

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ МЕДИКО- СОЦИАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА У РАБОТНИКОВ, занятых во вредных условиях труда**

Докладчик: м.н.с. лаборатории профилактики нарушений  
репродуктивного здоровья работающих Рыбаков Иван Александрович

# Потери бизнеса и государства:

По данным Минтруда России экономические потери предприятия, связанные с абсентеизмом и презентеизмом, составляют 4,31 млрд. руб.



- По мере экономического развития стран меняется тип заболеваний.\*



\*Всемирная организация здравоохранения / Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска. 2015 г.

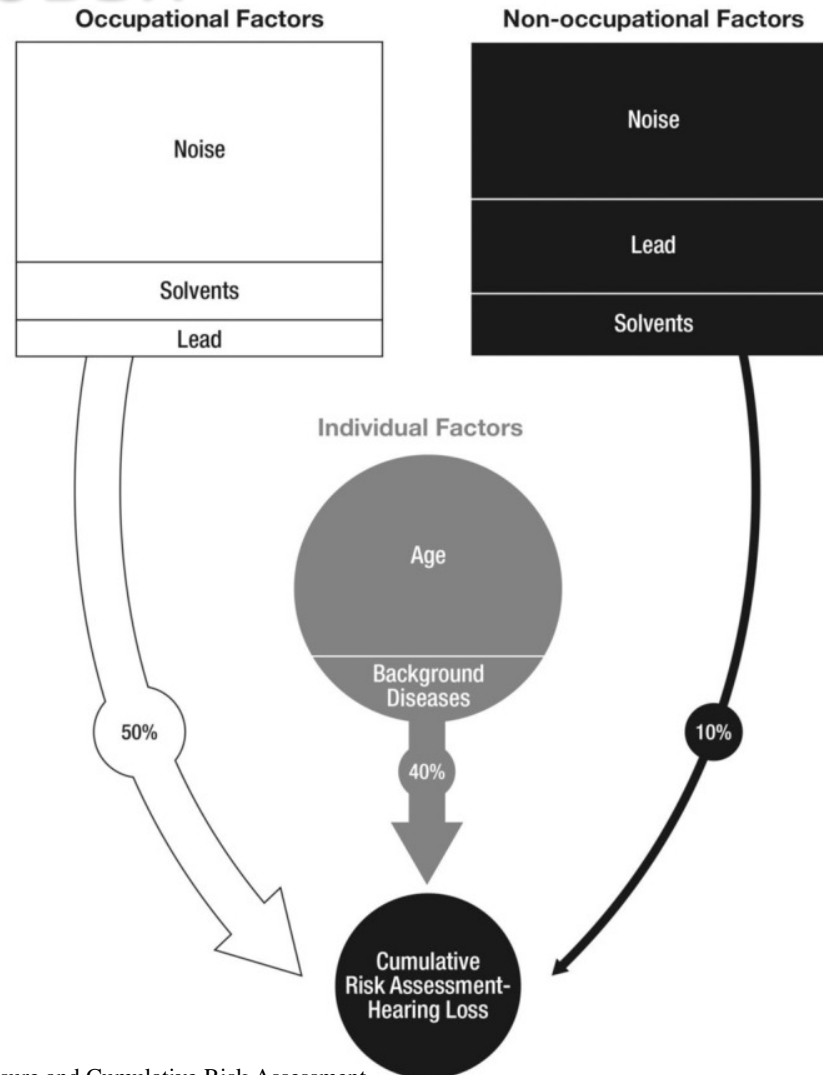
## Вклад социообусловленных факторов риска на смертность от НИЗ





- По силе отрицательного влияния на возникновение мужского бесплодия было выявлено, что образ жизни влияет на 16,46%, условия труда на 12,5%, условия труда и стереотипы питания на 11,48%\*

\*О.Р. Родченко, И.Р. Мухаметшин / Образ жизни, условия труда и состояние репродуктивного здоровья водителей/ Проблемы репродукции 2013 г. №1 сс. 26-32

# Факторы риска нарушения здоровья



- 
- Здоровье нации определяется не столько уровнем развития медицины, сколько профилактическими мероприятиями, направленными на организацию здорового образа жизни (Викторов, Д. В.; Мельникова, О. В., 2012).

- 
- Профилактические мероприятия сводятся к мерам по выявлению и устранению действия фактора риска на организм.



# Инструменты профилактики

- Формирование безопасных условий труда и быта на производстве (условия труда, замена оборудования и т.д.);
- Санитарно-эпидемиологическое нормирование, мониторинг;
- Диспансерное наблюдение и оздоровление с учетом патогенетических особенностей формирования проф. заболеваний;
- Практическое лечение и целевое оздоровление (лечебное питание, лечебная физкультура, медико-психологическая адаптация, санаторно-курортное лечение);
- Формирование здорового образа жизни.\*

# Новые направления- Социальный маркетинг

## НЕОБХОДИМЫЙ ДНЕВНОЙ РАЦИОН

Профилактику заболеваний Вам обеспечит необходимое поступление белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минералов.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА



Дневной рацион приведен для здорового человека. Необходимо учитывать возрастные особенности. При наличии заболеваний обратитесь к специалисту.

### Важно знать!

Для поддержания высокого жизненного тонуса и контроля веса тела необходимо придерживаться режима питания. Оптимально принимать пищу 3-5 раз в день. На завтрак рекомендуется употреблять 25-30% от суточного рациона, на обед 35-40%, на полдник 10-15%, а на ужин 25%. Последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна.

## АНАТОМИЯ БЕГА



### ОДНА ТРЕНИРОВКА, МНОГО ПЛЮСОВ:

Вот только некоторые из тех потрясающих подарков, которые Вы делаете своему физическому и психологическому здоровью каждый раз, когда выходите на пробежку.

#### Настроение

Даже медленный 30-минутный бег может поднять настроение и помочь побороть стресс.



#### Долголетие

Всего 5-10 минут бега каждый день сокращает риск смерти от огромного количества причин на 30%; один час в неделю прибавляет в среднем 3 года жизни.



#### Сон

Бегайте или быстро ходите полчаса каждый день в течение трех недель, и Вы будете спать ночью гораздо лучше.



# Результаты исследования



МОСКОВСКИЙ  
МЕТРОПОЛИТЕН

# Востребованность профилактических программы среди работников метрополитена

Показатели	Группа I (n=166)	P±m,%	Группа II (n=80)	P±m,%	Группа III (n=40)	P±m,%	Группа IV (n=81)	P±m,%	Группа V (n=50)	P±m,%	Хи-квадрат (χ <sup>2</sup> )
Спортивные мероприятия (пешие и велосипедные прогулки, сдача ГТО, гимнастика в офисе, игровые виды спорта)	73	43,98% ±3,85	37	46,25% ±5,57	13	32,50% ±7,41	28	34,57% ±5,28	38	76,00% ±6,40	0,00007133353 *
Программы питания и коррекции веса	36	21,69% ±3,2	19	23,75% ±4,76	4	10,00% ±4,74	14	17,28% ±4,20	12	24,00% ±6,04	0,73015724842
Программы по отказу от употребления курения и алкоголя	36	21,69% ±3,2	17	21,25% ±4,57	5	12,50% ±5,23	16	19,75% ±4,42	9	18,00% ±5,43	0,5736144505 9
Программы уменьшения уровня стресса, стресс-менеджмент, медитативные практики	26	15,66% ±2,82	15	18,75% ±4,36	1	2,50%±2,47	11	13,58% ±3,81	20	40,00%± 6,93	0,0028470559 4**
Программы профилактики заболеваний (пищеварительной системы, сердечно-сосудистой и др.)	35	21,08% ±3,17	21	26,25% ±4,92	2	5,00%±3,45	12	14,81% ±3,95	22	44,00% ±7,02	0,0012684882 8**
Программы по профилактике половых заболеваний, сохранению репродуктивного здоровья	32	19,28% ±3,06	14	17,50% ±4,25	1	2,50%±2,47	12	14,81% ±3,95	0	0,00	0,0007689072 8*



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**