

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ШКОЛА ЗОЖ)

Занятие 4. Профилактика вредных привычек и итоговая программа ЗОЖ

Отказ от курения и никотинсодержащей продукции • Преодоление пагубного потребления алкоголя • Составление Персонального плана ЗОЖ на 12 месяцев

Отделение медицинской профилактики



Санкт-Петербургское
государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Городская поликлиника № 78»

Задачи Занятия 4 и итоговый контекст программы

Задачи заключительного занятия:

- Оценить риски курения, ЭСДН (вейпов) и потребления алкоголя.
- Определить степень никотиновой зависимости (тест Фагерстрема).
- Освоить алгоритмы и медицинские возможности отказа от привычек.
- Сформировать Индивидуальную программу ЗОЖ на 12 месяцев.
- Организовать график регулярного динамического наблюдения.

Клиническая значимость для здоровья:

Главная причина смертности: Курение и алкоголь — ведущие модифицируемые факторы риска ХНИЗ.

Синергизм с другими факторами: Сочетание курения с гипертонией или дислипидемией повышает риск инфаркта в 4–8 раз.

Обратимость рисков: Уже через 1–2 года после отказа от курения риск ССЗ снижается почти вдвое.

Завершение курса Школы: Закрепление всех навыков (питание, активность, сон, отказ от вредных привычек).

Курение и никотинсодержащая продукция (вейпы, ЭСДН)

Миф о «безопасности» ЭСДН

Электронные сигареты и вейпы содержат никотин, глицерин, пропиленгликоль, тяжелые металлы и ароматизаторы, вызывающие повреждение сосудов и легких (синдром EVALI).

Пассивное курение

Вдыхание табачного дыма или аэрозоля окружающими повышает риск ИБС и инсульта у некурящих на 25–30%. Безопасного уровня воздействия дыма не существует.

Скорая польза отказа

Через 20 мин нормализуются АД и пульс. Через 24 часа выводится угарный газ. Через 1 год риск ИБС снижается на 50%, а через 5 лет риск инсульта сравнивается с некурящими.

Оценка зависимости и алгоритм медицинской помощи

Тест Фагерстрема на никотиновую зависимость:

Ключевой вопрос: «Как скоро после пробуждения вы закуриваете первую сигарету?» (в течение 5 минут = высокая зависимость).

Количество сигарет: Более 20 сигарет в день указывает на выраженную физиологическую зависимость.

Интерпретация баллов: 0–3 балла — слабая; 4–5 баллов — средняя; 6–10 баллов — высокая зависимость.

Тактика: При высокой зависимости показана сочетательная психотерапевтическая и фармакологическая поддержка.

Алгоритм отказа от курения (Правило 5 «О»):

- 1. Опросить** — Спросить каждого пациента о статусе курения.
- 2. Оценить** — Определить степень зависимости и готовность к отказу.
- 3. Обязательно посоветовать** — Настойчиво рекомендовать полный отказ.
- 4. Оказать помощь** — Назначить дату отказа, поведенческие замены, при необходимости — лекарственную терапию.
- 5. Организовать наблюдение** — Назначить повторные контрольные визиты.

Пагубное потребление алкоголя и его кардиориски

Официальная позиция ВОЗ и Минздрава России (2022–2026):

Безопасного уровня потребления алкоголя не существует. Любое количество спиртного оказывает токсическое действие на миокард, печень и головной мозг.

Кардиометаболические последствия:

- Артериальная гипертензия (стойкий подъем АД).
- Нарушения сердечного ритма («синдром праздничного сердца», мерцательная аритмия).
- Набор массы тела (высокая калорийность этанола — 7 ккал/г + стимулирование аппетита).
- Дислипидемия и жировая болезнь печени.

Практические шаги по ограничению:

- Введение «дней, свободных от алкоголя» (не менее 4–5 дней в неделю).
- Замена алкогольных напитков на воду, травяной чай или безалкогольные коктейли без сахара.
- Избегание «высокорисковых ситуаций» и компаний, провоцирующих употребление.
- Оценка уровня риска по опроснику AUDIT при медицинском осмотре.

Индивидуальная программа ЗОЖ на 12 месяцев

1. Рациональное питание

- ✓ Заполнение «Тарелки здорового питания»
- ✓ Овощи/фрукты ≥ 400 г/сут, соль < 5 г/сут
- ✓ Отказ от сладких напитков и фастфуда

2. Физическая активность

- ✓ 150–300 минут умеренной ходьбы в неделю
- ✓ Силовые упражнения 2 раза в неделю
- ✓ Шагометрия: 7 000–10 000 шагов в день

3. Отказ от вредных привычек

- ✓ Фиксация даты полного отказа от курения
- ✓ Поведенческие замены и консультация врача
- ✓ Исключение пагубного употребления алкоголя

4. Сон и эмоциональный баланс

- ✓ Сон 7–9 часов ежедневно, отход до 23:00
- ✓ Дыхательные техники снятия стресса (4×4)
- ✓ Еженедельный ведение Дневника самоконтроля

Система наблюдения и поддержка в Центре здоровья

Через 1 месяц

Первичный телефонный/телемедицинский контакт: оценка адаптации, поддержки отказа от курения и ведения Дневника.

Через 3 месяца

Промежуточный очный визит в Центр здоровья: повторная антропометрия (масса тела, ОТ), измерение АД, анализ питания.

Через 6 месяцев

Оценка динамики биологических показателей (ИМТ, липиды, глюкоза), коррекция физических нагрузок.

Через 12 месяцев

Итоговый профилактический осмотр, комплексная оценка эффективности Школы ЗОЖ и продление программы.

Итоги работы Школы ЗОЖ и напутствие участникам

Поздравляем с успешным прохождением полного курса Школы ЗОЖ!

Главный вывод: Здоровый образ жизни — это не кратковременная диета или разовый сброс веса, а непрерывный осознанный выбор на всю жизнь.

Ваши инструменты: Дневник самоконтроля, «Тарелка здорового питания», нормы шагометрии, техники дыхания и поддержка специалистов Центров здоровья.

Следующий шаг: Получение индивидуального Паспорта здоровья с персонализированными ориентирами на 12 месяцев.

Помните: Даже небольшие, но постоянные изменения приводят к колоссальному снижению риска заболеваний и сохранению активного долголетия!