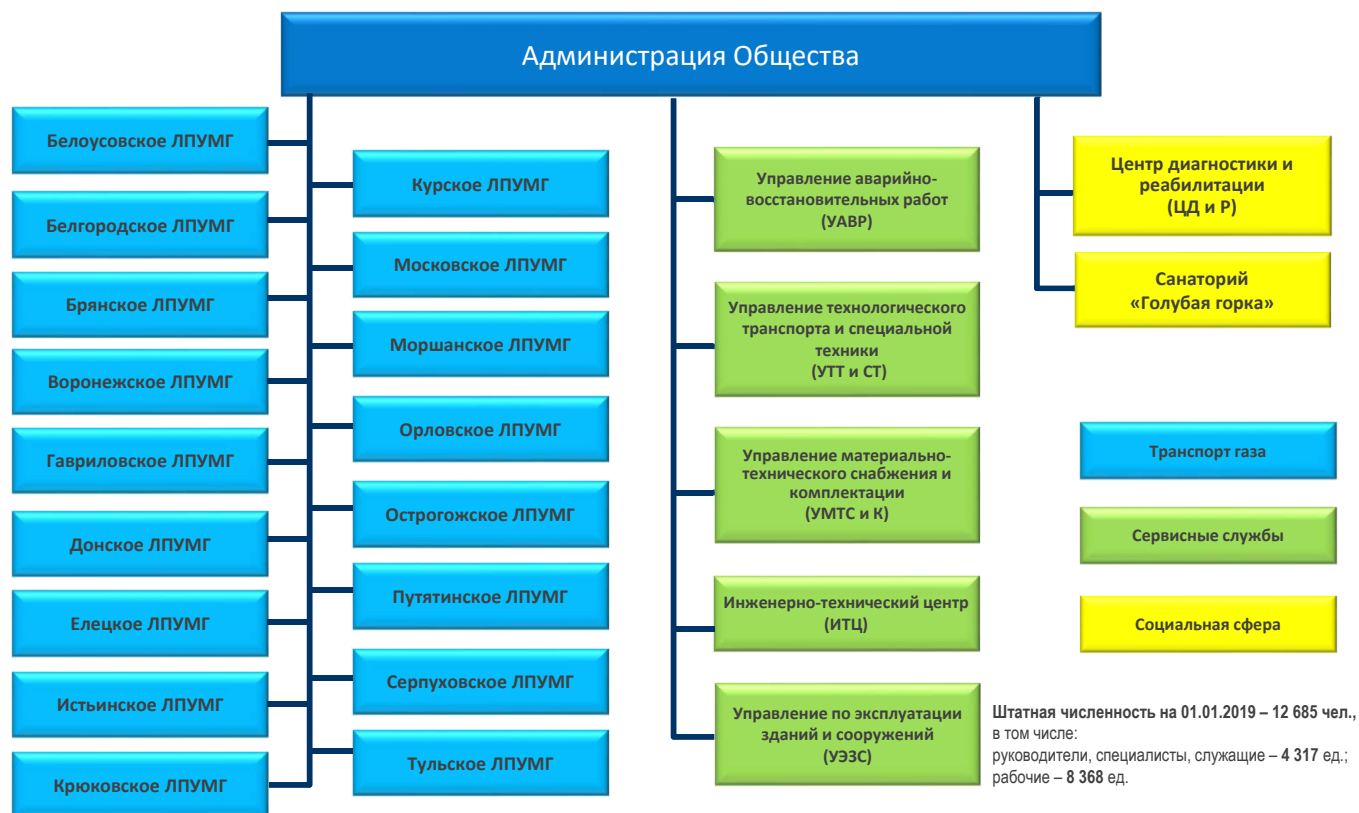


Опыт внедрения системы менеджмента качества в филиале ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центре диагностики и реабилитации» (медицинский объект) на соответствие требованиям стандарта ИСО 9001:2015 (ГОСТ Р ИСО 9001-2015) с учётом рекомендаций ГОСТ Р 53092-2008

Дегтярёв Игорь Александрович
Начальник отдела стандартизации



Структура ООО «Газпром трансгаз Москва»





- Численность работников, участников Коллективного договора – 12,7 тысяч человек

- Медицинское обеспечение
- Амбулаторно-поликлиническая и стационарная помощь - ЦДиР.
- Здравпункты филиалов
- Реабилитационно-восстановительное и санаторно-курортное лечение - 2 санатория Общества
- (за 2018 год году лечение в санаториях получили 6 999 человек)

- В 2018 году в детские оздоровительные учреждения направлено более 1 281 детей работников.



- Молодежная политика
Во всех 24 филиалах Общества и администрации созданы первичные Советы молодых ученых и специалистов, представители которых входят в состав Объединенного Совета
- Социальная поддержка пенсионеров.
В соответствии с нормативными документами Общества социальные льготы и компенсации получают не более 6,7 тысяч пенсионеров Общества
- Реализация корпоративной программы жилищного обеспечения.
В 2017 году более чем 850 работникам производились выплаты дотаций при ипотечном кредитовании.

Коллективный договор – правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения между работниками и работодателем на основе взаимных интересов сторон



Филиал ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации» и его структурные подразделения

Общая штатная
численность – 324 чел.
Руководители,
Специалисты – 292 чел.
Рабочие – 32 чел.



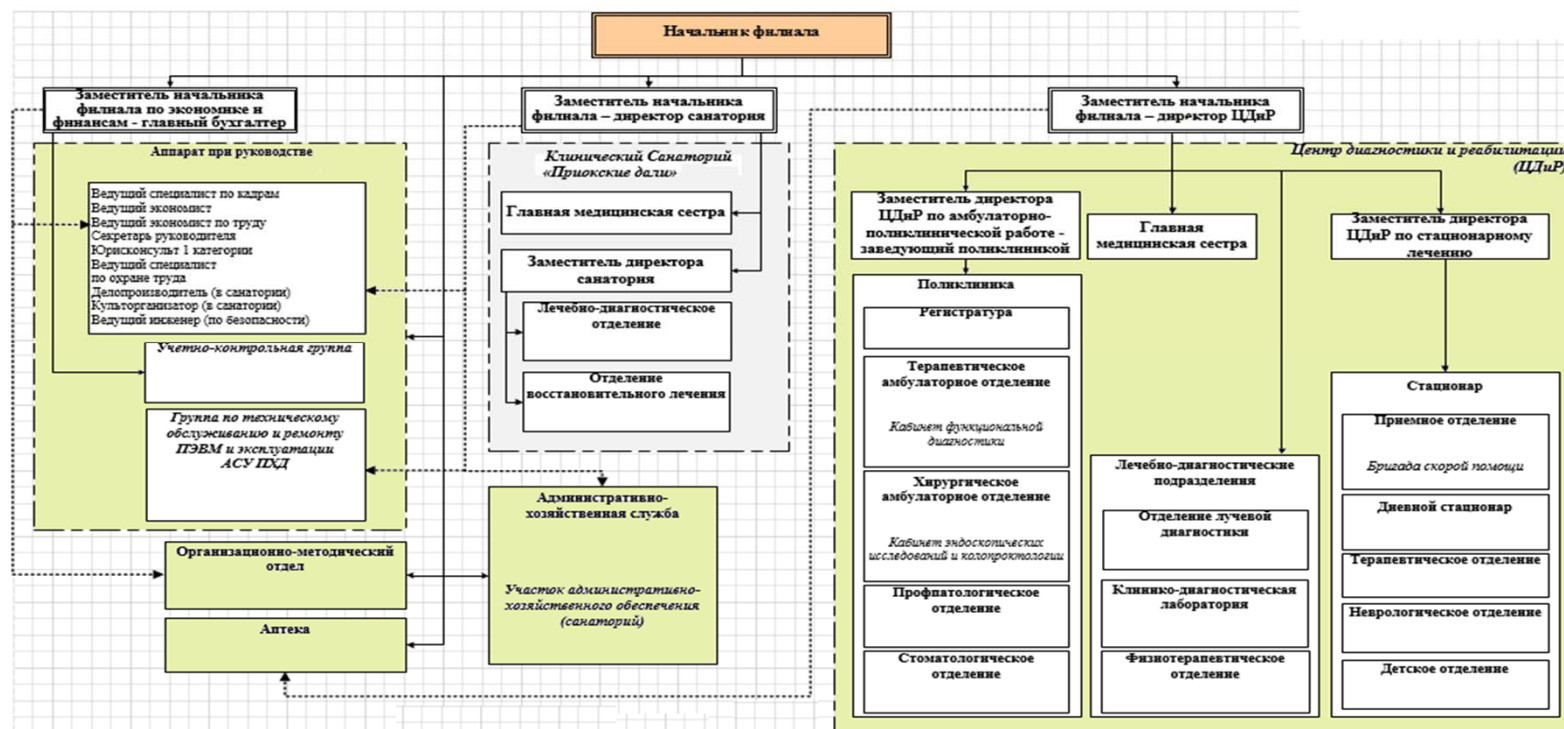
**Структурное подразделение Центр
диагностики и реабилитации**



**Структурное подразделение
клинический санаторий
«Приокские дали»**

Структура филиала ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации»

Организационная структура филиала ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации» на 2019 год
I уровень сложности управления



Предметом деятельности ЦДиР является*:

- оказание первичной, в том числе доврачебной, врачебной и специализированной, медико-санитарной помощи *в амбулаторных условиях,*
- первичной специализированной медицинской помощи *в условиях дневного стационара,*
- специализированной медицинской помощи *в стационарных условиях,*
- оказание скорой, в том числе *скорой специализированной, медицинской помощи* вне медицинской организации выездными экстренными консультативными бригадами скорой медицинской помощи.

*- оказание данных видов помощи осуществляется по адресу: 108803, г. Москва, поселение Воскресенское

План по разработке, внедрению и сертификации системы менеджмента качества медицинских объектов ООО «Газпром трансгаз Москва» на 2016-2019 годы

1. Планом предусматривается внедрение в медицинских подразделениях ООО «Газпром трансгаз Москва» (Центр диагностики и реабилитации (далее – ЦД и Р), клинический санаторий «Приокские дали», санаторий «Голубая горка») системы менеджмента качества (СМК) в соответствии с требованиями международных стандартов.
2. Внедрение и сертификация системы менеджмента качества осуществляется на соответствие ГОСТ Р 53092-2008 «Системы менеджмента качества. Рекомендации по улучшению процессов в учреждениях здравоохранения» с учетом требований ISO 9001:2015.
3. Реализация плана осуществляется по отдельным договорам на конкурсной основе с консалтинговыми и сертификационными компаниями, которые будут определены по результатам решения конкурсной комиссии.

План по разработке СМК основные этапы

№ п. п.	Наименование	Период работ
1	План работ. Заключение договоров по итогам проведения конкурентных закупок	2016г
2	Планирование разработки СМК	2016г
3	Разработка системы менеджмента качества ЦДИР	2017г
4	Внедрение СМК	2017г
5	Проведение аудитов .Оформление отчетов . Анализ системы менеджмента качества со стороны руководства	2018г
6	Сертификация СМК	28.12.2018

2 этап плана по разработке системы менеджмента качества – планирование разработки СМК в ЦДиР


ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ МОСКВА»
(ООО «Газпром трансгаз Москва»)

ПРИКАЗ

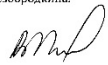
№ 06062017 от 17 г. № 463

О функционировании системы менеджмента качества в филиале ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации»

В целях совершенствования интегрированной системы менеджмента в ООО «Газпром трансгаз Москва»

ПРИКАЗЫВАЮ:

назначить представителем руководства системы менеджмента качества в филиале ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации» заместителя генерального директора по управлению персоналом и корпоративной защите Е.И. Безбородкина.

Генеральный директор  А.В. Бабаков


ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ МОСКВА»
(ООО «Газпром трансгаз Москва»)

РАСПОРЯЖЕНИЕ

№ 01032016 от 16 г. № 39

Об утверждении Плана по разработке, внедрению и сертификации системы менеджмента качества медицинских объектов ООО «Газпром трансгаз Москва» на 2016-2019 годы

Во исполнение пункта 6 протокола заслушивания Медицинской службы от 02.11.2015 № 01/89 и служебной записки от 20.11.2015 № 02/865

1. Утвердить прилагаемый План по разработке, внедрению и сертификации системы менеджмента качества медицинских объектов ООО «Газпром трансгаз Москва» на 2016-2019 годы (далее – План).
2. Руководителям структурных подразделений администрации, при администрации и филиалов организовать свою деятельность в соответствии с Планом в установленные сроки.
3. Начальнику Медицинской службы – главному врачу В.В. Ивашеву обеспечить ежеквартально представление в установленном порядке генеральному директору отчета о выполнении Плана.
4. Контроль за исполнением распоряжения возложить на заместителя генерального директора по управлению персоналом и корпоративной защите Е.И. Безбородкина.

Генеральный директор  А.В. Бабаков

3 этап плана по разработке системы менеджмента качества – процессная модель СМК ЦД и Р

Утверждаю
Заместитель генерального директора
по управлению персоналом и корпоративной защите
ООО «Газпром трансгаз Москва»
 Е.И. Безбородкин
« 12 » _____ 2017 г.



Начальник филиала ООО «Газпром трансгаз Москва»
«Центр диагностики и реабилитации»

В.О. Алешин

И.А. Бородин

3 этап плана по разработке системы менеджмента качества – разработка целей в области СМК и карт процессов



Общество с ограниченной ответственностью «Газпром трансгаз Москва»
(ООО «Газпром трансгаз Москва»)

ПРИКАЗ

15.08.2017 г.

№ 620

Об утверждении Целей в области качества филиала ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации»

В целях распространения в ООО «Газпром трансгаз Москва» интегрированной системы менеджмента и реализации требований ГОСТ Р 53092-2008 «Системы менеджмента качества. Рекомендации по улучшению процессов в учреждениях здравоохранения» с учетом требований ISO9001:2015 для медицинских учреждений

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 01.08.2017 прилагаемые Цели в области качества филиала ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации» (далее – Цели).
2. Закрепить Цели за филиалом «Центр диагностики и реабилитации».
3. Начальнику филиала «Центр диагностики и реабилитации» И.А. Бородину довести Цели до работников филиала.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя генерального директора по управлению персоналом и корпоративной защите Е.И. Безбородкина.

Генеральный директор



А.В. Бабаков

УТВЕРЖДАЮ
Начальник филиала
ООО «Газпром трансгаз Москва»
«Центр диагностики и реабилитации»
И.А. Бородин
2018 г.

Реестр карт процессов в филиале ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации»

№ п/п	Название
1	Карта процесса «Анализ, стратегическое и текущее планирование»
2	Карта процесса «Лицензирование»
3	Карта процесса «Управление договорами и внешним обеспечением»
4	Карта процесса «Производственный контроль за соблюдением санитарных правил»
5	Карта процесса «Экспертиза качества и безопасности медицинской помощи»
6	Карта процесса «Взаимодействие с внешними сторонами»
7	Карта процесса «Оценка удовлетворенности потребителей»
8	Карта процесса «Планирование и внедрение новых услуг. Формирование контингента потребителей»
9	Карта процесса «Организация работы поликлиники»
10	Карта процесса «Прием специалистов: планирование диагностики и лечения»
11	Карта процесса «Периодические и предварительные медицинские осмотры»
12	Карта процесса «Диагностические исследования»
13	Карта процесса «Амбулаторно-поликлиническая медицинская помощь»
14	Карта процесса «Стационарная медицинская помощь»
15	Карта процесса «Неотложная и скорая неотложная медицинская помощь»
16	Карта процесса «Обеспечение ТМЦ медицинского назначения»
17	Карта процесса «Обеспечение компетентности и вовлеченности персонала»
18	Карта процесса «Учет, техническое обслуживание, ремонт, эксплуатация и списание медицинского и измерительного оборудования»
19	Карта процесса «Стерилизация инструментов, белья и материалов»
20	Схема процесса «Территория, помещения, схемы и обозначения»
21	Карта процесса «Знания и внутренний обмен информацией»
22	Карта процесса «Документационное обеспечение»

3 этап плана по разработке системы менеджмента качества – разработка целей ЦД и Р в области СМК

Стратегическая цель : Обеспечение работников Общества своевременной, квалифицированной медицинской помощью высокого качества, проведение мероприятий по профилактике, раннему и активному выявлению и лечению социально значимых заболеваний, формированию у работников Общества здорового образа жизни, профессионального долголетия.

1	Укомплектование структурных подразделений высококвалифицированным медицинским персоналом
2	Повышение профессиональной подготовки медицинских работников
3	Обеспечение доступности медицинской помощи внешним и внутренним потребителям за счет оптимизации времени приема и записи на прием к врачам-специалистам
4	Удовлетворенность внешних и внутренних потребителей услуг
5	Недопустимость отказа в оказании медицинской помощи
6	Высокое качество медицинской помощи и безопасности медицинской деятельности
7	Проведение внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности
8	Профилактика социально значимых заболеваний и формирование здорового образа жизни
9	Внедрение современных методик и технологий
10	Соблюдение персоналом этических норм и общепринятых правил поведения при взаимодействии с потребителями
11	Поддержание в рабочем состоянии и развитие системы менеджмента качества, соответствующей требованиям потребителей, на основе выполнения требований ГОСТ Р 53092–2008 «Системы менеджмента качества. Рекомендации по улучшению процессов в учреждениях здравоохранения» с учетом требований ISO 9001:2015

3 этап плана по разработке системы менеджмента качества – разработка карт процессов, утверждение приказом Общества

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ГАЗПРОМ ТРАНСГАЗ МОСКВА»

ИНТЕГРИРОВАННАЯ СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА

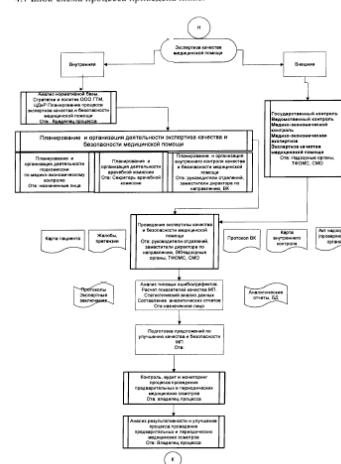
Карта процесса
«Экспертиза качества и
безопасности медицинской помощи»
в филиале ООО «Газпром трансгаз Москва»
«Центр диагностики и реабилитации»

КП 1.05-2017

Издание официальное
Москва 2017

4.6 Карта процесса	
Наименование процесса:	Экспертиза качества и безопасности медицинской помощи
Цели:	Обеспечение прав пациентов на получение необходимого объема и надлежащего качества медицинской помощи в соответствии с установленными порядками оказания и стандартами медицинской помощи, а также обеспечение достоверности и корректности сведений о медицинской помощи, сведений статистической отчетности или данных мониторинга
Входы процесса:	Выходы процесса:
1. Объекты контроля (документы, жалобы, претензии, обращения) 2. Критерии качества по группам заболеваний и по условиям оказания медицинской помощи 3. Направления на ВК 4. Медицинская карта стационарного больного 5. Медицинская карта пациента, получающего медицинскую помощь в амбулаторных условиях 6. Медицинская карта стоматологического больного 7. Профессиональный маршрут пациента с указанием вредных и опасных факторов в работе 8. Первичные медицинские документы (заключения и рекомендации врачей специалистов, результаты исследований)	1. Повестка дня 2. Протоколы заседания ВК 3. Медицинские заключения 4. Мероприятия, согласно медицинским заключениям 5. Ответ на жалобу 6. Ежемесячный отчет об итогах ЭКМП 7. Ежегодный отчет об итогах ЭКМП 8. Отчет о результативности процесса
Поставщики процесса:	Потребители результатов процесса:
1. Пациенты 2. Медицинские подразделения филиала ЦД и Р	1. Пациенты 2. Департамент здравоохранения города
3. Департамент здравоохранения города 4. Москва 5. Росздравнадзор 6. Роспотребнадзор 7. Внешние эксперты качества МП 8. Страховые медицинские организации 9. Страховые фонды	Москва 3. Росздравнадзор 4. Роспотребнадзор 5. Внешние эксперты качества МП 6. Страховые медицинские организации 7. Страховые фонды 8. Внутренние потребители (отделения, ормезодотел)
Ресурсы процесса:	Персонал
	Врачебная комиссия, члены врачебной комиссии, заведующие отделениями, главная медицинская сестра, заместители директора филиала ЦД и Р по направлениям
	Рабочее пространство
	Медицинские подразделения филиала ЦД и Р Кабинеты заместителей директора филиала ЦД и Р по направлениям
Оборудование	Компьютерное и офисное оборудование
	Информационно-справочные системы ТФОМС, 1С учет
Программное обеспечение и средства связи	Телефонная, мобильная, факсимильная, Интернет, локальная сеть
	Производственная среда:
	Условия ИБ и ОТ, противопожарной безопасности, собственной безопасности, экологической безопасности, освещенность, температурно-влажностный режим, чистота, воздухообмен, санитарно-гигиенические условия в соответствии с нормативами, защита персональных данных и конфиденциальной информации

4.7 Блок-схема процесса приведена ниже:



Общество с ограниченной ответственностью «Газпром трансгаз Москва»
(ООО «Газпром трансгаз Москва»)
ПРИКАЗ
30.11.2017 № 956

Об утверждении
Карты процесса «Экспертиза качества и безопасности
медицинской помощи» в филиале ООО «Газпром трансгаз Москва»
«Центр диагностики и реабилитации»

В целях распространения интегрированной системы менеджмента качества и реализации требований новой версии стандарта по системе менеджмента качества ISO 9001:2015 в ООО «Газпром трансгаз Москва»

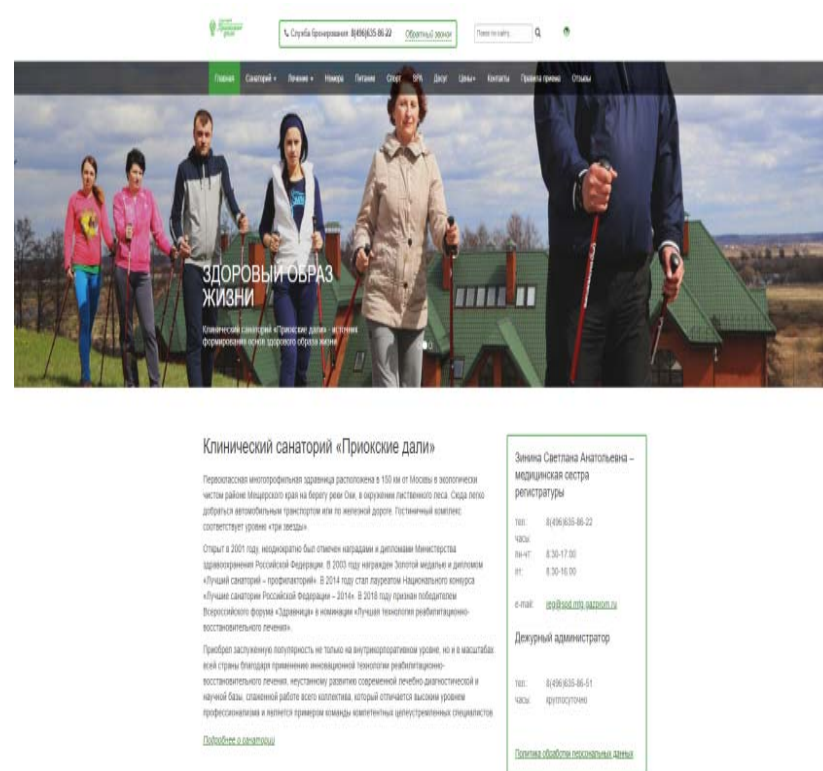
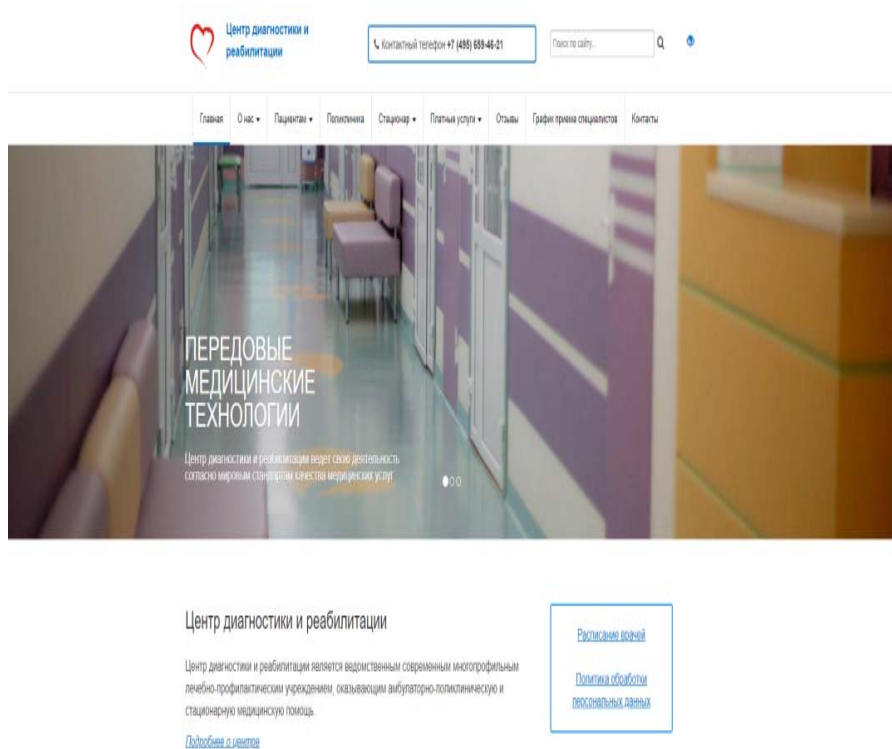
ПРИКАЗЫВАЮ:

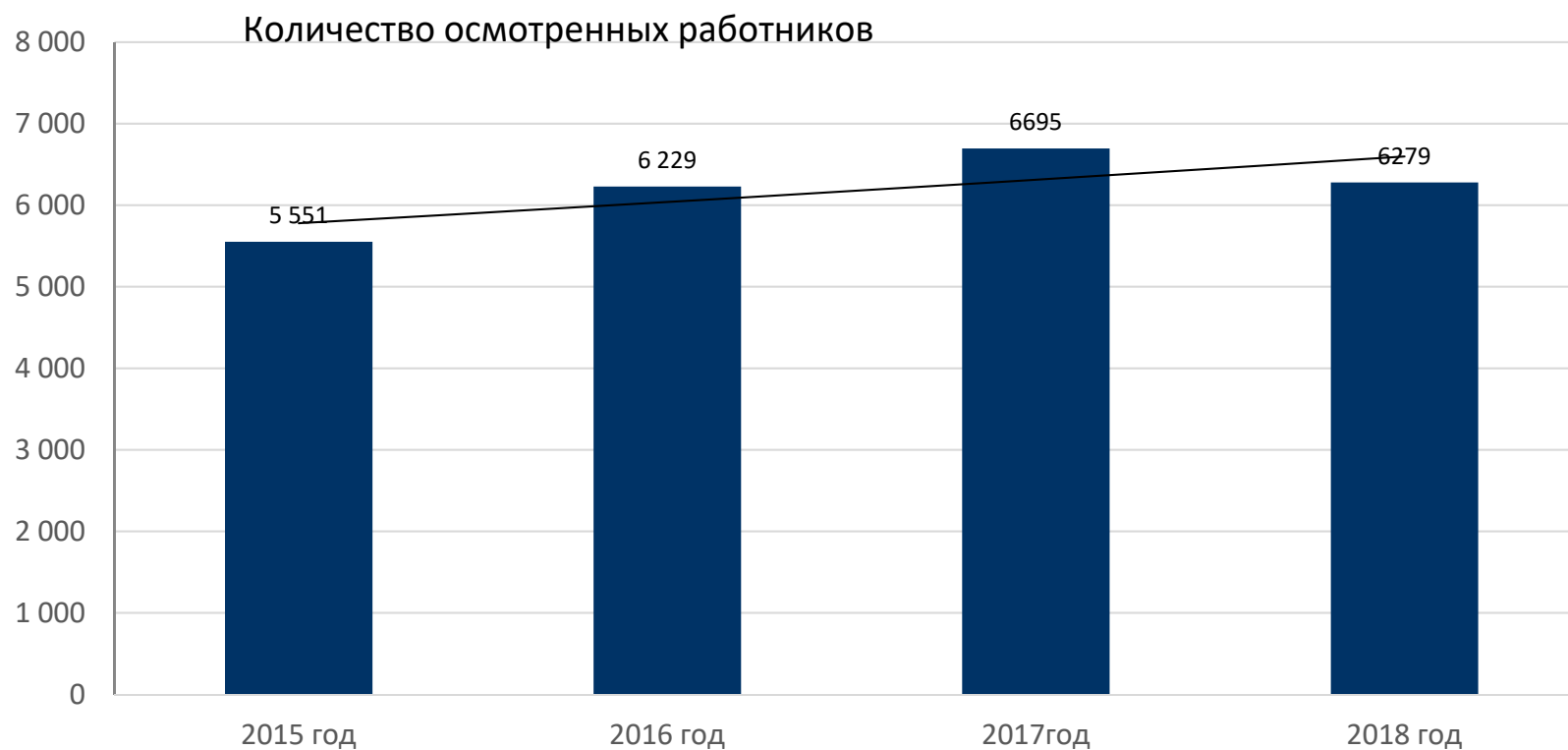
1. Утвердить прилагаемую Карту процесса КП 1.05-2017 «Экспертиза качества и безопасности медицинской помощи» (далее – Карта процесса).
2. Закрепить Карту процесса за филиалом «Центр диагностики и реабилитации».
3. Начальнику филиала «Центр диагностики и реабилитации» И.А. Бородину обеспечить доведение Карты процесса до работников филиала, указанных в пункте 1.3 Карты процесса.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя генерального директора по управлению персоналом и корпоративной защите Е.И. Безбородкина.

Исполняющий обязанности
генерального директора

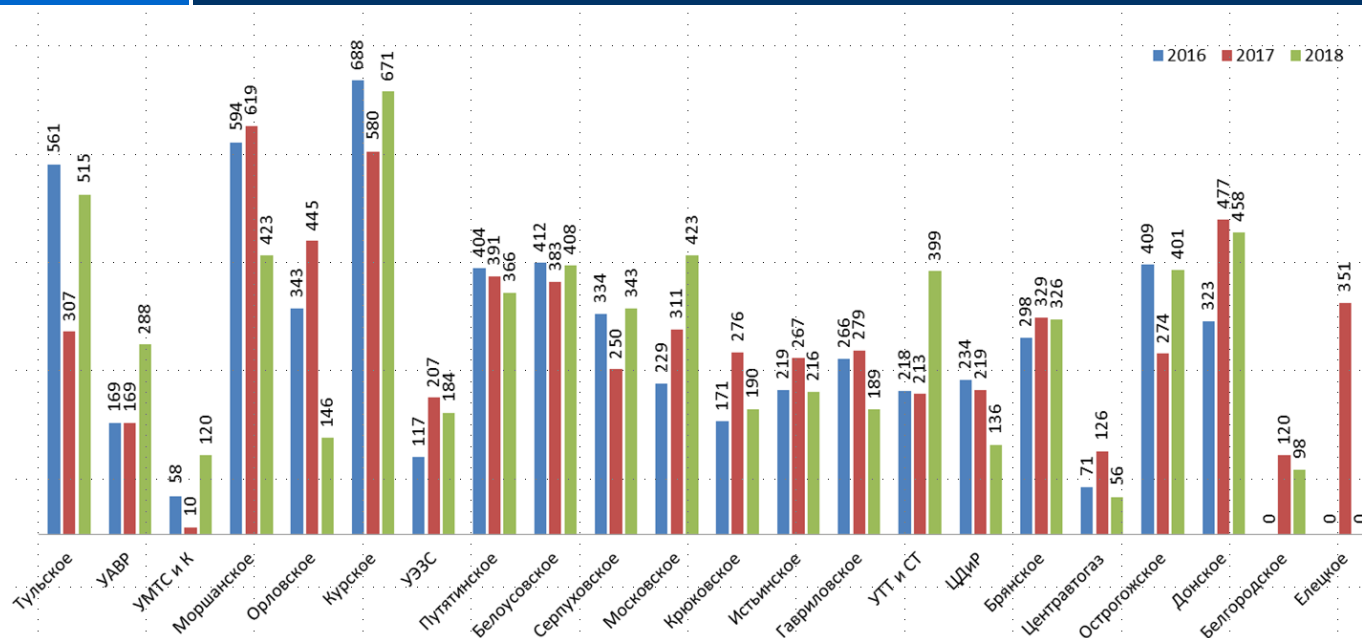
Е.И. Безбородкин

4 этап плана – внедрение системы менеджмента качества – разработка сайтов структурных подразделений Филиала





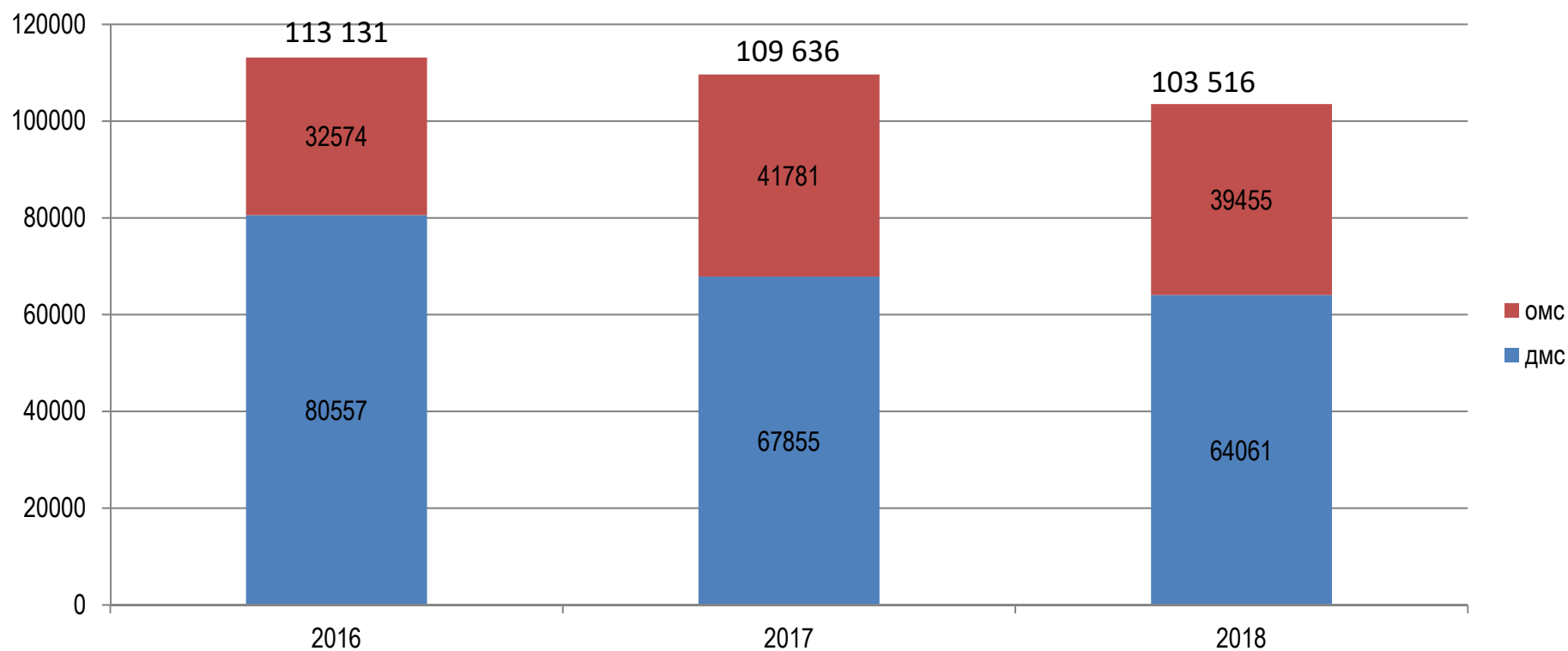
Периодические медицинские осмотры 2016-2018гг: охвачено большинство Филиалов ООО «Газпром трансгаз Москва»

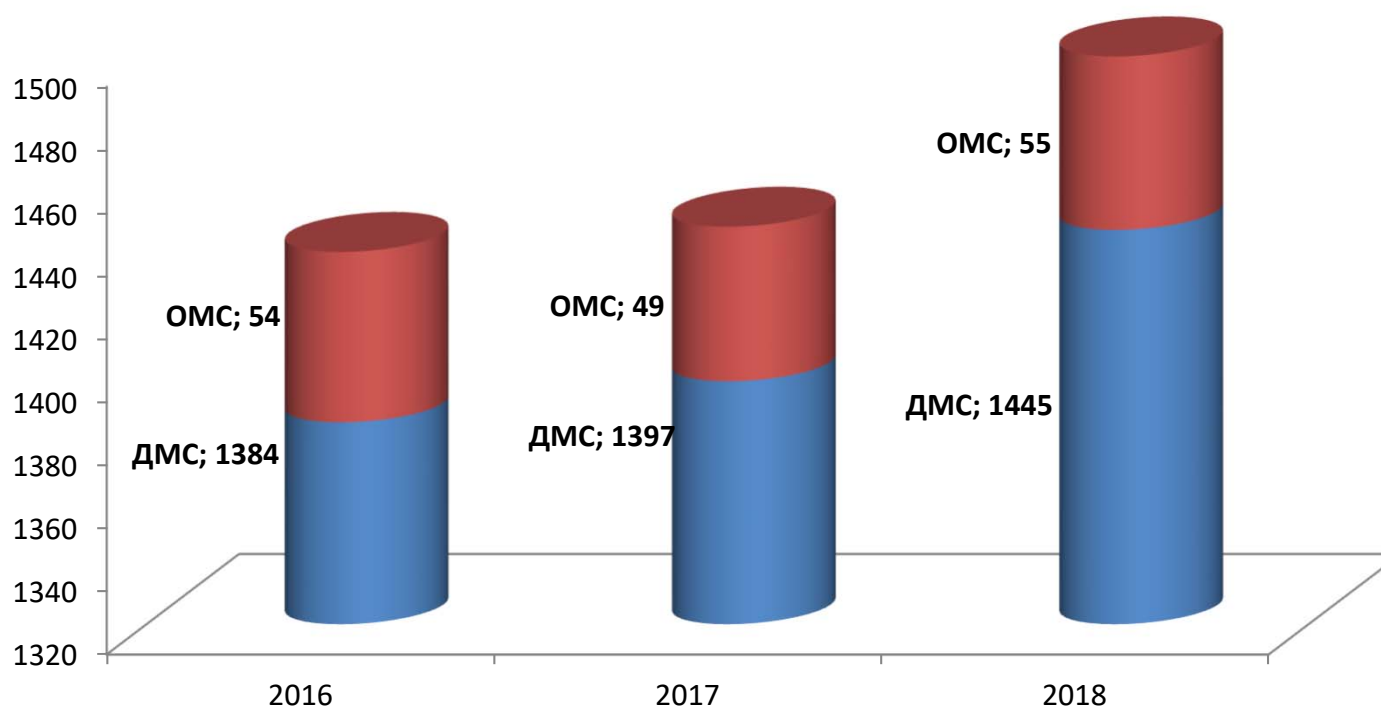


Профилактика социально-значимых заболеваний у работников ГТМ!

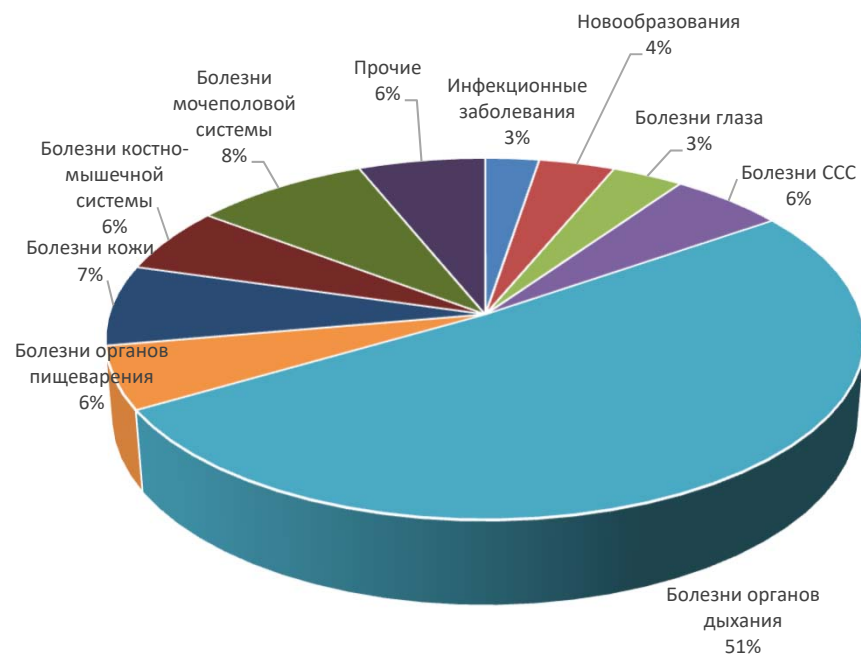
В 2018г при ПМО выявлено **3** онкологических заболевания на ранней стадии; **11** работников ГТМ до возникновения больших сердечно-сосудистых инвалидизирующих событий (инфаркт миокарда, инсульт) получили высокотехнологическую медицинскую помощь.

Впервые установленных профессиональных заболеваний и подозрений на них - 0

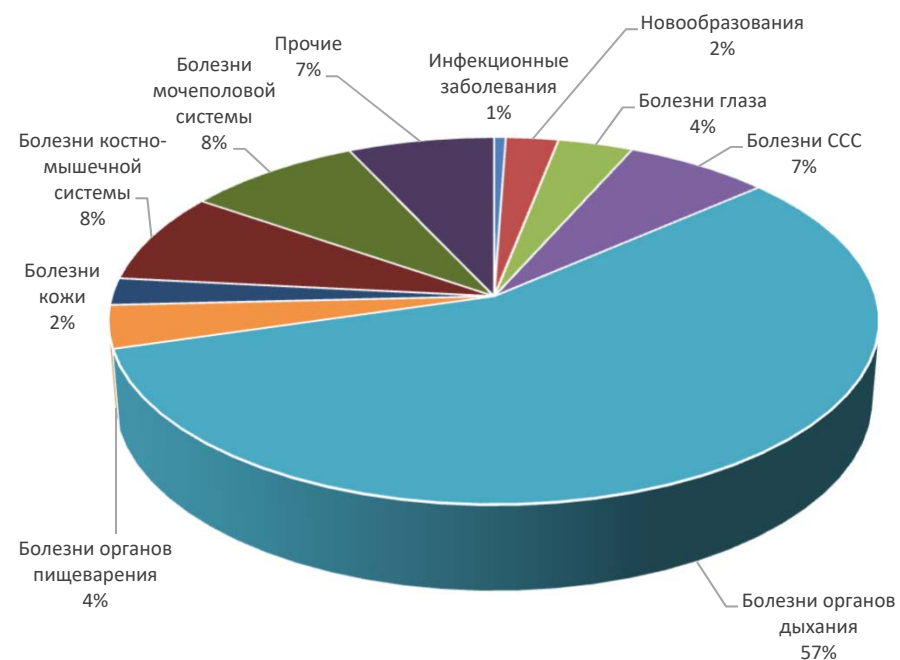




Структура первичной заболеваемости ООО «Газпром трансгаз Москва»

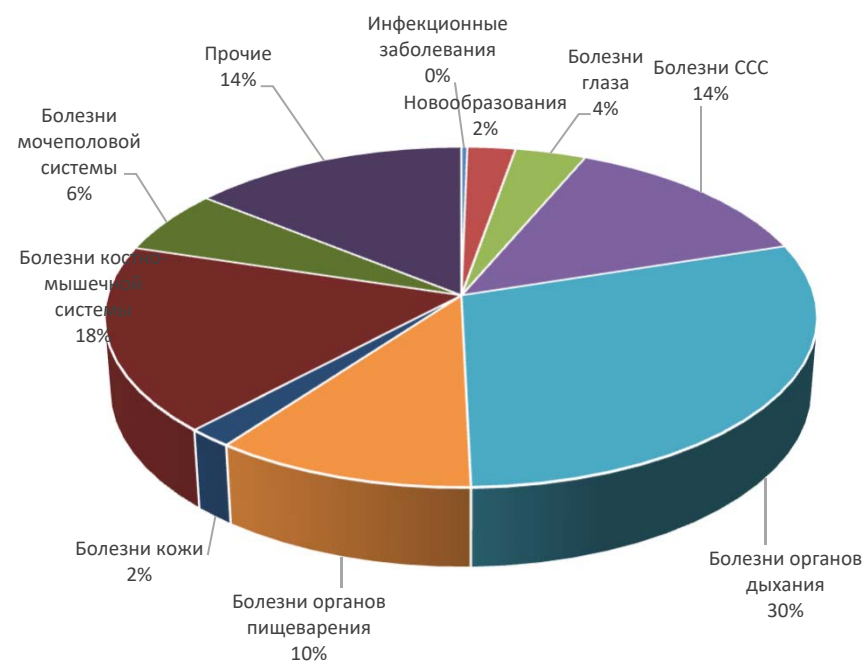


2016 год

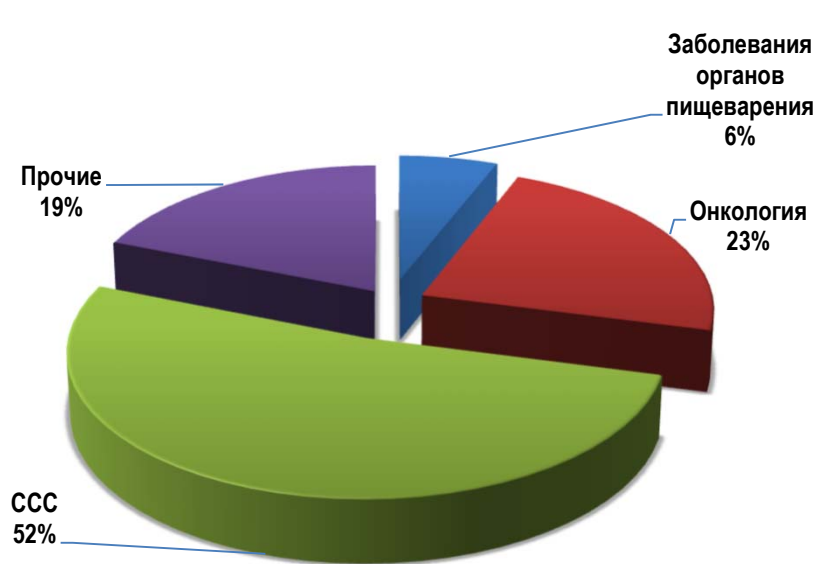


2017 год

Структура первичной заболеваемости ООО «Газпром трансгаз Москва»



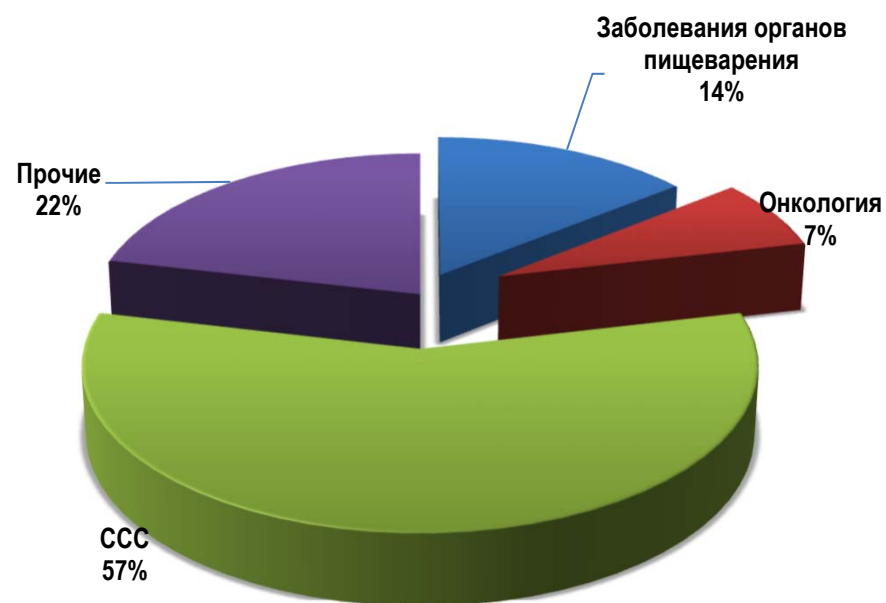
2018 год



2016 год



2017 год

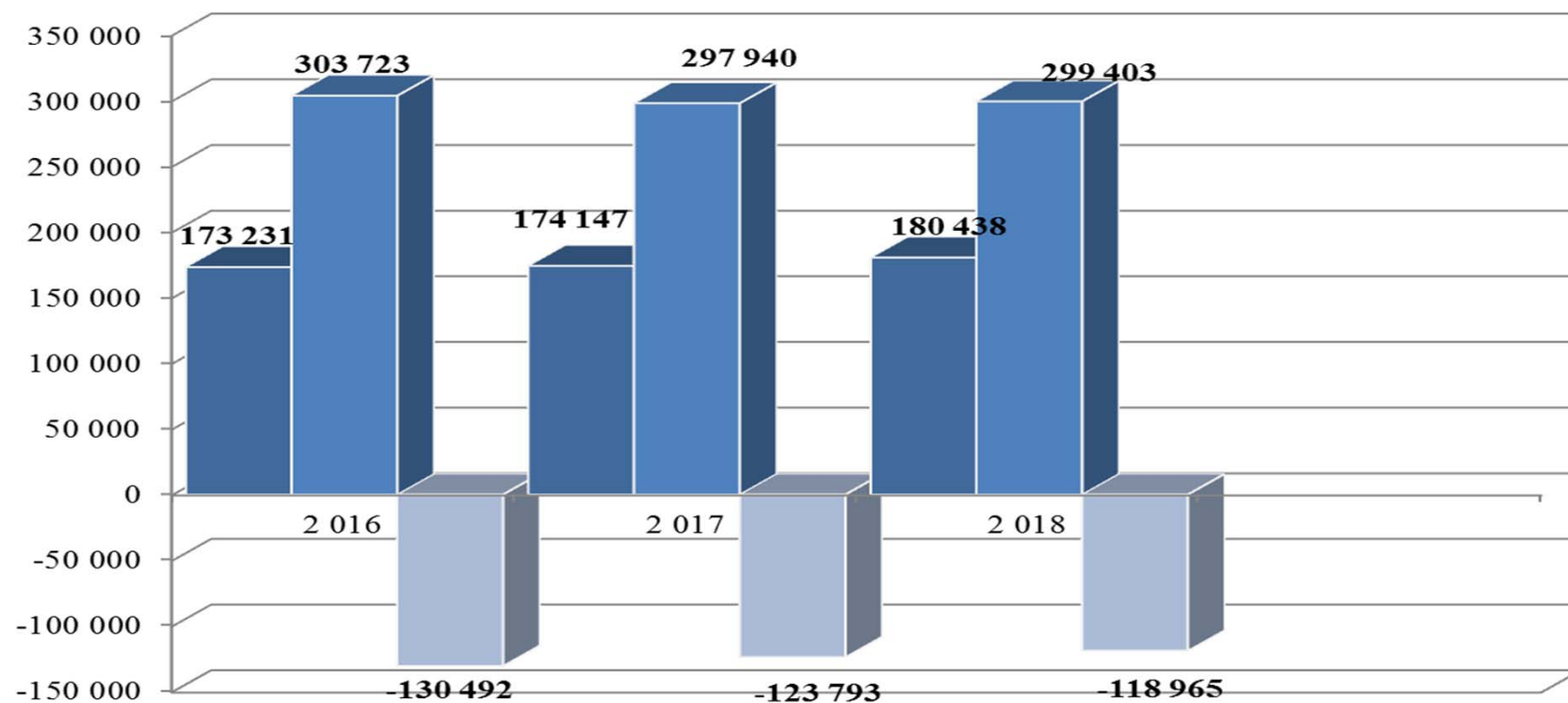


2018 год

5 этап плана – внедрение системы менеджмента качества – экономический результат за 2016-2018 годы

Статья бюджета	Факт 2016 год	Факт 2017 год	Факт 2018 год	Отклонение	
				факт 2018 года к факту 2017 года	
				Сумма	%
Доходы, тыс.рублей	173 231	174 147	180 438	6 291	3,6
Выручка от основного вида деятельности	172 597	172 776	179 058	6 282	3,6
ГТМ, застрахованные по ДМС	160 072	160 204	167 271	7 067	4,4
Сторонние покупатели	12 525	12 572	11 787	-785	-6,2
Прочие доходы	634	1 371	1 380	9	0,7
Расходы, тыс. рублей	303 723	297 940	299 403	1 463	0,5
в т.ч на капитальный ремонт	31 410	0	27 899	27 899	
Финансовый результат, тыс. руб.	-130 492	-123 793	-118 965	4 828	-3,9

5 этап плана – внедрение системы менеджмента качества – экономический результат за 2016-2018 годы



По результатам работы за 2018 года получен убыток от деятельности ЦД и Р в размере 118,9 млн рублей, за аналогичный период 2017 года убыток от деятельности ЦД и Р составил 123,8 млн рублей, в 2016 году убыток от деятельности ЦД и Р составил 130,5 млн рублей, при этом доходы ЦД и Р в 2018 году составили 180,4 млн рублей, доходы в 2017 году составили 174,1 млн рублей, в 2016 году 173,2 млн рублей. Доходы в 2018 году выросли на 3,6 % по сравнению с 2017 годом в основном за счет увеличения выручки по реализации услуг работникам Общества на 6,3 млн рублей. Расходы в 2018 году составили 299,4 млн рублей, в 2017 году расходы составили 297,9 млн рублей, в 2016 году 303,7 млн рублей. Расходы в 2018 году выросли на 1,5 млн рублей(0,5 %) по сравнению с 2017 годом в связи с проводимым капитальным ремонтом 1 этажа корпуса Д (отремонтированы холл, кабинеты врачей-специалистов на 1 этаже корпуса Д, регистратура, гардероб для посетителей, санузел для малобильных групп населения).

Результаты внутренних аудитов

Год	Несоответствия	Наблюдения
2017	28	5
2018	38	0

Результаты сертификационного аудита

Год	Несоответствия	Наблюдения
2018	2	2

6 этап плана по внедрению системы менеджмента качества – сертификация ЦД и Р


Ассоциация по сертификации
«РУССКИЙ РЕГИСТР»

Россия, 190121, С.-Петербург, пр. Рынково-Коскова, 101, офис 1
Тел.: +7 (812) 670-9001 / +7 (812) 670-9000 факс: +7 (812) 670-9002 Эл. почта: r-head@rusregister.ru www.rusregister.ru

**Акт по результатам
1 этапа сертификации №18.78000.026**

Дата: **24.12.2018**
Стандарт: **ISO 9001:2015**
Дополнительные стандарты: **ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 53092-2008**
Договор/Заявка: **Договор № 5-02-02-240-18 от 29.10.2018** Этап **1**
Сроки оценки: **24.12.2018**

Организация: (полное наименование)	Филиал ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации» (ЦДиР)		
Адрес: (фактический)	108803, г. Москва, поселение Воскресенское, филиал ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации»		
Код(ы) ЕАС:		Кол-во сотрудников (входящих в область сертификации):	Количество смен:
		207	1
Руководитель группы:	Таценко Т.В.		
Аудиторы:	Князев Е.Г.		
Стажеры:			
Технический эксперт:			
Сопровождающие:			
Представитель Организации:	Т.В. Завалихина		

Проанализирован и одобрен ¹ :	ФИО		Дата	24.12.2018
--	-----	---	------	-------------------

¹ Заполняется в Центральном офисе РР


Ассоциация по сертификации
«РУССКИЙ РЕГИСТР»

Россия, 190121, С.-Петербург, пр. Рынково-Коскова, 101, офис 1
Тел.: +7 (812) 670-9001 / +7 (812) 670-9000 факс: +7 (812) 670-9002 Эл. почта: r-head@rusregister.ru www.rusregister.ru

АКТ ПО 2-МУ ЭТАПУ СЕРТИФИКАЦИИ № 18.78100.026

Дата составления: **10.01.2019**
Стандарта(ов): **ISO 9001:2015**
Дополнительных стандартов: **ГОСТ Р ИСО 9001-2015, ГОСТ Р 53092-2008**
Договор/Заявка: **Договор № 5-02-02-240-18 от 29.10.2018** Этап **2**
Сроки проверки: **25-26.12.2018**

Объем проверки	
Проверка адекватности	☒
Проверка соответствия	☒
Организация: (полное наименование)	Филиал ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации» (ЦДиР)
Адрес: (фактический)	108803, г. Москва, поселение Воскресенское, филиал ООО «Газпром трансгаз Москва» «Центр диагностики и реабилитации»
Код ЕАС:	
Кол-во сотрудников (входящих в область сертификации):	Количество смен:
	207 1
Руководитель группы:	Таценко Т.В.
Аудиторы:	Князев Е.Г.
Стажеры:	
Технический эксперт:	
Сопровождающие:	
Представитель Организации:	Т.В. Завалихина

Проанализирован и одобрен ¹ :	ФИО		Дата	28.12.2018
--	-----	---	------	-------------------

¹ Заполняется в Центральном офисе РР



СЕРТИФИКАТ

Ассоциация по сертификации "Русский Регистр": пр. Римского-Корсакова, д. 101, Санкт-Петербург, 190121, Россия



IQNet Partners*
 AENOR Spain AFNOR Certification France ANPCOR Portugal CQC Cyprus CIBQ Italy
 CQC China CQM China CQS Czech Republic CRO Cert Croatia DQS Holding GmbH Germany FCAV Brazil
 FONDONORMA Venezuela INTECOE Colombia Intertek Singapore IQFolding IQFolding INTECO Costa Rica
 IRAM Argentina IQA Japan KPC Korea MIRTEC Greece MS2T Hungary Nemko AS Norway NSAI Ireland
 NYCE-SICE Mexico PCBC Poland Quality Austria Austria RUK Russia ISI Israel SSI SSI Slovenia
 SIREM QAS International Mexico SQS Switzerland SQA Romania TEST SA PCCB Romania TQC Turkey YUQAS Serbia
 IQNet is represented in the USA by: AFNOR Certification, CIBQ, DQS Holding GmbH and NSAI Inc.
 * The list of IQNet partners is valid at the time of issue of this certificate. Updated information is available under <http://www.iqnet-certifications.com>



Сертификат теряет силу в случае невыполнения условий сертификации (<http://www.rusregister.ru/doc/04.00-105.pdf>)
Сертификат является собственностью Ассоциации по сертификации "Русский Регистр".

Ассоциация по сертификации "Русский Регистр": пр. Римского-Корсакова, д. 101, Санкт-Петербург, 190121, Россия

1. Проблемы связанные с внедрением СМК в ЦДИР указать конкретные трудности:
 - дефицит кадров в ЦДИР (50 вакантных ставок),
 - работа в ограниченном лимите материальных ресурсов,
 - высокая бюрократичность договорной работы и, как следствие, несоблюдение сроков и объёмов поставок МТР.
2. Внедрение системы менеджмента качества в ЦД и Р что дало:
 - а) положительные результаты:
 - систематизация основных процессов деятельности ЦДИР;
 - риск-ориентированность;
 - понимание текущих и будущих потребностей потребителей;
 - последовательные и прогнозируемые результаты эффективности работы ЦДИР;
 - б) отрицательные результаты:
 - увеличение загрузки врачебного персонал при наличии его кадрового дефицита.
3. Улучшение финансово-экономического положения ЦД и Р. Положительные тренды.
4. Предложения:

Увеличить кратность учебных семинаров по ИСМ.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ РИСК:

- Избыточной массы тела
- Артериальной гипертензии
- Инфаркта миокарда
- Инсульта
- Депрессии
- Сахарного диабета
- Остеопороза
- Рака молочной железы
- Рака толстого кишечника
- Преждевременной смерти

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие
- Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю)
- Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели
- При условии физического здоровья, для получения большей пользы можно постепенно увеличивать свою физическую активность до 5 часов умеренной физической активности в неделю (или 150 минут интенсивной физической активности в неделю)

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ЗАВТРА! УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СЕГОДНЯ!



Если у Вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, проконсультируйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения



Спите не менее 7-8 часов в сутки

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертензии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)²

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,9	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

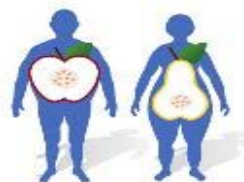
- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертония — в 3 раза чаще
сахарный диабет — в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
 - Ведение пищевого дневника
 - Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
 - Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов
 - Ограничение соли, острых закусок, соусов
 - Увеличение потребления овощей и фруктов
 - Дробное питание малыми порциями
 - Увеличение физической активности
- В части случаев:
- Психотерапия
 - Лекарства для снижения массы тела
 - Бариатрическая хирургия



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- 2** Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- 3** Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск
- 4** У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- 5** Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- 6** Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- 7** У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей
- 8** Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- 9** Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- 10** Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!
Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



**СМОЖЕТЕ
И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

Благодарю за внимание