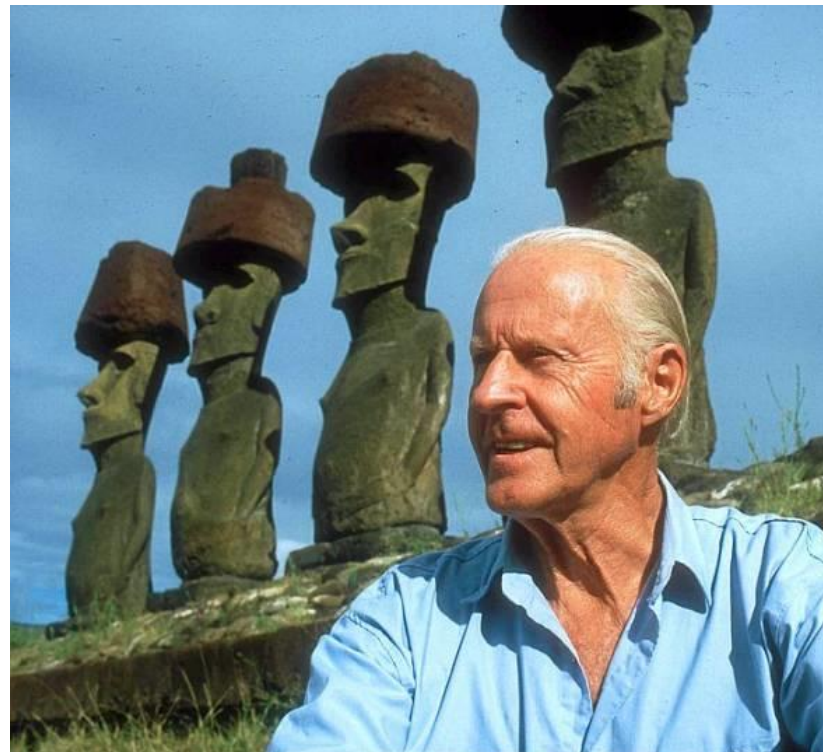
- ❖ Для хорошего самочувствия чрезвычайно важны встречи с другими людьми
- ❖ Находящийся в состоянии стресса человек легко замыкается в себе и своем доме, но посещение кружков или дневного стационара даже пару раз в неделю способствует преодолению стрессовых состояний
- ❖ Различные занятия и увлечения имеют большое значение при борьбе со стрессами, но принуждать к ним себя не следует
- ❖ Важно, чтобы деятельность была для вас интересной и подходящей



«Чтобы не напрягаться, мы присобачиваем моторы к велосипедам, лодкам, газонокосилкам, бритвам и зубным щеткам.

Высиживаем сверхурочные часы, чтобы оплатить все эти предметы, потом бежим к врачу, потому что переработали, переели и нажили стресс.»

*Тур Хейердал –
норвежский археолог, путешественник и
писатель*





Дыхательные упражнения



- ✓ Начните с глубокого дыхания через нос, без напряжения, и досчитайте до 5
- ✓ Потом мягко выдыхайте через рот, считая до 5

- ✓ Продолжайте ровно дышать через нос и выдыхать через рот
- ✓ Повторяйте данную последовательность в течение 3-5 минут





Советы по улучшению сна:

- стараться ложиться и вставать желательно в одно и то же время
- важна атмосфера в вашей спальне: свет, и плохой матрас отвлекают от сна
- вести дневник сна и записывать время отхода ко сну и подъема, а также описывать, как засыпалось
- умеренная физическая активность перед сном, уход за растениями





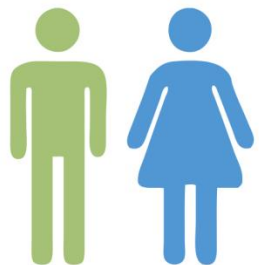
Диспансеризация определенных групп взрослого населения

В городских поликлиниках города Москвы функционирует **50 отделений медицинской профилактики**, в которых Вы можете пройти диспансеризацию 1 раз в 3 года **бесплатно, без записи и без очереди**





Диспансеризация определенных групп взрослого населения в 2018 году



ПАСПОРТ,
ПОЛИС ОМС



ОТДЕЛЕНИЕ
МЕД. ПРОФИЛАКТИКИ



ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ С
УЧЕТОМ ПОЛА И ВОЗРАСТА



ПРОЙДИТЕ СЛЕДУЮЩЮЮ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
ЧЕРЕЗ 3 ГОДА

Год рождения:
1928, 1931, 1934,
1937, 1940, 1943,
1946, 1949, 1952,
1955, 1958, 1961,
1964, 1967, 1970,
1973, 1976, 1979,
1982, 1985, 1988,
1991, 1997



Диспансеризация определенных групп взрослого населения

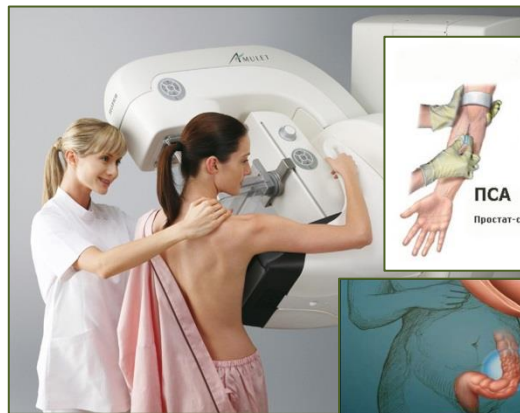
Первый этап диспансеризации:

- ✓ Определение индекса массы тела
- ✓ Измерение артериального давления
- ✓ Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
 - ✓ Маммография
 - ✓ Флюорография
 - ✓ Электрокардиография
- ✓ Измерение внутриглазного давления
- ✓ Осмотр акушеркой (фельдшером)
- ✓ Исследование крови на простат-специфический антиген
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь





Онкологический скрининг при диспансеризации

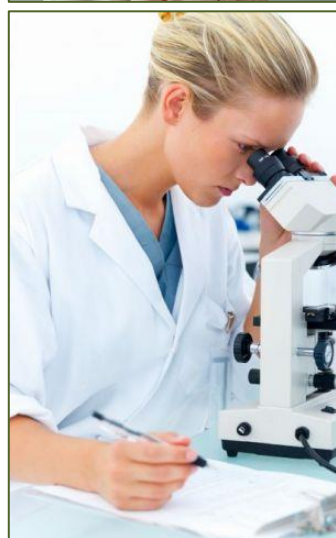


Первый этап



Инструментальные и лабораторные методы исследования

- ✓ Маммография – выявление рака молочной железы
- ✓ Цитологическое исследование мазка с шейки матки – выявление рака шейки матки
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь – выявление колоректального рака
- ✓ Исследование крови на ПСА – выявление рака предстательной железы



Второй этап



Дополнительные методы исследований при выявлении подозрений на ЗНО на первом этапе

- ✓ Колоноскопия / ректороманоскопия – выявление колоректального рака
- ✓ Консультация врача-акушера-гинеколога – выявление рака молочной железы и рака шейки матки

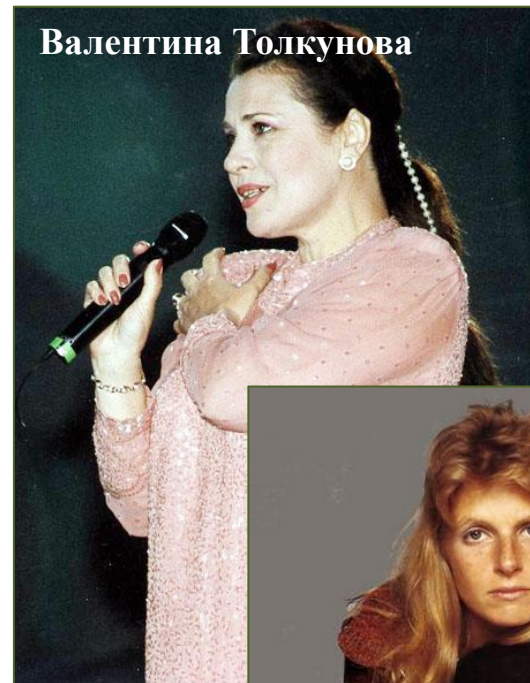
Дообследование —> Консультация участкового врача-терапевта – обследование врачами-специалистами, дополнительные методы лабораторных и инструментальных исследований



Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Рак молочной железы

Валентина Толкунова



Линда Маккартни



Рак толстого кишечника

Линда Беллингем



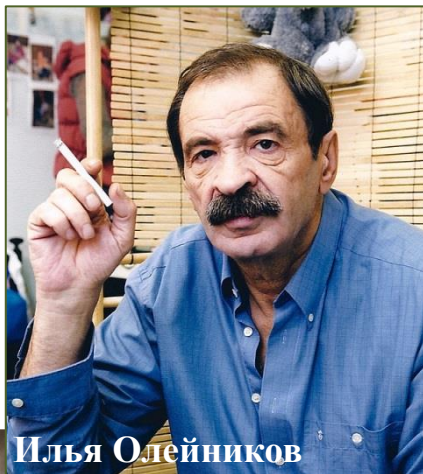
Одри Хепберн





Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Александр Абдулов



Илья Олейников



Олег Ефремов



Ролан Быков



Даррел Хью Уинфилд
«Ковбой Мальборо»



Джо Кокер



Знаменитости, победившие РАК

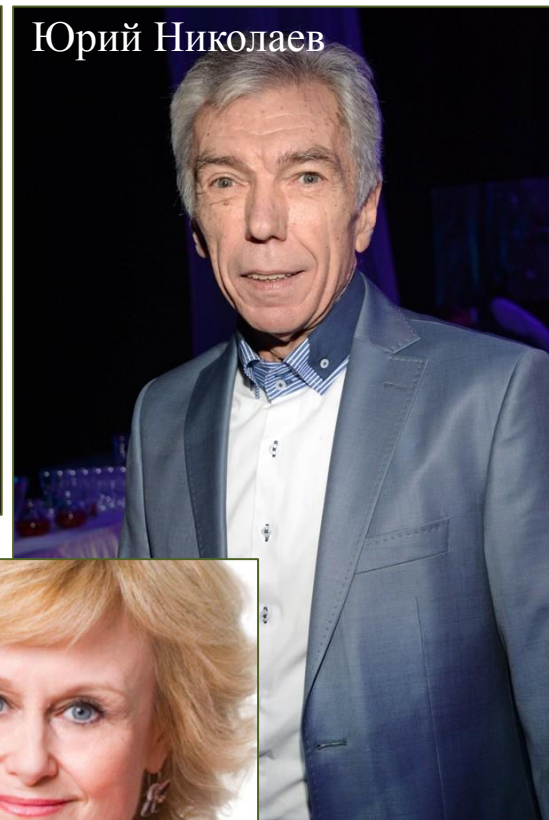
Роберт Де Ниро



Эммануил Виторган



Юрий Николаев



Лайма Вайкуле



Дарья Донцова





!РАК - НЕ ПРИГОВОР!

!РАК НЕ БОЛИТ!



**Если Вы по году рождения не подлежите прохождению диспансеризации в данном календарном году, то Вы можете пройти профилактический медицинский осмотр
в **Центре здоровья****

**В городских поликлиниках г. Москвы работают
65 Центров здоровья:**

- 47 для взрослого населения**
- 18 для детского населения**

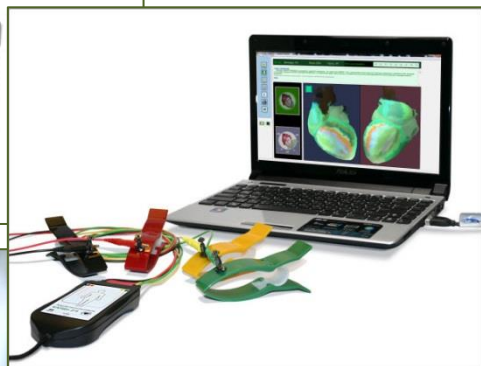
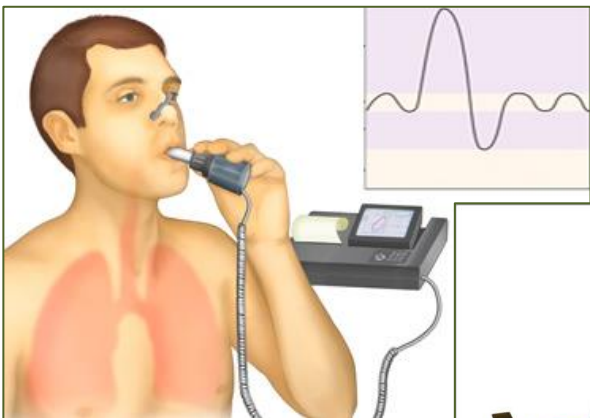


Центр здоровья





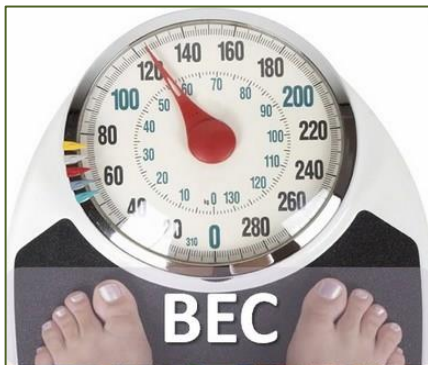
Исследования в Центре здоровья



- ✓ **Определение содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина**
- ✓ **Комплексная оценка функций дыхательной системы**
- ✓ **Компьютеризованная оценка состояния сердца**
- ✓ **Измерение внутриглазного давления**
- ✓ **Комплексная оценка функций органа зрения**



Биоимпедансметрия –
определение процентного
соотношения воды,
мышечной и жировой
тканей



ВЕС



**СОДЕРЖАНИЕ
ВОДЫ**



**МАССА КОСТНОЙ
ТКАНИ**



УРОВЕНЬ БАЗАЛЬНОГО МЕТАБОЛИЗМА



**МАССА ЖИРОВОЙ
ТКАНИ**



**МАССА МЫШЕЧНОЙ
ТКАНИ**



**КОЛИЧЕСТВО
ВИСЦЕРАЛЬНОГО ЖИРА**



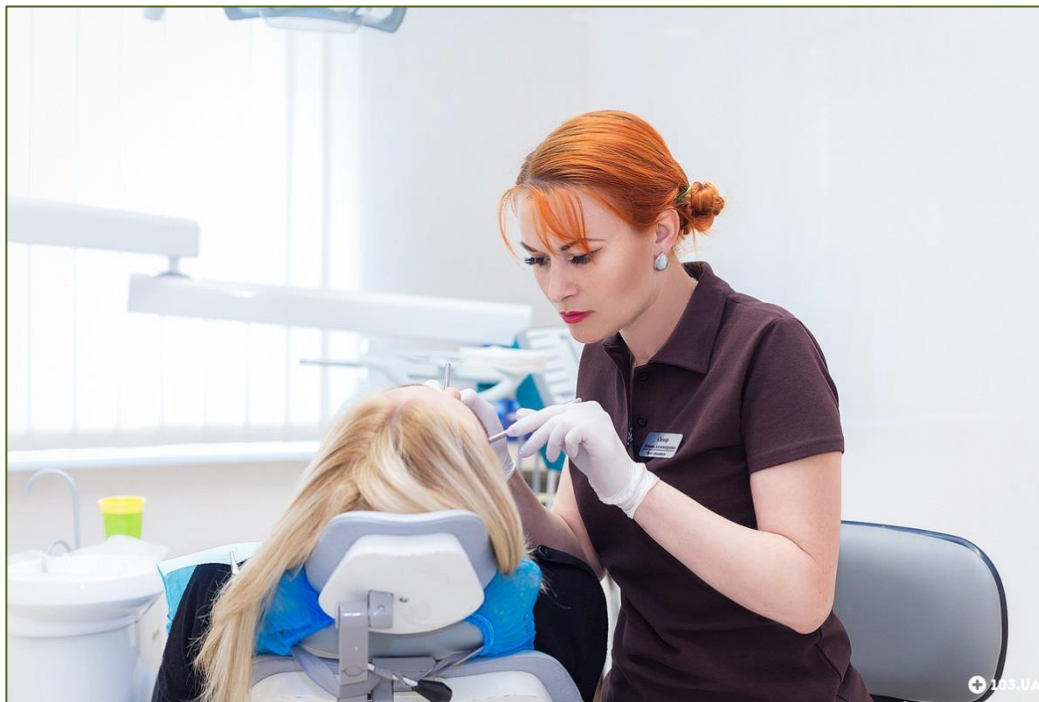
Исследования в Центре здоровья



- ✓ **Экспресс-анализ для определения уровня общего холестерина и глюкозы в крови**
- ✓ **Оценка насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом, частоты пульса и регулярности ритма**
- ✓ **Оценка уровня психофизиологического и соматического здоровья**
- ✓ **Оценка риска наличия обструктивных заболеваний артерий нижних конечностей и сочетание патологий сердца и магистральных артерий головы**



Исследования в Центре здоровья



- ✓ **Исследование ротовой полости**
- ✓ **Диагностика заболеваний полости рта**



**Приглашаем Вас пройти
диспансеризацию или
профилактический медицинский
осмотр в поликлинике, к которой
Вы прикреплены**



Всемирная
организация
здравоохранения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Минздрав России



Департамент
здравоохранения
города Москвы

При подготовке презентации использованы российские Национальные рекомендации по кардиоваскулярной профилактике, материалы Всемирной организации здравоохранения, Приказы Минздрава России и Департамента здравоохранения города Москвы.



ГБУЗ «Центр медицинской профилактики ДЗМ»



Благодарю за внимание!