



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation



МОДУЛЬ

ЧЕТЫРЕ ШАГА К ЗДОРОВЬЮ







Вдохни жизнь,
а не дым!

Смотри на свое будущее
резво!

Двигайся и достигай
своих целей!

Заботься о себе –
выбирай здоровое питание!

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

(!)	ВВЕДЕНИЕ	3 стр.
	Вдохни жизнь, а не дым!	4 стр.
	Заботься о себе – выбирай здоровое питание!	7 стр.
	Двигайся и достигай своих целей!	10 стр.
	Смотри на свое будущее трезво!	13 стр.



Цель: повышение знаний студентов и привитие навыков ответственного поведения в профилактике неинфекционных заболеваний.

Модуль предназначен для преподавателей высших и средних учебных заведений Кыргызской Республики для проведения занятий студентам о факторах риска неинфекционных заболеваний.

Модуль включает информацию для преподавателя и видеоролики для проведения занятий по 4 темам:

№	Тема	Время
1	Вдохни жизнь, а не дым!	10 минут
2	Заботься о себе – выбирай здоровое питание!	10 минут
3	Двигайся и достигай своих целей!	10 минут
4	Смотри на свое будущее трезво!	10 минут

Демонстрация одного видеоролика и его обсуждение должны проводиться перед занятием или лекцией. Всего необходимо провести 4 отдельные демонстрации с обсуждением.

ВВЕДЕНИЕ

В Кыргызстане, как и во многих странах, неинфекционные заболевания являются основной причиной инвалидности, заболеваемости и преждевременной смертности среди населения. При этом неинфекционным заболеваниям подвержены лица не только пожилого, но и молодого возраста.

В Кыргызской Республике неинфекционные заболевания являются причиной 80% всех случаев смерти в стране. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) во всем мире вероятность преждевременной смерти от четырех основных НИЗ составляет 25%.

К основным неинфекционным заболеваниям относятся сердечно-сосудистые и онкологические болезни, хронические обструктивные заболевания легких и диабет. Эти заболевания объединены общими предупреждаемыми факторами риска, связанными с образом жизни: употреблением табака, нездоровым питанием, вредным употреблением алкоголя и недостаточной физической активностью.

Мировой опыт показывает, что неинфекционные заболевания могут быть предупреждены с помощью мер, направленных на повышение осведомленности о факторах риска и изменение поведения в отношении нездорового питания, употребления табачных изделий, низкой физической активности, употребления алкогольных напитков.

Формировать навыки здорового образа жизни и ответственного поведения необходимо с раннего детства и придерживаться всю жизнь.

ТЕМА:

ВДОХНИ ЖИЗНЬ, А НЕ ДЫМ!

(10 минут)

Цель: повысить знания студентов о табачных изделиях, вредном воздействии табакокурения на здоровье.

Ключевые сообщения:

- ❖ В табачном дыме содержится более 7000 химических, токсических, канцерогенных и мутагенных соединений
- ❖ Курение приводит к развитию заболеваний всех органов и систем организма.
- ❖ Курение - фактор риска развития онкологических заболеваний
- ❖ Все виды табачных изделий опасны для здоровья
- ❖ Табачные изделия вызывают никотиновую зависимость
- ❖ Пассивное курение опасно для здоровья

Ход занятия

1. поприветствуйте студентов и ознакомьте с целью занятия.
2. Проведите демонстрацию видеоролика.
3. Предложите студентам обсудить видеоролик. Задайте участникам следующие вопросы:
 - ❖ Понравился ли вам видеоролик?
 - ❖ Как вы думаете, почему молодежь употребляет электронные сигареты и кальян?
 - ❖ Вреден ли насвай для здоровья?
 - ❖ Легко ли бросить курить?
4. Обобщите мнения студентов и подведите итог занятия с использованием общей информации.

Общая информация для преподавателя:

Употребление табака в любой форме или любом виде представляет смертельную опасность.

Табачные изделия подразделяются на:

- ❖ Курительные табачные изделия: сигареты, папиросы, курительный табак, кальян, электронные сигареты и др.
- ❖ Бездымные табачные изделия: жевательный, нюхательный табак, насвай.

Табачные изделия содержат никотин - сильный нейротоксический яд, который вызывает табачную зависимость, которая классифицируется как болезнь. Никотин вызывает сужение и разрушение стенок сосудов, образование тромбов, что приводит к инфарктам и инсультам. Нарушение кровообращения в нижних конечностях способствует развитию трофических язв, а полное закрытие просвета сосудов приводит к гангрене ног, в тяжелых случаях к ампутации.

Помимо никотина в табачном дыме содержится более 7000 химических, токсических, канцерогенных и мутагенных соединений - угарный газ, смолы, канцерогены (бензапирен, ацетальдегид, формальдегид), аммиак, цианистый водород, мышьяк, радиоактивные вещества (полоний, свинец) и др. Они приводят к развитию заболеваний всех органов и систем организма, а также являются причиной онкологических заболеваний.

В последние годы среди молодежи становятся популярными электронные сигареты. Производители табачных изделий из-за ограничений, связанных с использованием сигарет, начали выпускать электронные средства доставки никотина, утверждая, что они менее вредны, чем обычные сигареты. На самом же деле – это получение прибыли за счет сохранения тяги к курению, как физиологической, так и психологической.

Электронные сигареты рекламируются как современные, высокотехнологичные с более низким уровнем риска для здоровья. Они различаются по размеру, форме, стоимости. Для привлекательности изделий добавляются вкусовые и ароматические добавки, которые улучшают горький вкус никотина.

Электронная сигарета или вейп – это устройство с аккумулятором, в котором в результате нагревания жидкости образуется аэрозоль (пар), который вдыхает человек. Использование электронных сигарет называют еще «вейпингом» (от англ. vapor – «пар»). Главную опасность вейпов представляет жидкость, которая содержит никотин и токсические вещества - пропиленгликоль, глицерин, тяжелые металлы и канцерогены (формальдегид, ацетальдегид), которые опасны для здоровья. Кроме того, при курении сигареты человек чаще всего ограничивается одной сигаретой в определенный промежуток времени, в то время как электронную сигарету курят дольше, тем самым вдыхая больше вредных веществ.

За последние несколько лет курение кальяна стало весьма модным развлечением для молодежи. Кальян — это прибор для курения, в котором табачный дым охлаждается, проходя через воду и вдыхается курящим человеком. Кальян имеет приятный вкус и аромат, так как в него добавляют ароматизаторы, фрукты, ягоды, различные травы, что становится привлекательным для пользователей.

Как и в табаке, дым кальяна содержит в большом количестве угарный газ, соли тяжелых металлов, химические соединения, вызывающие онкологические заболевания. Даже после прохождения через водяной фильтр содержание этих веществ в дыме кальяна во много раз превосходит чем в сигаретном дыме. Главное различие состоит в количестве вдыхаемого курильщиком табачного дыма. За час курения кальяна человек вдыхает в 100–200 раз больше табачного дыма, чем при выкуривании одной сигареты.

Насвай – бездымное табачное изделие. Его изготавливают из табака, древесной золы и извести. Поскольку основным компонентом насвая является никотин, то вредное воздействие на здоровье такое же, как и при курении табачных изделий. При употреблении насвая в организм поступает больше никотина, чем из сигарет, так как всасывание происходит через слизистую оболочку полости рта. По данным онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с потреблением насвая.

Пассивное курение. Курение представляет опасность не только для самих курящих, но и окружающим людям. Некурящие пассивные курильщики подвергаются воздействию тех же токсических веществ, что и активные курильщики и получают 20% вредных веществ, содержащихся в табачном дыме. Особенно опасно пассивное курение для женщин детородного возраста, прежде всего беременных и детей.

Подведите итог занятия: Все табачные изделия вредны для здоровья, безвредных табачных изделий не существует. Все табачные изделия вызывают зависимость, от которой трудно избавиться. Курение приводит к развитию заболеваний всех органов и систем организма и являются причиной онкологических заболеваний. Для сохранения здоровья необходимо отказаться от курения, а лучше не начинать курить.

ТЕМА:

ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ – ВЫБИРАЙ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

(10 минут)

Цель: повысить знания студентов о здоровом питании, последствиях вредных продуктов питания на здоровье.

Ключевые сообщения:

- ❖ Употребляйте 5 порций фруктов и овощей ежедневно. 1 порция = 1 фрукт и 3 столовые ложки овощей в любом виде
- ❖ Откажитесь от трансжиров, чрезмерного употребления соли и сахара
- ❖ В фастфуде содержится вредное количество трансжиров, соли и сахара

Ход занятия

1. поприветствуйте студентов и ознакомьте с целью занятия.
2. Проведите демонстрацию видеоролика.
3. Предложите студентам обсудить видеоролик. Задайте участникам следующие вопросы:
 - ❖ Понравился ли вам видеоролик?
 - ❖ Как вы понимаете, что такое нездоровое питание?
 - ❖ Почему фастфуд вреден для здоровья?
 - ❖ Чем вредны сладкие газированные напитки?
4. Обобщите мнения студентов и подведите итог занятия с использованием общей информации.

Общая информация для преподавателя:

Здоровое питание на протяжении всей жизни непосредственно влияет на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни.

Питание должно быть разнообразным и содержать все необходимые для организма питательные вещества, витамины и микроэлементы.

Здоровое питание включает следующие компоненты:

- ❖ Ежедневное употребление минимум 400 грамм фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний и помогает обеспечить ежедневное поступление витаминов, минералов и клетчатки.
- ❖ Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии (калорий). Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (злаки, орехи, рыба, подсолнечное, соевое, кукурузное масло и др.). Сокращение потребления насыщенных жиров до менее 10%.
- ❖ Ограничить употребление продуктов, содержащих трансжиры до 1% от общей потребляемой энергии. Трансжиры – это растительные жиры, которые путем гидрогенизации доводятся до твердого состояния. Трансжиры в большом количестве содержатся в маргарине, майонезе, кетчупе, кулинарных жирах, используемых для приготовления кулинарных изделий, выпечки, фастфуде, картофеле фри, полуфабрикатах и др.
- ❖ Свободные сахара должны составлять менее 10% (50 грамм или 12 чайных ложек сахара без верха в день) от общей потребляемой энергии. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки, а также сахара, присутствующие в меде, сиропах, газированных напитках фруктовых соках.
- ❖ Потребление соли до 5 граммов в день (неполная чайная ложка). Необходимо знать, что соль содержится также в пищевых продуктах, мясные, колбасные изделия, консервы и др.
- ❖ Соблюдение питьевого режима не менее 1,5 – 2 литра в день. При этом чай, кофе и соки воду не заменяют.

Вместе с тем быстрая урбанизация и изменение условий и образа жизни, совершенствование технологий производства продуктов и напитков привели к изменению привычек питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли.

Фастфуд прочно вошел в нашу жизнь. Особенно быстрое питание пользуется большой популярностью у молодежи, так как оно доступно, быстро, вкусно и не слишком дорого. Однако такое питание может негативно влиять на здоровье человека.

Фастфуд с английского (Fast - «быстрый», а Food —«еда») означает быстрое питание. Обычно к фастфуду относятся гамбургеры, картофель фри, хот-доги, наггетсы, чипсы и др., приготовление которых не занимает много времени. Но в действительности это гораздо более широкое понятие, в которое входят также лапша быстрого приготовления, полуфабрикаты, пакетированные супы и многие другие продукты. Фастфуды содержат избыточное количество жиров, особенно трансжиров, консервантов, усилителей вкуса, ароматизаторов, которые воздействуют на центр удовольствия и вызывают привыкание.

Наибольшую опасность представляют трансжиры. Они повышают уровень холестерина, приводят к атеросклерозу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, нарушают работу печени, желудочно-кишечного тракта. В большом количестве трансжиры содержатся в картофеле фри, наггетсах, попкорне, чипсах, кетчупе, майонезе, различных соусах, кондитерских изделиях.

Большое содержание соли в фастфуде также может привести к повышенному артериальному давлению и другим заболеваниям сердечно-сосудистой системы, почек.

Из-за того, что фастфуд едят практически «на бегу», не пережевывая как следует, пища в желудок попадает большими кусками, вследствие чего развивается гастрит, язва, возникают проблемы с работой желудочно-кишечного тракта.

Фастфудные булочки и картошка фри — это огромное количество простых углеводов и жиров. При этом клетчатка, сложные углеводы, ненасыщенные жиры, которые сохраняют чувство насыщения, там отсутствуют или содержатся в очень малом количестве. Такой перекус вызывает быстрый выброс глюкозы в кровь и такое же скорое ее снижение. Через пару часов насыщение проходит и вновь появляется ощущение голода, в результате чего снова приходится принимать пищу, что ведет к перееданию, а как следствие к избыточному весу.

В большинстве случаев фастфуды запивают сладкими газированными напитками, в которых содержится много сахара и красителей. Они также вызывают повышение глюкозы в крови, что может способствовать развитию сахарного диабета.

Подведите итог занятия: Питайтесь правильно. Уменьшите употребление фастфуда, сладких газированных напитков, соленых продуктов, трансжиров. Ешьте больше фруктов и овощей. Так, вы защитите себя от сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, онкологии, заболеваний пищеварительной системы и других проблем со здоровьем.

ТЕМА:

ДВИГАЙСЯ И ДОСТИГАЙ СВОИХ ЦЕЛЕЙ!

(10 минут)

Цель: повысить знания студентов о физической активности, формировать потребность в занятиях физической активностью для укрепления здоровья.

Ключевые сообщения:

- ❖ 30 минут активного движения в день снижает риск развития неинфекционных заболеваний
- ❖ Следует ограничить время, проводимое за компьютером или гаджетами
- ❖ Самое простое и доступное средство для оздоровления – ходьба, как минимум 30 минут в день

Ход занятия

1. Поприветствуйте студентов и ознакомьте с целью занятия.
2. Проведите демонстрацию видеоролика.
3. Предложите студентам обсудить видеоролик. Задайте участникам следующие вопросы:
 - ❖ Понравился ли вам видеоролик?
 - ❖ Какие вы знаете преимущества физической активности?
 - ❖ К чему приводит малоподвижный образ жизни?
 - ❖ Какой вид физической активности самый простой и доступный?
4. Обобщите мнения студентов и подведите итог занятия с использованием общей информации.

Общая информация для преподавателя:

Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни. Она делает человека не только привлекательным, но и улучшает его здоровье, влияет на продолжительность и качество жизни.

Физическая активность — это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии.

Регулярная физическая активность является наилучшим средством профилактики неинфекционных заболеваний, а ее недостаток даже в молодом возрасте может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Физические упражнения улучшают поступление кислорода в организм человека, увеличивают активность всех групп мышц, помогают работе сердца и легких, повышают общий и эмоциональный тонус.

С помощью физических упражнений повышается умственная и физическая работоспособность, снимается психическое напряжение, сохраняется бодрость и хорошее настроение на весь день.

Регулярная физическая активность:

- ❖ позволяет снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, гипертонической болезни
- ❖ уменьшает вероятность развития сахарного диабета
- ❖ помогает поддерживать вес в норме
- ❖ укрепляет кости и суставы
- ❖ снимает нервное напряжение и стресс
- ❖ повышает иммунитет
- ❖ улучшает настроение, нормализует сон

Однако, в современном мире с развитием транспорта, использованием новых технологий, люди начинают вести менее подвижный образ жизни. Молодежь больше всего предпочитает сидеть за компьютерами, «зависать» в смартфонах вместо того, чтобы заниматься спортом, физической активностью, ходить в спортивные секции.

Малоподвижный образ жизни является одним из основных факторов увеличения риска преждевременной смертности от всех причин по сравнению с теми, кто достаточно физически активен. При недостаточной физической активности очень высокий риск развития неинфекционных заболеваний: гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, ожирения, диабета, онкологических заболеваний.

Для укрепления здоровья рекомендуется поддерживать уровень физической активности на протяжении всей жизни. При выборе вида физической активности необходимо ориентироваться на свои предпочтения. Это может быть ходьба, бег, езда на велосипеде, танцы, плавание, аэробика, фитнес или другие виды физической активности.

Для молодых людей достаточным уровнем физической активности считается нагрузка умеренной интенсивности длительностью не менее 60 минут в день. Физическая активность более 60 минут в день приносит дополнительную пользу для здоровья.

Рекомендации по физической активности

- ❖ Ходите пешком, вместо подъема на лифте поднимайтесь или спускайтесь по лестнице. Ежедневно делайте утреннюю гимнастику, занимайтесь физическим трудом дома, на приусадебном участке, танцуйте под музыку.
- ❖ Занимайтесь разными видами физической активности. Наиболее эффективными для тренировки являются ускоренная ходьба, гимнастика на все группы мышц, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, танцы.
- ❖ Подбирайте физические нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленностью.
- ❖ Начинайте занятия с разминочных упражнений, осторожно, постепенно увеличивая их сложность и продолжительность. Не соревнуйтесь с другими, старайтесь улучшить свой собственный результат.
- ❖ Занимайтесь регулярно и будьте активными во всем.

Подведите итог занятия: Для занятий физической активностью необязательно ходить в спортзал. Физические упражнения можно делать дома, а пробежки и прогулки – в близлежащем парке. Одной из простых альтернатив занятиям в спортзале является быстрая ходьба в течение 30 минут ежедневно.

Активный образ жизни с молодости положит начало хорошим привычкам и принесет массу пользы в будущем.

ТЕМА:

СМОТРИ НА СВОЕ БУДУЩЕЕ ТРЕЗВО!

(10 минут)

Цель: повысить знания студентов о вредном воздействии алкоголя на здоровье и социальное благополучие человека.

Ключевые сообщения:

- ❖ Употребление алкоголя вредно для здоровья
- ❖ Алкоголь — это психотропное вещество, которое вызывает зависимость
- ❖ Безвредных алкогольных напитков не существует

Ход занятия

1. поприветствуйте студентов и ознакомьте с целью занятия.
2. Проведите демонстрацию видеоролика.
3. Предложите студентам обсудить видеоролик. Задайте участникам следующие вопросы:
 - ❖ Понравился ли вам видеоролик?
 - ❖ Какой вред алкоголь наносит организму?
 - ❖ Существует ли безопасная доза алкоголя?
4. Обобщите мнения студентов и подведите итог занятия с использованием общей информации.

Общая информация для преподавателя:

Вредное употребление алкоголя является фактором риска неинфекционных заболеваний и имеет множество негативных последствий для здоровья и социального благополучия.

Вредное употребление подразумевает как ежедневное употребление большого количества алкоголя, так и однократные или повторяющиеся эпизоды употребления алкоголя до состояния интоксикации.

Риски, связанные с употреблением алкоголя, определяются моделью употребления алкоголя, его объемом и, в некоторых случаях, его качеством. Безопасного или невреда уровня употребления алкоголя не существует.

Высокие уровни употребления алкоголя и регулярное эпизодическое употребление алкоголя в больших количествах напрямую связаны с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку алкоголь оказывает губительное воздействие на сердечную мышцу, увеличивает риск развития инсульта и может вызвать аритмию сердца.

Алкоголь - этиловый спирт, этанол. Содержится во всех спиртных напитках и обуславливает их опьяняющее действие.

В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подвергались бы воздействию алкоголя: быстро изнашивается сердце, почки перестают выводить из организма токсины, клетки печени гибнут.

Особенно страдает нервная система, в частности нервные клетки головного мозга: наступает задержка развития мышления, резко меняется поведение, происходит деградация личности.

Многие молодые люди считают, что пиво - слабоалкогольный и совершенно безвредный напиток. Пиво действует на организм также разрушительно, как и любой другой алкоголь, так как содержит в своем составе этиловый спирт.

Алкоголь — это мощное психотропное вещество, которое может влиять на психическое состояние человека и его поведение. В состоянии алкогольного опьянения человек меняется – он становится неуправляемым, теряет контроль над собой. В таком состоянии он способен обидеть родных и близких, друзей, совершить насилие, нарушить правопорядок. В результате он разрушается как личность, приобретает многочисленные тяжелые болезни, теряет социальные связи.

Чрезмерное употребление алкогольных напитков может привести к развитию алкогольной зависимости, при которой появляется навязчивая тяга к спиртному, утрачивается контроль над количеством выпитого. Алкоголь становится жизненно-важной потребностью. Окружающим трудно жить и общаться с такими людьми. В результате, больные алкоголизмом остаются одни, разрушаются их семьи, они теряют работу и друзей.

Подведите итог занятия: Важно помнить, что безвредных алкогольных напитков не бывает, как и не бывает безопасной дозы алкоголя.

Разработчики модуля:

Шергалиева А.К.

Специалист Республиканского центра укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР

Новоселова Н.В.

Специалист Республиканского центра укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР

Гут О.А.

Специалист Республиканского центра укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР

Перевод:

Мендеева А.

Специалист Республиканского центра укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР

Дизайнер:

Бакиров А.Б.

Специалист Республиканского центра укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР

Данный модуль разработан для преподавателей высших и средних профессиональных учебных заведений Кыргызской Республики по проведению коротких информационных сессий для студентов с целью профилактики неинфекционных заболеваний и повышению приверженности молодого поколения к здоровому образу жизни.

В модуле представлены общие сведения о неинфекционных заболеваниях, которые основаны на актуальных исследованиях доказательной медицины, а также рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). К модулю прилагается 4 видеоролика об основных факторах риска неинфекционных заболеваний для их демонстрации студентам высших и средних учебных заведений Кыргызской Республики.

Модуль утвержден Редакционной коллегией Республиканского центра укрепления здоровья и массовых коммуникаций при Министерстве здравоохранения Кыргызской Республики от 29.11.2023 г., протокол № 16.

Модуль разработан в рамках проекта «Эффективное управление и профилактика неинфекционных заболеваний в Кыргызстане», финансируемого Правительством Швейцарии.

