



# СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

НАУЧНО-  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Ориентиры ЗОЖ –  
территория медицинских работников»



## ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА

Наш Центр занимается профессиональной переподготовкой и повышением квалификации специалистов медицинского профиля.

На всех курсах слушатели обязательно осваивают программы здоровья. Однако, в последнее время мы стали наблюдать, что не всегда медицинские работники владеют достаточным уровнем знаний по ведению и сохранению здорового образа жизни, не умеют консультировать пациентов, да и сами не являются приверженцами ЗОЖ. Мы решили обратиться к исследованиями и изучить статистику по медицинским специалистам в вопросах, как медицинские работники знают, умеют, владеют культурой здоровья.

Оказалось, что...

Полученные данные нас натолкнули на создание проекта с образовательной, научной, исследовательской, социальной составляющей конкретно для медицинских работников. Для работы были приглашены преподаватели образовательных учреждений, медицинские специалисты с лечебно-профилактических организаций, психологи и другие специалисты. Деятельность проекта дала свои результаты, которые были сведены воедино и оформлены по разделам на нашем сайте.

70% чувствуют тревожность

30% испытывают стресс

65% страдают бессонницей

45% имеют вредные привычки

90% ощущают статическое напряжение в процессе работы

60% неправильно питаются

20% имеют слабый иммунитет



## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

В целях улучшения качества жизни, формирования культуры общественного здоровья, ответственного к нему отношения среди медицинских работников и в рамках Национального проекта «Здоровье», «Демография», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни», Региональной программы «Укрепление общественного здоровья населения Санкт-Петербурга на 2020-2024 годы» Центром был разработан данный проект. Реализация мероприятия была направлена на повышение осведомленности и мотивации медицинского персонала к приверженности вести здоровый образ жизни для укрепления собственного здоровья, сохранения профессиональной трудоспособности и умения правильно консультировать пациентов по здоровому образу жизни.

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА



Информационно-разъяснительная и образовательная деятельность

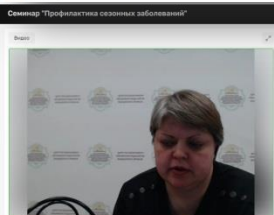
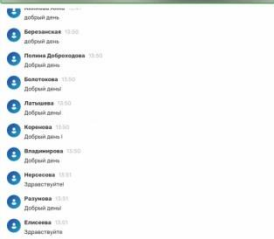
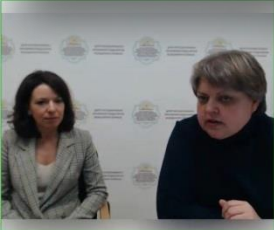
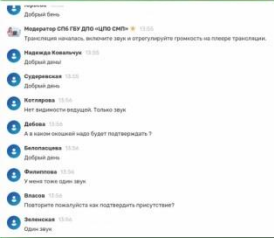
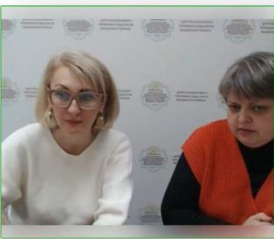
Самообразование

Трансляция опыта медицинских работников

Самообучение

Публикации

Контроль знаний




СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

**Психологический феномен синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников. Диагностика, течение, профилактика**



Преподаватель, клинический психолог  
Горчакова Наталья Михайловна

**КОНФЛИКТЫ В МЕДИЦИНЕ И УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ**



Салитова Марина

**12.10.2023**

**СЕМИНАР ПРОФИЛАКТИКА СЕЗОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**  
13:50 - 16:00  
СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

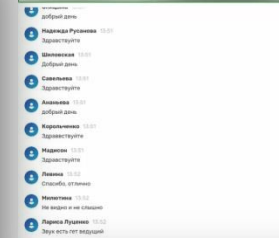
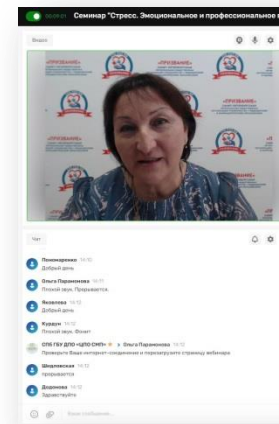


# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

## Информационно-разъяснительная и образовательная деятельность



Семинары, вебинары, конференции



**Стресс ...**  
Эмоциональное, профессиональное выгорание медицинских работников.



СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

**«Эффективное общение в медицинской среде»**



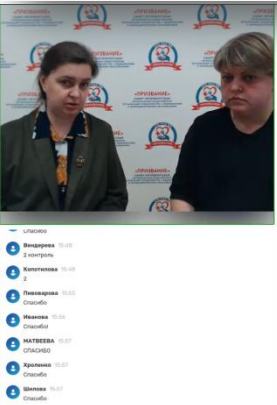
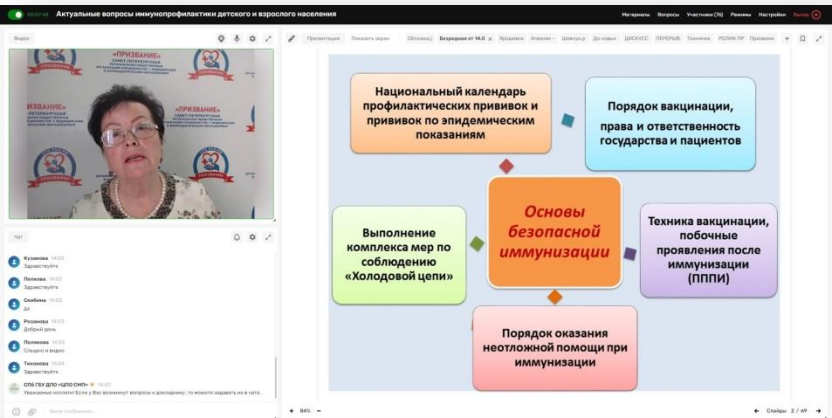
Преподаватель высшей квалификационной категории, психолог Коноков А.В.

**Всемирный день безопасности пациентов**

**17.09.2024**

**НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**  
ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
14:00 - 16.10  
СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»



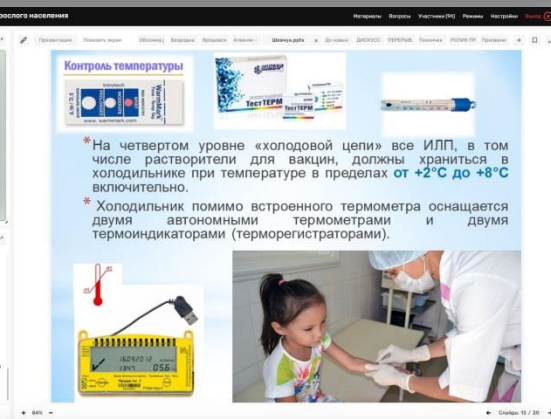
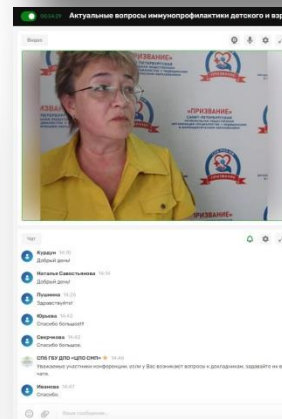
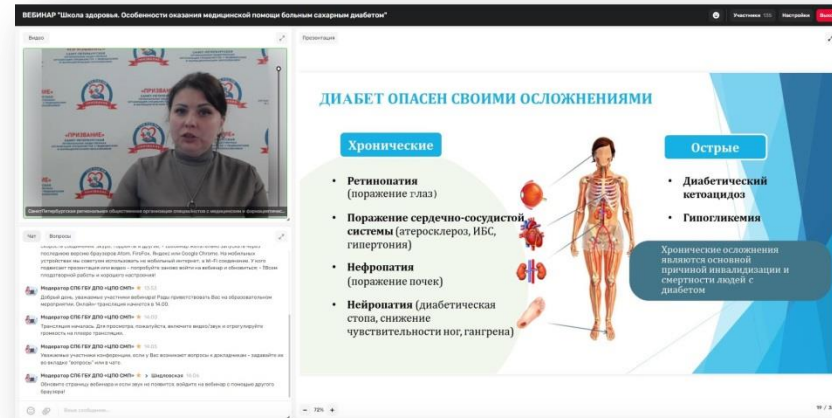


# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Трансляция опыта  
медицинских работников



Конференции, круглые столы,  
мастер-классы, практикумы, вебинары



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

## Научно-практическая конференция

### «Медицинские принципы и культура здорового образа жизни»

**ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**  
05.12.2023

**«Профилактика кардиологических заболеваний у взрослого населения, включая медицинских работников»**  
Научно-практическая конференция «Медицинские принципы и культура здорового образа жизни» 05.12.2023

Сопкина Александра Викторовна  
Кандидат наук, старший медицинский психолог  
СПб ГБУЗ «Процедурный кардиологический больничед»

**СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»**  
05.12.2023  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «МЕДИЦИНСКИЕ ПРИНЦИПЫ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»  
ТЕМА: «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ»  
Старший медицинский психолог, кандидат психологических наук, старший медицинский психолог  
Сопкина Анна Александровна

**НАУЧНО – ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «Медицинские принципы и культура здорового образа жизни» 05.12.2023г.**  
Опыт проведения комплексных программ для профилактики заболеваний опорно – двигательного аппарата у медицинских работников  
Старшая медицинская сестра отделения физической реабилитации отдела медицинской реабилитации  
ФГБУ ВЦЭРМ им. А. М. Никитина МЧС России  
Окулева И.Ю.

**Курить или Не курить?**  
«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации...»  
Оноре Де Бальзак  
Вопросы проблемы вреда Курения у медицинских работников  
Сестрана Валерияна Лавринович  
Старшая медицинская сестра ИСО  
СПб ГБУЗ «Госпиталь для ветеранов войн»

**СПб ГБУЗ «Процедурный больничед №2»**  
Научно – практическая конференция «Медицинские принципы и культура здорового образа жизни» 05.12.2023  
**ВЛИЯНИЕ ПОЛНОЦЕННОГО СНА И ОТДЫХА МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЯЕМОЙ РАБОТЫ.**  
Выполкина Т.Ивановна  
вас ожидает 1 энергетическая поддержка

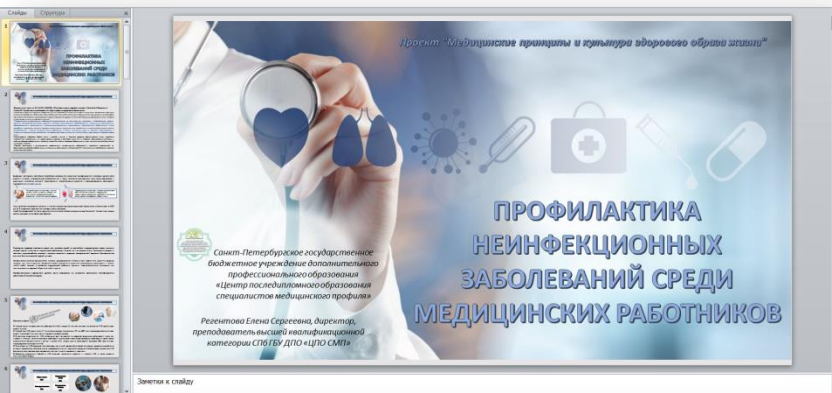
**Научно-Практическая Конференция «Медицинские принципы и культура здорового образа жизни»**  
**Роль медицинской сестры в терапевтическом обучении пациентов сахарным диабетом 2 типа.**  
05 ДЕКАБРЯ 2023  
Важные аспекты защиты медицинского персонала в результате проведения профилактических медицинских осмотров и вакцинации для своевременного выявления и предотвращения профессиональных заболеваний  
Савкина Дарья Владимировна, заместитель главного врача по медицинской работе, врач-инфекционист  
Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Процедурный больничед №2»

**СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»**  
05.12.2023  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «МЕДИЦИНСКИЕ ПРИНЦИПЫ И КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»  
Тема: «Профилактика алкоголизма среди медицинских работников»  
Преподаватель высшей квалификационной категории  
Григорьева Любовь Ивановна

Санкт-Петербургская региональная общественная организация специалистов с медицинским и фармацевтическим образованием «Приветствие»  
СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ Медицинские принципы и культура здорового образа жизни  
**Коррекция негативных факторов цифровизации у медицинских работников**  
СПб ГБОУ ВО «Медицинский техникум №9»  
НОВИКОВА Лариса Анатольевна  
ЛЕШКОВСКАЯ Марина Станиславовна  
05.12.2023

**НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «Медицинские принципы и культура здорового образа жизни» 05.12.2023г.**  
Личная и профессиональная гигиена медицинских работников  
Очкина И.В.  
заместитель директора по учебной работе

**Научно-практическая конференция «Медицинские принципы и культура здорового образа жизни» 05.12.2023**  
**ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ.**  
Шилова Ольга Викторовна, старшая медицинская сестра клиники №2  
ФГБУ ВЦЭРМ им. А. М. Никитина МЧС России



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

## Публикации

**«Медицинские принципы и культура здорового образа жизни»**

**Профилактика наркозависимости среди взрослого населения, особенно у медицинских работников**

Регентова Елена Сергеевна, доктор педагогических наук, кандидат медицинских наук, преподаватель СГБУ ДПО «ЦПО СМП»

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определения приятных ощущений или избавления от физического дискомфорта и проявляется в виде психической и физической зависимости от них.

Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идет на все. Он легко переступает границы морали, разрушает свою семью.

Это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под влиянием, давлением) приема наркотика с последующим формированием наркотической зависимости. Проблема наркомании уже давно стала всемирной.

УДК 616.8 – 008.6:613.863

### ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В РАМКАХ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Баранцевич Евгений Робертович, Регентова Елена Сергеевна, Горчакова Наталья Михайловна

Первый Санкт-Петербургский Государственный Университет, Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Центр послеподипломного образования специалистов медицинского профиля»

Санкт-Петербург, Россия

### DIAGNOSIS OF THE LEVEL OF PROFESSIONAL BURNOUT WITHIN THE FRAMEWORK OF POSTGRADUATE EDUCATION OF MEDICAL WORKERS

Barantsevich Evgenii Robertovich, Regentova Elena Sergeevna, Gorchakova Natalya Mikhailovna

First Pavlov State Medical University of St. Petersburg, St. Petersburg State Budgetary Institution of Additional Professional Education «Center for Postgraduate Education of Medical Specialists»

**Аннотация.** В данной статье рассмотрен феномен эмоционального выгорания у медицинских работников. Описано исследование, посвященное изучению профессионального выгорания у медицинских работников, получающих послеподипломное образование. В результате исследования выявлена степень выраженности профессионального выгорания, уровень жизнестойкости, психологической благополучия, а также их взаимосвязи. Выявленные в ходе исследования психологические особенности могут служить мишенями психопрофилактики для медицинских работников.

**Abstract.** This article examines the phenomenon of emotional burnout among medical workers. We describe a study examining professional burnout in medical workers receiving postgraduate education. The study revealed the severity of professional burnout, the level of hardiness, psychological well-being, as well as their relationship. The psychological characteristics identified during the study can serve as targets for psychoprophylaxis for medical workers.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, послеподипломное образование,

### Эмоциональное реагирование телесная локализация эмоций

Позитивные образы

Негативные образы

Амбивалентный образ

### ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ И ТЕЛЕСНАЯ ЛОКАЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИЙ

**Выборка**

- Всего 111 человек
- Возраст 17-27 лет

**Группы:**

- Здоровые
- Кардиологические пациенты
- Гастроэнтерологические пациенты

**Методы исследования**

1. Биогрифический опросник (автор Горчакова)
2. Методика «Накопление эмоциональных энергетических зарядов, направленных на самого себя» (В. В. Бойнов)
3. Личностный опросник Личность-Келлерман-Контре (LifeStyleIndex, LSI)
4. Тест на самооценку эмоционального состояния Б.А. Виткина
5. Проективная методика с локализацией эмоций в теле (Н.М. Горчакова, Т.Ю. Харитонова)

ИНФОУРОК Курсы Мероприятия Библиотека Новости Учителю Ученику Репетиторы Опубликовать материал

Книжки (180 руб.) Избранное Достижения Настройки Помощник учителя

Заванки Онлайн-мероприятия Мои курсы Материалы Публикации Тесты Инструменты Мои классы (Виртуальный класс «Инфоурок») Профиль репетитора Конструктор тестов Рабочие программы Моя работа Методические разработки Реклама Кабинет

Апрель | 15 | Выход

**Нужно повысить квалификацию? Вам сюда!**

**Курение - глобальная медико-социальная проблема**  
С.А.Регентова, кандидат медицинских наук, Санкт-Петербург ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

Представлено обсуждение и взгляды врачебного сообщества на употребление табака, его пагубное действие на здоровье человека.

По данным ВОЗ распространённость курения в России среди взрослого населения составляет от 29% до 45 % среди мужчин и 15% среди женщин.

По данным ВОЗ Россия занимает 5-ое место из 52 стран Европы.

Негативное влияние курения на организм мужчины нарастает постепенно. В первую очередь нарушается работа дыхательной системы. Дыхание затрудняется, токсины практически не выводятся, поступают в кровь, провоцируя развитие болезни внутренних органов. Сердечно-сосудистая система страдает не меньше дилетанта. Особенно опасна для организма углекислота. Она, как и другие основные канцерогены, выделяется в том числе при курении кальяна. Табак разрушает стенки сосудов. Угарный газ снижает содержание гемоглобина в крови, а избыточный свет задрапировки приводит к рефлексу учащению пульса, повышению артериального давления. Также курение повышает вероятность тромбообразования. Негативным изменениям подвергается пищеварительная система зависимого от табака человека. Токсины проникают в ЖКТ со слюной, провоцируют воспаление, гастрит, язву. Особенно вредно курить натощак и непосредственно после еды. Никотин разрушает нейроны, тем самым влияя на работу нервной системы. Задыхаясь курящий чувствует на удивление память нарушена, он быстро утомляем, снижается концентрация внимания. Сигареты ослабляют иммунитет. Люди чаще болеют ОРЗ, ОРВИ, гриппом, бронхитом, туберкулезом. В целом, организм курящего мужчины стареет гораздо быстрее. Подвергается риску развития

Скачать материал

Добавить в избранное

26.06.2024 98 PDF 351.4 кбайт

Оцените материал: ★★★★★

Если вы считаете, что материал нарушает авторские права либо по каким-то другим причинам должен быть удален с сайта, Вы можете оставить жалобу на материал.

Удалить материал

Автор материала

Регентова Елена Сергеевна

Написать сообщение

На сайте: 6 месяцев

Подписчики: 0

Всего просмотров: 546

Всех материалов: 8

Просмотрено: 0%

Скачать материал "Курение - глобальная медико-социальная про..."

ФОНД 21 ВЕКА  
(Фонд Образовательной и Научной Деятельности 21 века)  
Корпоративное издание для педагогов и ученых образовательных учреждений

## СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации

настоящее свидетельство подтверждает, что

директор, преподаватель высшей квалификационной категории СГБУ ДПО «Центр послеподипломного образования специалистов медицинского профиля», г. Санкт-Петербург

**Регентова Елена Сергеевна**

опубликовала авторскую презентацию в сетевом издании "ФОНД 21 ВЕКА"

Профилактика неинфекционных заболеваний среди медицинских работников

Материал находится в открытом доступе по адресу:  
<https://fond21veka.ru/publication/20/48/524009/>

Серия С №248009 11 марта 2024г.

Главный редактор сетевого издания «ФОНД 21 ВЕКА» М.Р.Гильминов

Свидетельство оформлено СГБУ ДПО «ЦПО СМП» (Россия)

ИНФОУРОК Лицензия на осуществление образовательной деятельности №0201/2020 от 22 апреля 2020г. Департамент государственной политики в области образования и науки Республики Инфореда

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**Настоящим подтверждается, что**

**Регентова Елена Сергеевна**

преподаватель ДПО СПб ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

опубликовала на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от проекта «Инфоурок»:

**Презентация по теме: "Профилактика наркозависимости среди взрослого населения, особенно у медицинских работников"**

Web-адрес публикации:  
<https://infourok.ru/prezentatsiya-po-teme-profilaktika-narkozavisimosti-sredi-vzroslogo-naseleniya-osoblenno-u-meditsinskikh-rabotnikov-7237549.html>

И. В. Жаборовский  
Руководитель учебного центра «Инфоурок»

infourok.ru

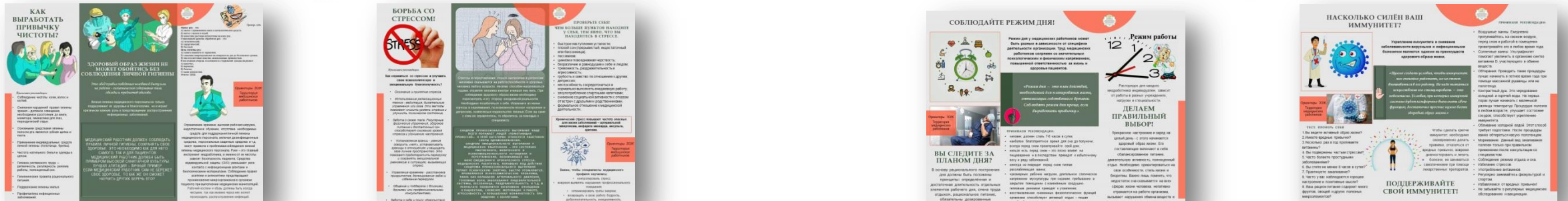
29.06.2024  
ЦД41934704



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

## Буклеты

### Информационный раздаточный материал



# НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ СРЕДА



<https://cpksmo.ru/zni.php>

Научные проекты

Конкурс «Премия Ассоциации  
РОСМЕДОБР  
в области образования»

Научные работы

Диктант здоровья

Трансляция опыта

Анализ опроса медицинских  
работников

## Эмоциональное благополучие профессионала



Горчакова Наталья Михайловна клинический психолог, преподаватель «Центра последипломного образования работников медицинского профиля», кафедры неврологии и мануальной медицины ПСПбГМУ им. акад. И.П. Павлова

## ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В РАМКАХ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ



Горчакова Наталья Михайловна преподаватель, клинический психолог

# НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ СРЕДА



Премия Ассоциации РОСМЕДОБР в области образования



## СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

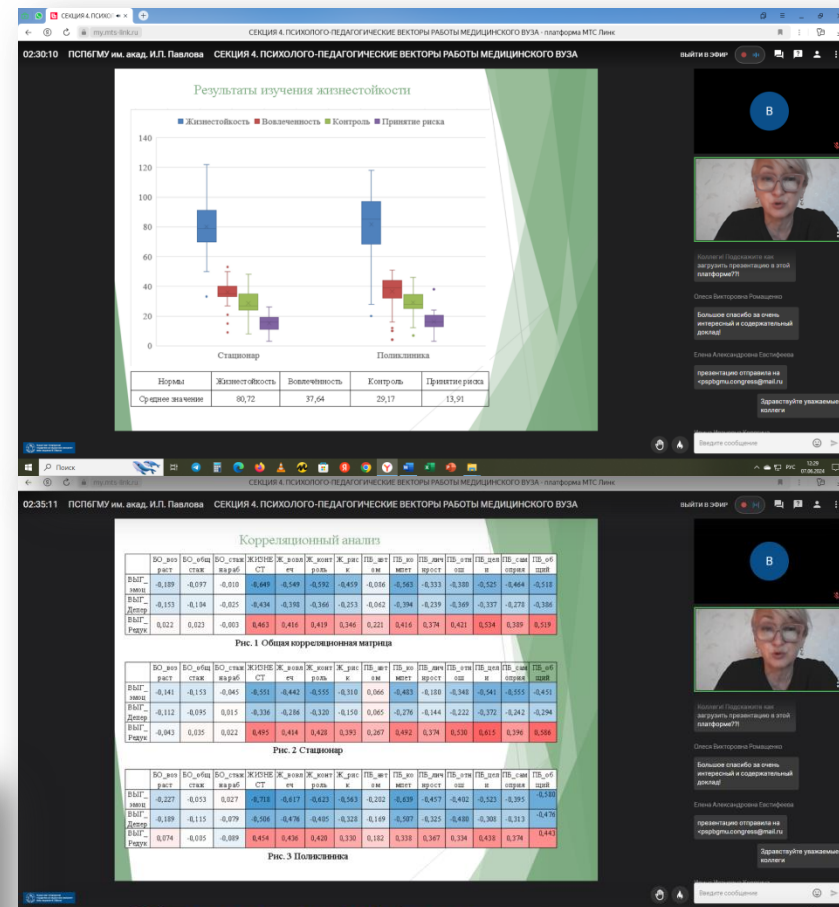
Центр последипломного образования специалистов медицинского профиля  
Первый Санкт-Петербургский Государственный Медицинский Университет

в номинации «Научный прорыв»  
с проектом «Диагностика уровня профессионального выгорания в рамках последипломного образования медицинских работников»

Авторы: Баранцевич Е.Р., Регентова Е.С., Горчакова Н.М.

Президент Ассоциации «ОСМЕДОБР»  
Мошетава Л.К.

Генеральный секретарь Ассоциации «ОСМЕДОБР»  
Балкизов З.З.



## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСА МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ПО ОСВЕДОМЛЕННОСТИ И ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ



ДИКТАНТ ЗДОРОВЬЯ

Работу подготовил директор, преподаватель Регентова Е.С.

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СРЕДА



Тематические видеоролики

Информационные карточки  
на интернет-ресурсах

Инновационный проект  
«МОСТ»

Инновационный проект  
«Разговор о важном со  
специалистом»

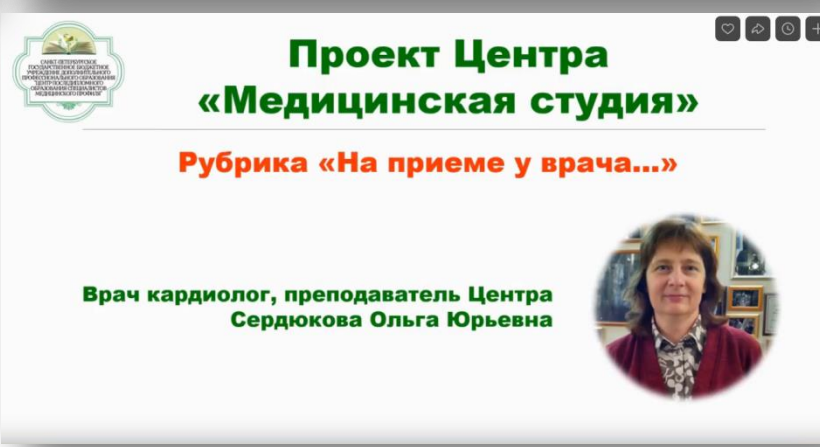
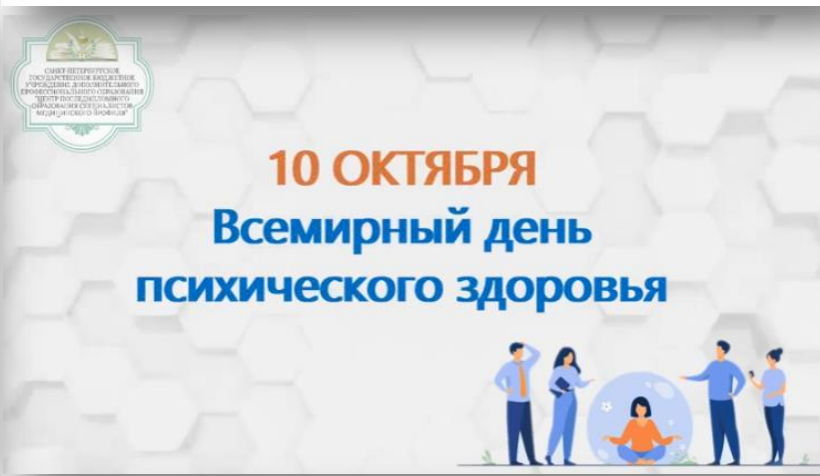
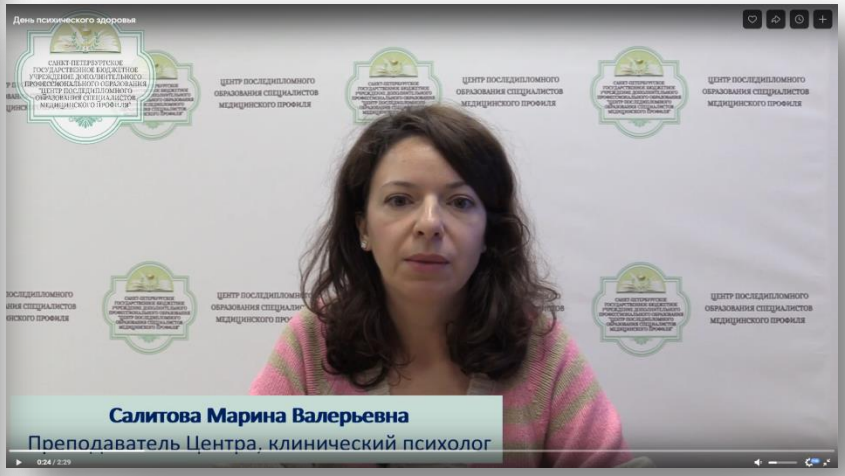
Фотопроект  
«Медики за ЗОЖ»

Видеоконтент



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СРЕДА

## Тематические видеоролики





**Общение** – это процесс взаимодействия людей, социальных групп, общностей, в котором происходит обмен информацией, опытом, способностями и результатами деятельности

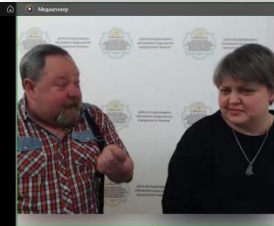


«Общение — это необходимое условие любой деятельности, которую требуется проводить совместно. Оно представляет собой процесс установления и развития контакта между людьми, обмена информацией, восприятия друг друга его участниками и их дальнейшего взаимодействия»

Б.Д. Парыгин

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СРЕДА

## Инновационные проекты



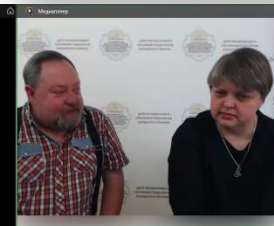
Источник развития личности

Разрушение личности

Источник развития групповых отношений.

Нарушение системы сложившейся коммуникации, снижает групповую сплоченность.

Практическая проверка и коррекция образцов ситуации



СПБ ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

ТЕМА: «ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ОКАЗАНИЯ И ПОЛУЧЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ»



СПБ ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

Тема: «Этико-деонтологические принципы в работе медицинского персонала с пациентами»



Психологическая безопасность как фактор психического здоровья

Базовая потребность в безопасности

- Потребность быть любимым
- Потребность быть уважаемым
- Потребность быть замеченным от окружающих и признанием себя
- Потребность в справедливости и любви
- Потребность в безопасности

При неудовлетворении этой потребности возникает:

МОСТ  
Медицинское Образование Современной Трансформации

15.05.2024



**СЕМИНАР**  
КОММУНИКАТИВНЫЕ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ОБЩЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА И ПАЦИЕНТА)  
13:50 - 16.00  
СПБ ГБУ ДПО «ЦПО СМП»

МОСТ  
Медицинское Образование Современной Трансформации

22.05.2024



**СЕМИНАР**  
КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ В МЕДИЦИНЕ. СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ  
13:50 - 16.00  
СПБ ГБУ ДПО «ЦПО СМП»





Наши преподаватели всегда на образовательных циклах уделяют особое внимание профилактике неинфекционных заболеваний. Сегодня специалисты – терапевты Центра делятся информацией по предупреждению проблем от воздействия вредных привычек и неумения правильно организовать свой здоровый образ жизни.

С 15 по 21 января 2024 года проводится Неделя профилактики неинфекционных заболеваний (НИЗ), которые являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения в Российской Федерации. На долю смертей от НИЗ приходится порядка 70% всех случаев. Развиваются они в результате совокупного воздействия генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. Распространены во всех возрастных группах всех регионов и стран. Эти заболевания часто связывают с поздним возрастом, однако о большой процент развития НИЗ встречается и среди лиц младше 70 лет.

В структуре смертности от НИЗ небольшая доля относится к сердечно-сосудистым, опухолевым, хроническим респираторным заболеваниям и диабету. Риск возникновения НИЗ зависит от низкого уровня физической активности, вредного употребления алкоголя, воздействия табачного дыма, нездорового питания, загрязнения воздуха и других причин. Основные направления борьбы с НИЗ включают: выявление, скрининг, лечение, профилактические меры.

Какие рекомендации по профилактике НИЗ? Подробности в карточках!

Рекомендуем коллегам!

Актуальные советы #врубикаспециалиста #основныпрофилактики



С 16 по 22 декабря 2024 года проводится Неделя популяризации здорового питания.

Наши преподаватели всегда на образовательных циклах уделяют особое внимание профилактике профессиональных заболеваний у медицинских работников и ведению здорового образа жизни. Сегодня специалисты – преподаватели Центра делятся информацией по соблюдению принципов правильного питания.

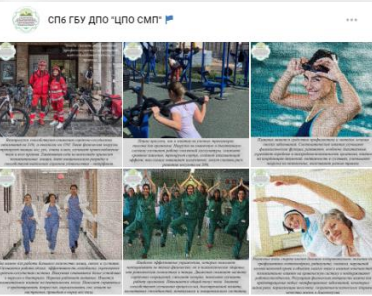
Правильное питание является важной составляющей хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать необходимые минералы и микроэлементы. Сегодня люди, потребляя избыточное количество продуктов с высокой калорийностью, жиров, свободных сахаров и соли, мало используют в рационе фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических, которые являются ведущими причинами преждевременной смертности не только в России, но и в мире. Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей – возраста, пола, образа жизни и степени физической активности.

Какие рекомендации необходимо соблюдать при правильном питании? Подробности в карточках!

Рекомендуем коллегам!

Актуальные советы #врубикаспециалиста #основныпрофилактики



С 12 по 18 августа проводится Неделя популяризации активных видов спорта.

Наши преподаватели всегда на образовательных циклах уделяют особое внимание профилактике профессиональных заболеваний и медицинских работников и ведению здорового образа жизни. Сегодня специалисты – преподаватели Центра делятся информацией по физической активности и влиянию её на здоровье.

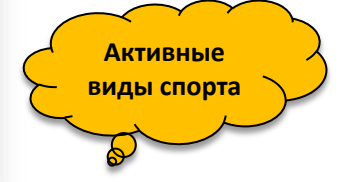
Трудовая деятельность медицинских работников относится к группе высокого риска и вызывает ряд серьезных профессиональных заболеваний, что, безусловно, обусловлено спецификой и условиями работы. По статистическим официальным данным России у 10% медицинского персонала диагностируются по время медицинских осмотров хронические заболевания, связанные с выполнением трудовых обязанностей. Контакт с инфекционными больными, постоянная статичная поза, повышенная утомляемость, посменный график, физическая и моральная перегрузка приводит к вирусно-инфекционным и соматическим болезням, болезням мышц, суставов, позвоночника, синдрому выгорания. По данным психологических исследований постоянные приспособления к нервно-эмоциональному напряжению медицинского персонала нередко способствуют к негативному влиянию на личные качества, вызывают тревогу, депрессию, психастению, рост вредных привычек.

Важным средством профилактики профессиональных заболеваний и улучшения состояния является здоровый образ жизни и физическая культура.

Как снизить риск развития профессиональных заболеваний? Подробности в карточках!

Рекомендуем коллегам!

Актуальные советы #врубикаспециалиста #основныпрофилактики



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СРЕДА

## Информационные карточки на интернет-ресурсах



В 2011 году по инициативе Международного фонда International Self-Care Foundation был учрежден Международный день заботы о себе, который отмечается 24 июля для того, чтобы напомнить людям о важности заботы о себе как залогом хорошего самочувствия и способа профилактики многих заболеваний. Данная дата указывает на сохранение здоровья при условии заботы о себе 24 часа в сутки 7 дней в неделю.

Забота о себе входит в понятие здорового образа жизни, включает личную и общественную гигиену, качественное питание, правильный образ жизни (спорт, досуг), факторы окружающей среды (благоприятная жилая, социальная привлекательная), социально-экономические факторы: достаточную физическую активность, своевременную вакцинацию, предотвращение обострений хронических заболеваний.

Забота о себе крайне важна для профилактики любых болезней и снижения нагрузки на систему здравоохранения. Ведь чем больше людей ведут здоровый образ жизни, тем больше возможности и времени уделять внимание нуждающимся пациентам в предоставляя квалификационную помощь.

Повышение грамотности относительно здоровья особая задача для медицинских работников!

Берегите себя и будьте здоровы!

Рекомендуем коллегам!

Актуальные советы #врубикаспециалиста #основныпрофилактики



Наши преподаватели всегда на образовательных циклах уделяют особое внимание профилактике стресса и профессионального выгорания. Сегодня специалисты – психологи Центра делятся информацией по предупреждению депрессии на рабочем месте.

Медицинские работники, зачастую борясь за здоровье пациентов, рискуют своим. Иногда профессиональные заболевания даже заставляют уйти из медицины. Избавить многих трудностей можно благодаря грамотной профилактике, своевременным медицинским осмотрам и раннему обращению к коллегам за квалифицированной помощью. Из-за длительного и порой тяжелого труда нередко у медицинских работников возникает выгорание и депрессия. Теряется смысл деятельности, нет чувства, что может что-то нужно поменять, ничего не радует при выполнении своих профессиональных обязанностей. Особенно сильно это способствует потек пациентов, необходимости заполнить множество бумаг, деятельность в программах на компьютере. Это приводит к желанию раньше уйти на пенсию или просто поменять профессию.

Если есть какие-то настораживающие признаки, работа стала приносить только отрицательные эмоции, значит пора обратить внимание на своё эмоциональное состояние. Иначе можно довести себя до депрессии, впасть из которой скорее всего будет долгим и трудным.

Выгорание – большая проблема, которую можно и нужно попытаться предупредить. Для этого есть несколько простых советов.

Как снизить риск развития стресса? Подробности в карточках!

Рекомендуем коллегам!

Актуальные советы #врубикаспециалиста #основныпрофилактики



Наши преподаватели всегда на образовательных циклах уделяют особое внимание различным проблемам, страдающим от любого профиля заболеваний. Специалисты Центра проводят семинары, круглые столы, конференции, посвященные теме профилактики болезней, их лечения и ведения здорового образа жизни.

11 февраля – Всемирный день больного. Данной датой определено человечеству вспомнить, что такое солидарность по отношению к тем, кто страдает от различных недугов. Делается акцент на нехватку у населения таких качеств, как сострадание, сочувствие и милосердие, являющиеся главной задачей общества. Ежедневно число больных растет, ведь не все могут иметь крепкое здоровье. Этот день призван обратиться к медицинским работникам, социальным структурам и отдельным гражданам с призывом взглянуть на проблемы, с которыми сталкиваются больные люди, на необходимость оказания им качественной медицинской, а также материальной и моральной помощи. Ведь любой из нас может помочь нездоровому человеку, проявив заботу о нем и поделившись с ним своим душевным теплом.

Всемирный день больного – повод задуматься о бережном отношении к своему здоровью, напоминание всем людям о том, что равнодушие и отсутствие гуманности нет места в этом мире. Главное условие полноценной жизни – это профилактика во всем, а превенция по отношению к страждущим уважения и заботы – благородное дело.

Как оставаться здоровым на долгие годы и не болеть? Подробности в карточках!

Рекомендуем коллегам!

Актуальные советы #врубикаспециалиста #основныпрофилактики



16 апреля отмечается Всемирный День осведомленности о стрессе, созданный Международной ассоциацией управления стрессом в 1975 году.

В эту дату особенно важно уделить внимание не только самому понятию «стресс», но и говорить о способах борьбы с ним, в частности на рабочем месте. Стресс давно вошел в нашу повседневную жизнь. По оценкам экспертов его последствия для здоровья могут приобрести масштабы пандемии и представлять собой социальную проблему современного общества.

Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события, с которыми трудно или невозможно справиться. Психологи различают стрессы по мощности. Бывают большой и малой силы. Первые возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или ее привычному укладу, вследствие личных событий: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы. Во втором случае, повзрослев из-за повседневных проблем, требующих много сил и вызывающих напряжение.

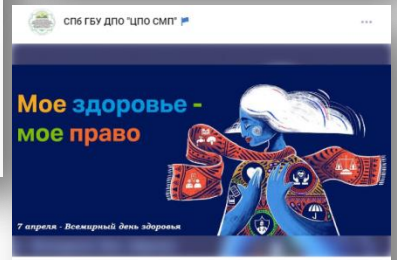
Стресс зависит от мощности и длительности, от психологических и генетических особенностей. Не все люди, пережившие данное состояние, переносят его одинаково, ведь на него также оказывают влияние и условия жизни человека, окружение. Если есть семья, близкие, друзья – переносят легче. Длительный хронический стресс способствует развитию и прогрессированию различных заболеваний, ишемической болезни сердца, бронхиальной астмы, язвенной болезни, приводит к тревожному, нервическому или депрессивным расстройствам, снижающим качество жизни. Является одним из факторов, predisposing к возникновению сахарного диабета.

В современном обществе бегство от стресса – занятие сложное, но не безнадежное. Нужно учиться повышать стрессоустойчивость. Наши преподаватели всегда на образовательных циклах обсуждают проблемы преодоления стресса. Специалисты Центра проводят семинары, круглые столы, конференции, посвященные этой теме.

Вот 10 простых советов по профилактике стрессовых состояний! Подробности в карточках!

Рекомендуем коллегам!

Актуальные советы #врубикаспециалиста #основныпрофилактики



Всемирный день здоровья!

Каждый год 7 апреля, в день создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день здоровья. Ежегодно уделяется внимание различным проблемам сохранения здоровья человека. Активно проводятся информационно-просветительские мероприятия для того, чтобы обсудить вопросы, как много значит здоровье в нашей жизни.

Позитивный Дня в 2024 году является «Мое здоровье - мое право». Данная тема направлена на необходимость соблюдать права каждого человека на качественное медицинское обслуживание, безопасность окружающей среды, хорошее питание, достойную жизнь, надежные условия труда, экологически обстановку и свободу от дискриминации.

Также в этот день проводятся дополнительные стимулы и дальнейшие задачи среди населения по личной ответственности за свое самочувствие, важности борьбы с инфекционными заболеваниями, предотвращении хронических заболеваний, доступности и качеству здравоохранения, пропаганде здорового образа жизни.

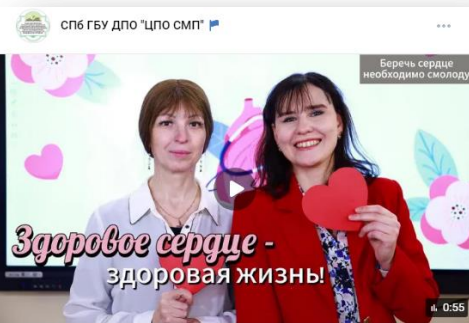
Поддерживайте порядок! Берегите себя!

Актуальные советы #врубикаспециалиста #основныпрофилактики

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СРЕДА

## Видеоконтент

#говоримоЗОЖе  
#основыпрофилактики  
#МедикиЗА\_ЗОЖ  
#новый\_проект  
#новая\_рубрика  
#охранаЗдоровья  
#spb\_cposmp



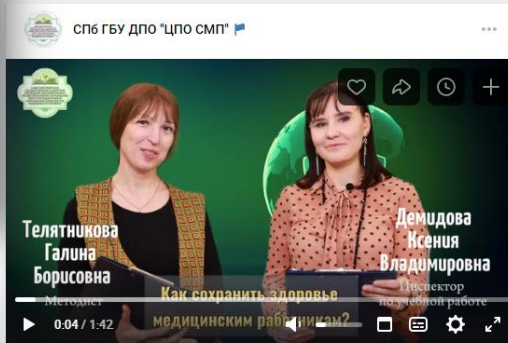
С 10 по 16 февраля 2025 года в мире проводится Неделя осведомленности о заболеваниях сердца

А 14 февраля отмечается День распространения информации о врожденных пороках сердца. Данной датой привлекается внимание общественности к серьезным проблемам, связанным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и целью которой является повысить уровень знаний о том, как сохранить здоровье сердца

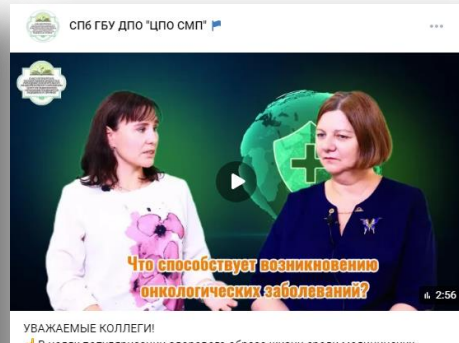
От состояния качества работы сердца зависит продолжительность жизни каждого человека. "Сердечные" заболевания остаются одной из главных причин смертности среди людей всех возрастов. Особое место занимают пороки сердца – патологии, связанные с нарушением структуры клапанов или изменением их функций - врожденные или приобретенные.

Существует много способов сохранить сердце здоровым, улучшить общее самочувствие, повысить выносливость и устойчивость организма к нагрузкам. И эти методы доступны каждому из нас. Наши преподаватели всегда на образовательных циклах уделяют время теме сердечно-сосудистых заболеваний, и не только среди населения, но и у медицинских работников, ведению ими здорового образа жизни. Следуя простым советам по здоровому образу жизни, вы сможете сохранить свое сердце здоровым и продлить свою жизнь.

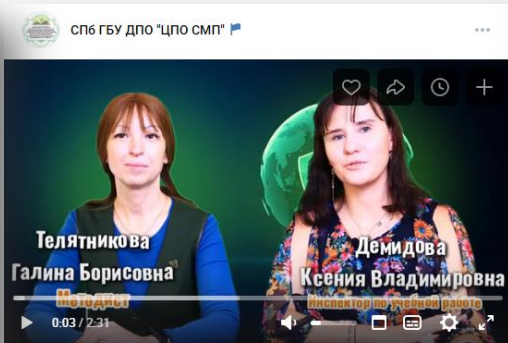
Об этом наше видео "Здоровое сердце - здоровая жизнь!"  
Рекомендуем коллегам!  
#актуальныесоветы #рубрикаспециалиста #основыпрофилактики #spb\_cposmp #посттаблик



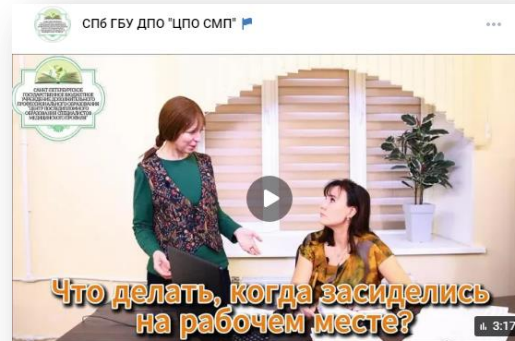
**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**  
В целях популяризации здорового образа жизни среди медицинских работников сегодня мы говорим о ЗОЖе.  
Повышение безопасности в медицинской деятельности – одно из основных направлений Национального проекта «Здоровье». И речь здесь идет не только о безопасности пациентов, но и о гарантии сохранения безопасной рабочей среды.  
Труд медицинских работников относится ко II категории напряженности. Он характеризуется физической усталостью, связанной с ночными и круглосуточными дежурствами, воздействием высоких концентраций лекарственных и токсичных веществ, вероятностью заражения инфекционными заболеваниями, нервно-эмоциональным напряжением.  
Чтобы сохранить здоровье медицинских работников нужно обеспечивать эффективность их работы, а именно организовать комфортные условия труда. Этим занимается наука "эргономика", комплексно изучающая производственную деятельность и ставящая целью ее оптимизацию.  
Рекомендуем коллегам!  
#говоримоЗОЖе #основыпрофилактики #МедикиЗА\_ЗОЖ #новый\_проект #творческая\_группа #КоллегиУм #spb\_cposmp #посттаблик



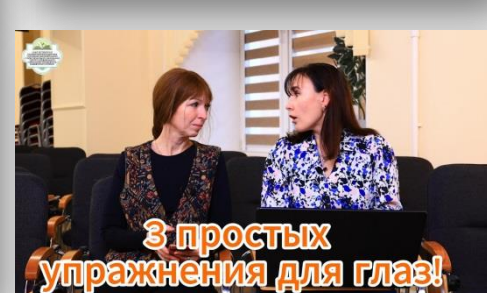
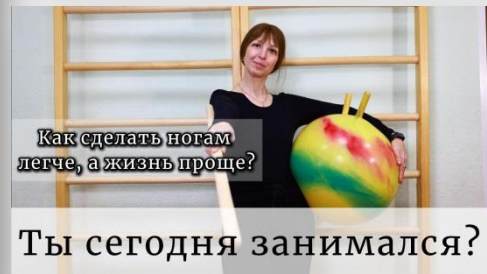
**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**  
В целях популяризации здорового образа жизни среди медицинских работников сегодня мы говорим о ЗОЖе.  
4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Этот день посвящен повышению осведомленности об онкозаболеваниях, содействию их профилактики и мобилизации усилий для борьбы с ними.  
Злокачественные опухоли различной локализации, которые возникают в результате длительного контакта со специфическими канцерогенами при выполнении профессиональных обязанностей, выявляются чаще у людей определенных специальностей. Большинство онкологических заболеваний развивается под действием нескольких факторов. При сочетании контакта с профессиональными канцерогенами и других неблагоприятных воздействий вероятность возникновения опухолей существенно возрастает. К воздействиям относятся проживание в регионах с неблагоприятной экологической обстановкой, вредные привычки, нарушения иммунитета, профессиональная вредность и т. п.  
Чтобы сохранить здоровье, медицинским работникам необходимо соблюдать комплекс мер по предупреждению онкологических заболеваний - исключение или минимизацию использования канцерогенов в различных производственных процессах, следование правилам индивидуальной защиты, лечение и реабилитация при наличии хронических заболеваний, создающие условия труда, отказ от курения и алкоголя, поддержание правильного питания и т. д.  
Рекомендуем коллегам!  
#говоримоЗОЖе #основыпрофилактики #МедикиЗА\_ЗОЖ #новый\_проект #творческая\_группа #КоллегиУм #spb\_cposmp #посттаблик



**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**  
В целях популяризации здорового образа жизни среди медицинских работников сегодня мы говорим о ЗОЖе.  
Одним из важнейших способов борьбы с неинфекционными патологиями – это целенаправленная деятельность по сокращению всех факторов риска.  
Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности, на долю которой приходится 70% всех случаев. Это продолжительные болезни, развивающиеся под влиянием генетических, физиологических, поведенческих факторов, а, особенно, не соблюдения здорового питания на работе, отсутствия регулярной физической активности, наличия вредных привычек, постоянного стресса. Вследствие этого развиваются болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, заболевания органов дыхания и сахарный диабет.  
Чтобы сохранить здоровье медицинским работникам, так же как и всем, нужно своевременно и правильно контролировать свое состояние, регулярно проходить профосмотр и диспансеризацию.  
Рекомендуем коллегам!  
#говоримоЗОЖе #основыпрофилактики #МедикиЗА\_ЗОЖ #новый\_проект #творческая\_группа #КоллегиУм #spb\_cposmp #посттаблик



**УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!**  
В целях популяризации здорового образа жизни среди медицинских работников мы продолжаем говорить о ЗОЖе. И сегодня представляем вам нашу новую рубрику "Охрана здоровья".  
Как показывают научные исследования, сидячая работа относится к условно лёгкому виду труда. Тем не менее она может привести к риску развития потенциальных проблем со здоровьем. Решение этой задачи достаточно простое. Оказывается, чтобы компенсировать негативные последствия длительного сидения, потребуется лишь немного дисциплины и времени. То есть, нужно просто создать новую полезную привычку.  
Об этом наше видео "Что делать, когда засиделись на рабочем месте?"  
Рекомендуем коллегам!  
#говоримоЗОЖе #основыпрофилактики #МедикиЗА\_ЗОЖ #новая\_рубрика #охранаЗдоровья #творческая\_группа #КоллегиУм #spb\_cposmp #посттаблик

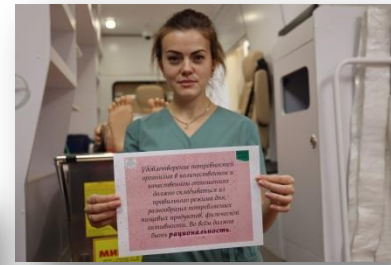




# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СРЕДА

Фотопроект

«МЕДИКИ ЗА ЗОЖ»



# КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА



<https://cpksmo.ru/zkp.php>

Служба помощи

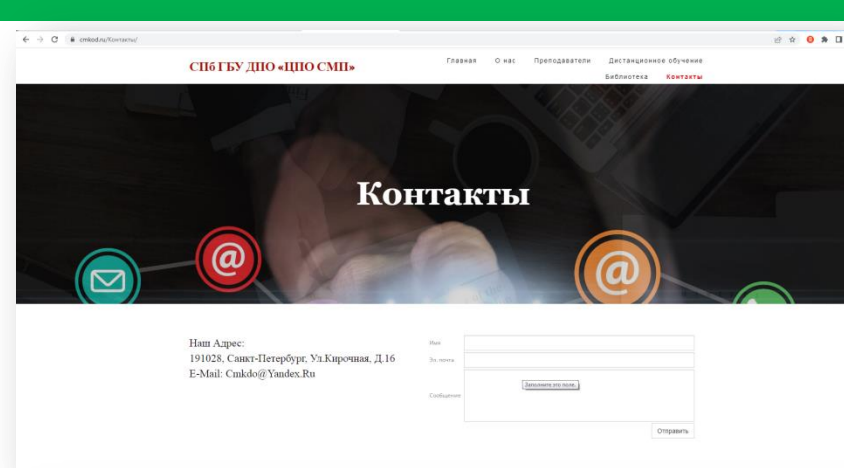
Психологическая поддержка

Сайт для записи на  
консультации

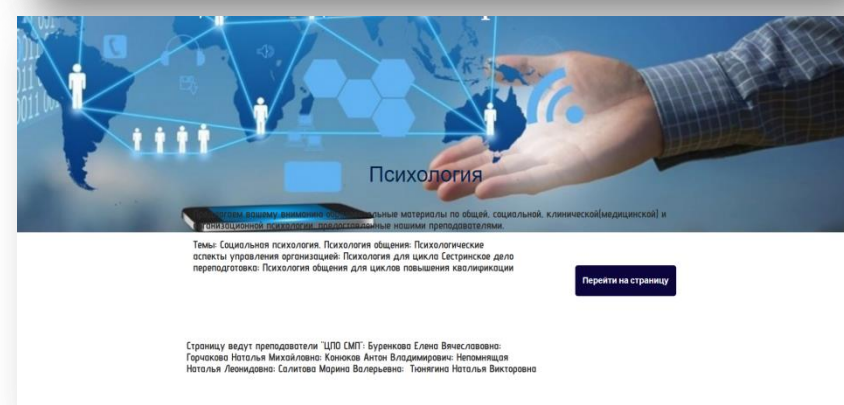
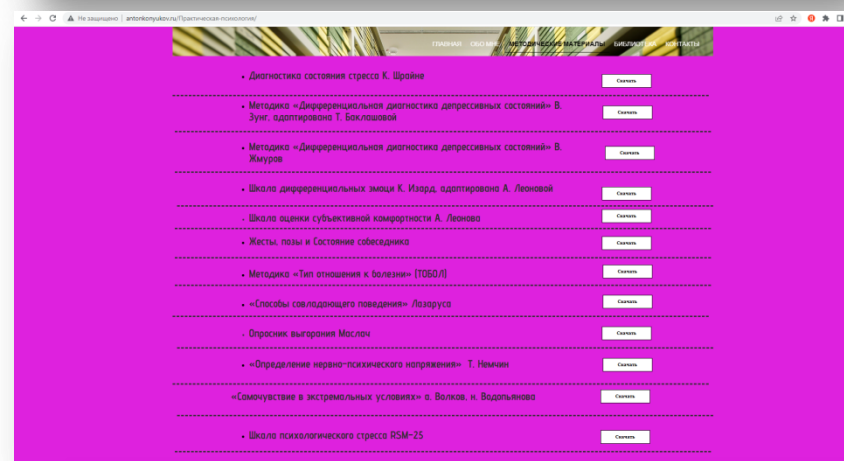
Очные встречи в  
индивидуальном и групповом  
формате

Онлайн беседы с помощью  
различных мессенджеров

Рекомендации



# КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПОДДЕРЖКА



Волонтерское  
движение  
преподавателей  
Центра,  
врачей, психологов



# МЕЖДУНАРОДНЫЙ УРОВЕНЬ



Анализ результатов исследований представлен на Республиканской конференции «Современная медицина и фармация: традиции, инновации, перспективы» (с международным участием) в Учреждении образования «Витебский государственный медицинский колледж имени академика И.П.Антонова» в секции «**Новому веку-здоровое поколение**» для активизация познавательной деятельности, формирования навыков исследовательской деятельности, развития коммуникативных навыков через формирование умений высказывать и обосновывать собственную точку зрения

# СПАСИБО за внимание!

Наши контакты: 191028, Санкт-Петербург, ул.Кирочная, д.16  
т./факс (812)273-32-18, т. (812)272-21-21  
многоканальный телефон: (812)456-04-52  
E-mail: [cpksmo1@zdrav.spb.ru](mailto:cpksmo1@zdrav.spb.ru)

Мы Вконтакте/Телеграме/Вац-апе  
Наш Сайт

