

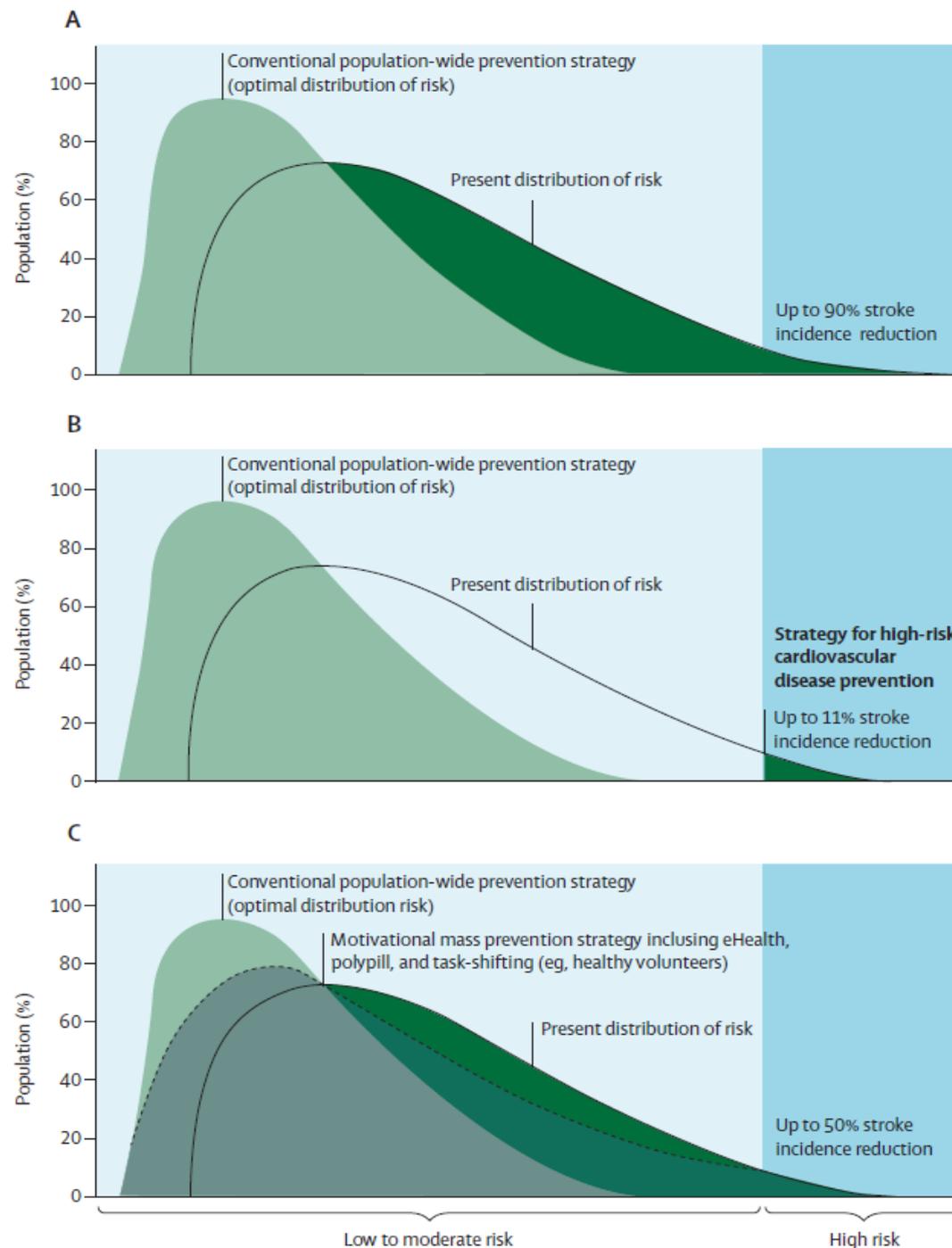


Министерство здравоохранения Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Технологии профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Концевая Анна Васильевна





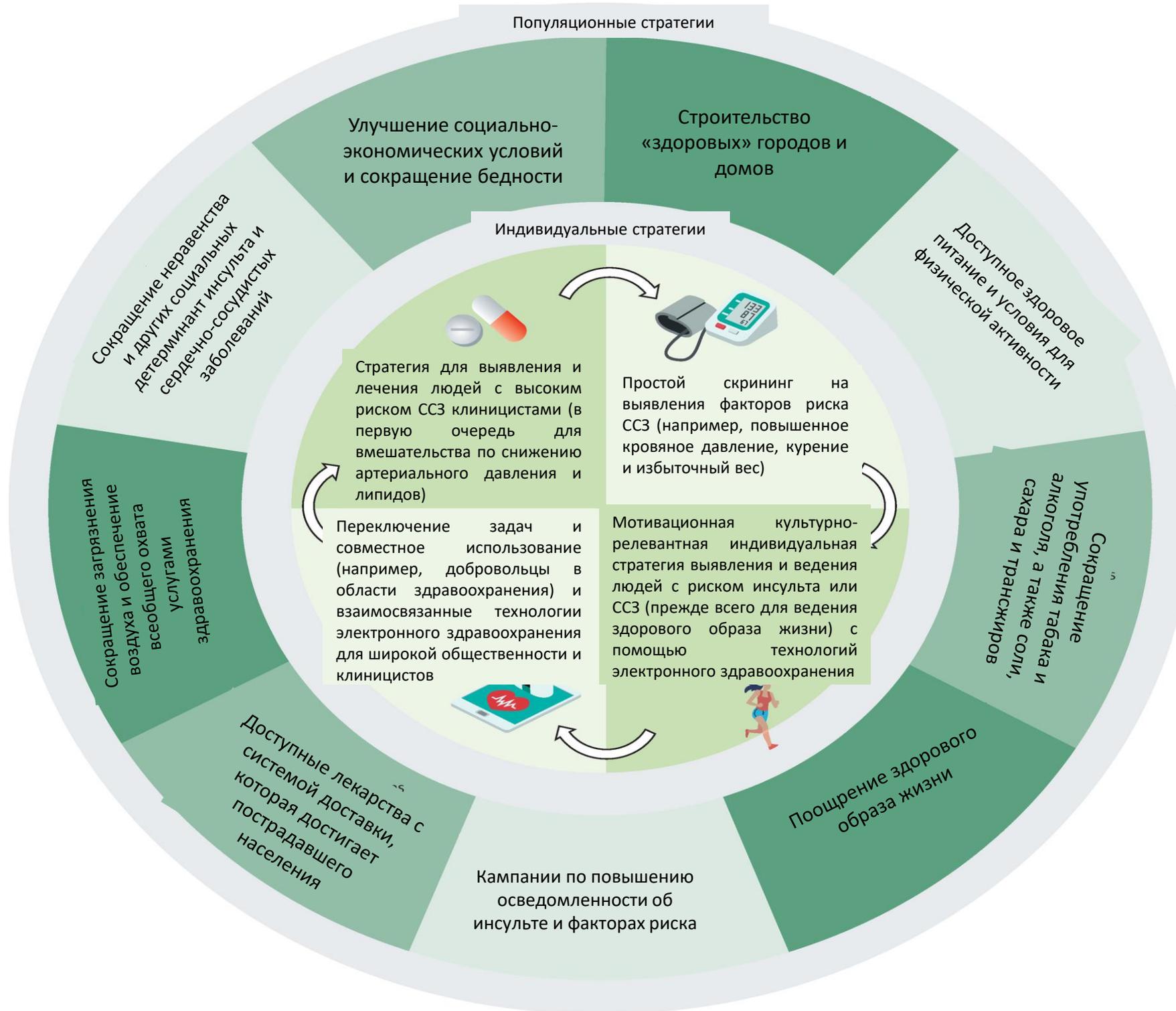
Оптимальный сдвиг в распределении рисков сердечно-сосудистых заболеваний за счет сочетания общепопуляционных стратегий профилактики сердечно-сосудистых заболеваний высокого риска

Области, заштрихованные зеленым цветом, показывают теоретически возможную долю населения, которая могла бы извлечь выгоду из

(А) общепопуляционной стратегии профилактики

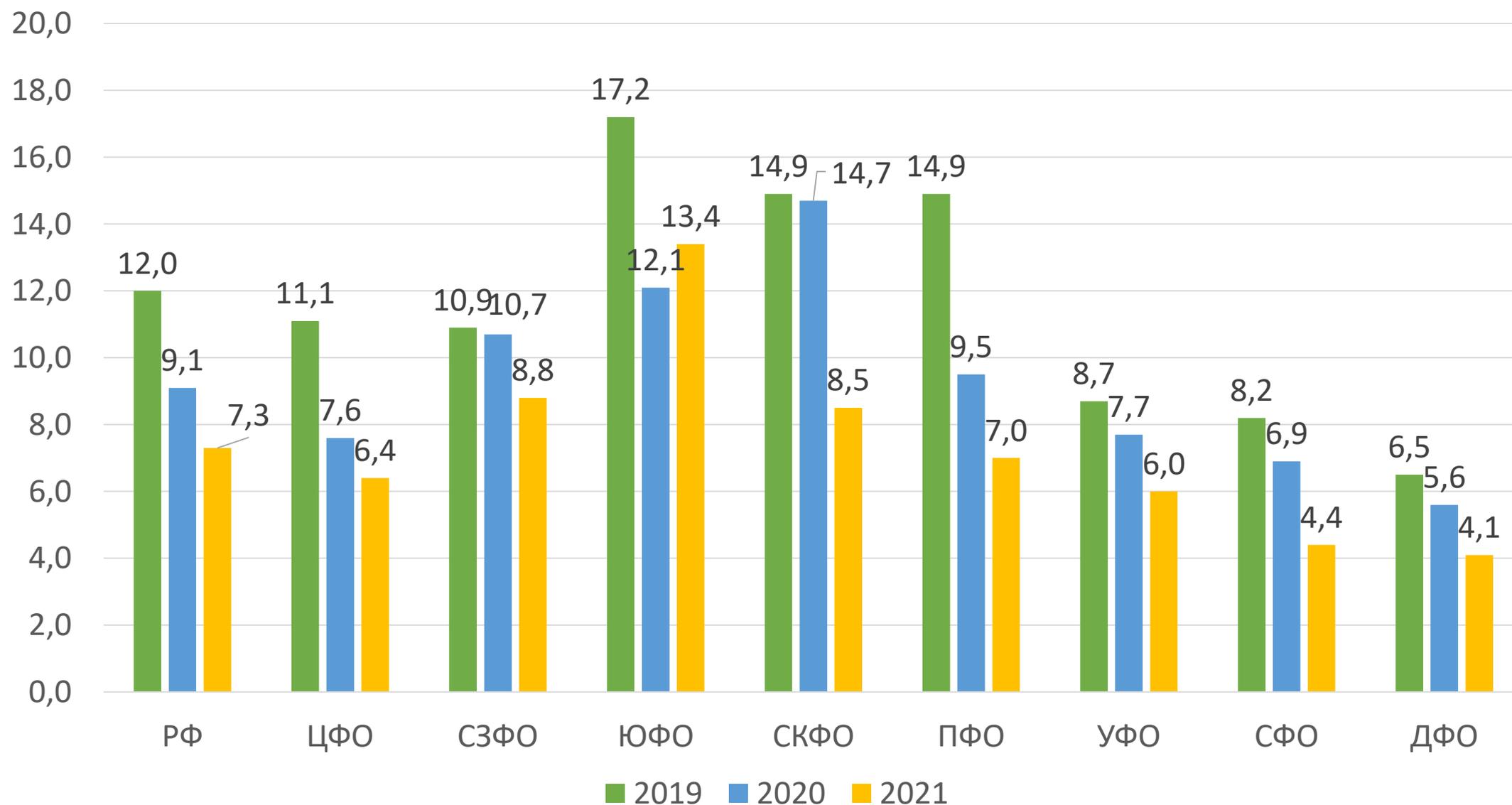
(В) стратегий профилактики сердечно-сосудистых заболеваний с высоким риском и

(С) мотивационной массовой индивидуальной стратегии предотвращения риска независимо от риска сердечно-сосудистых заболеваний (т. е. использование мобильных приложений для снижения образа жизни и других факторов риска).





Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (Росстат, 2019-2021 гг)





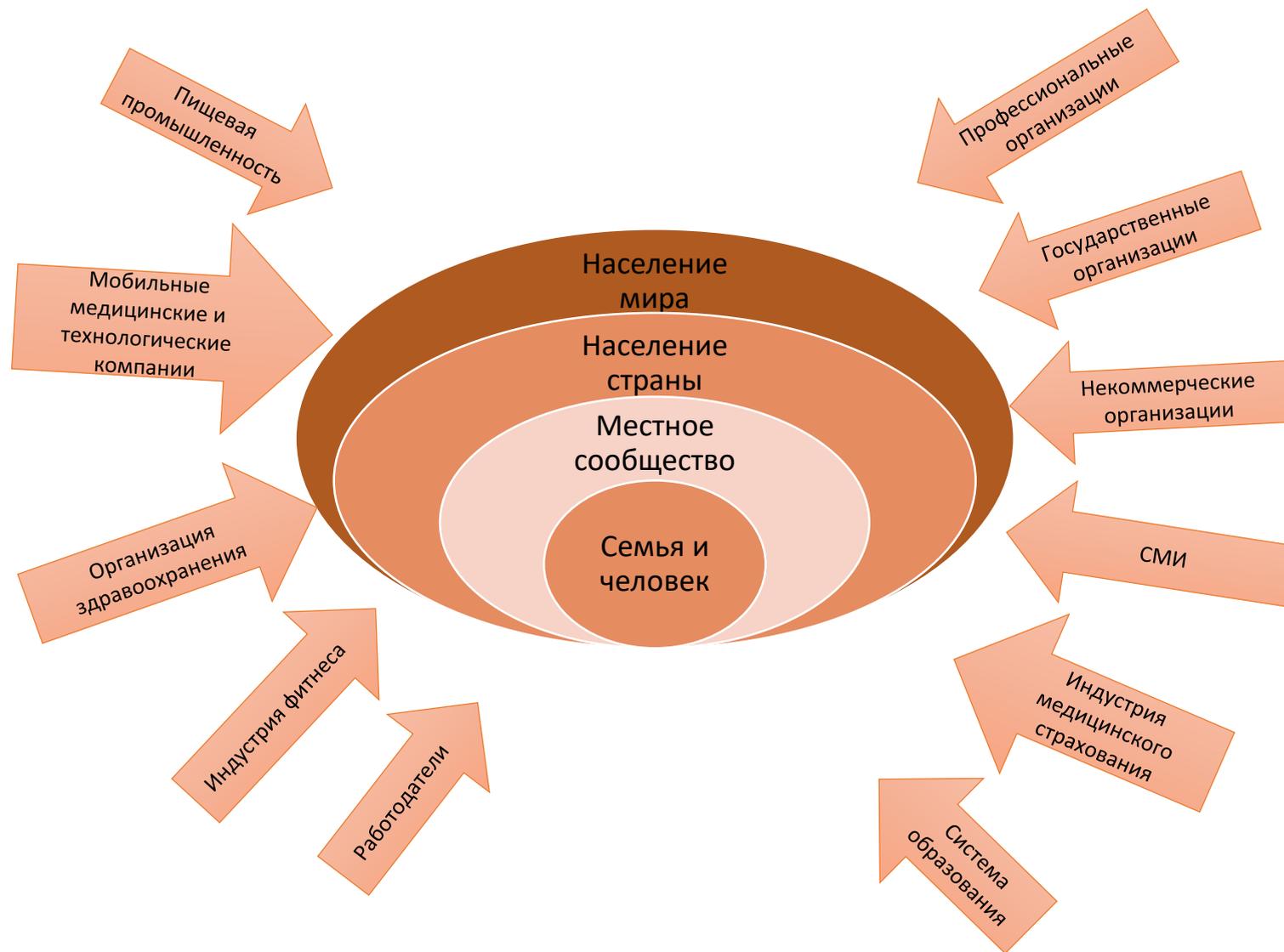
Профилактика на популяционном уровне

Подходы к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний на уровне населения основаны на профилактических мерах, требующих широких мер общественного здравоохранения, направленных на изменение образа жизни и содействие мониторингу сердечно-сосудистых заболеваний. Эти меры предназначены для работы с населением и предназначены для снижения популяционного риска.

Этот подход к профилактике, соответствующий парадигме Джеффри Роуза, гласит, что небольшие сдвиги в риске заболевания для всего населения последовательно приводят к большему снижению бремени болезни, чем большие сдвиги только у лиц с высоким риском.

Индивидуальное поведение утверждается в среде с иерархическими уровнями, которые включают индивидуальный выбор, влияние семьи, культурную и этническую принадлежность, рабочее место, здравоохранение и политику на региональном, государственном и глобальном уровнях.

Модель комплексного подхода к пропаганде здорового образа жизни, просвещению и вмешательствам



Healthy lifestyle interventions to combat noncommunicable disease—a novel nonhierarchical connectivity model for key stakeholders: a policy statement from the American Heart Association, European Society of Cardiology, European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, and American College of Preventive Medicine. *European Heart Journal* (2015) 36, 2097–2109

Популяционная профилактика = создание здоровьесберегающей среды

Здоровье можно сохранить, если:

- знать как это сделать
- стремиться к этому самому
- увлечь своим примером остальных



Повышение грамотности в вопросах здоровья

Формирование мотивации для ведения здорового образа жизни

Создание условий для ведения здорового образа жизни



Разработка и проведение коммуникационных кампаний

Коммуникационная кампания – это комплексное, целенаправленное, системное использование PR-средств, реализация коммуникационных мероприятий, объединенных общим стратегическим замыслом.

Цель – воздействовать на мнение, а в дальнейшем – и на поведение (образ жизни) людей в рамках единой концепции **популяризации здорового образа жизни и профилактики заболеваний.**



Основные этапы разработки коммуникационной кампании включают:

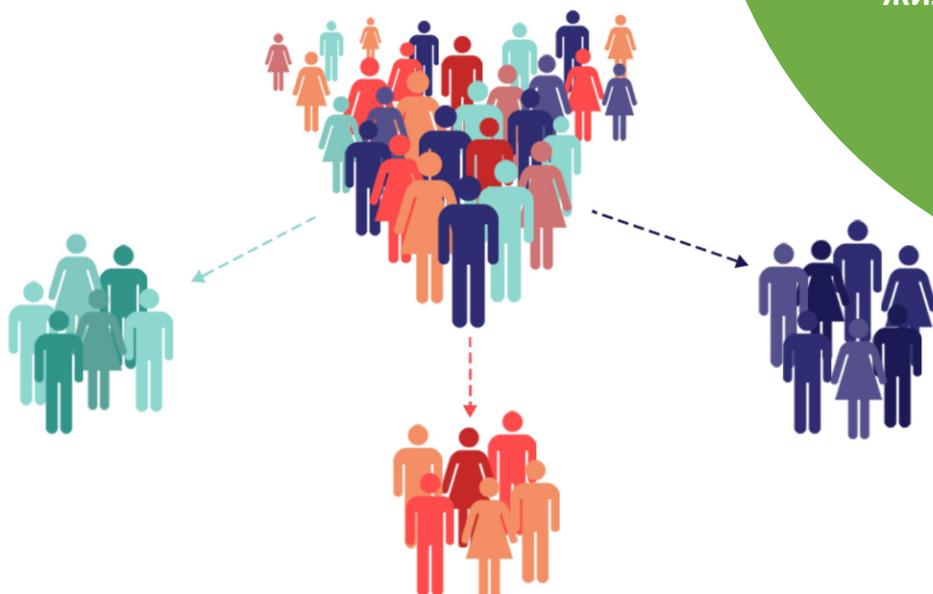


Целевая аудитория

Говоря о разработке коммуникационной кампании, нацеленной на повышение ответственности граждан за свое здоровье, мы имеем ввиду всех жителей страны (региона, города, поселка). Это логично, потому что здоровье важно для всех и каждого. Но широкая целевая аудитория снижает эффективность коммуникационной кампании, так как для людей разного возраста, социального статуса, пола характерны разные интересы и убеждения, у них **разные приоритетные каналы коммуникации.**



Целевая аудитория: принципы сегментации



Каналы коммуникации

В 2020 году в качестве основных источников получения информации россияне отметили:

- **72 % – Интернет,**
- **58% – телевидение,**
- **40% – социальные сети и блоги (было в 2021 году и ранее).**

Официальные сайты (аналитические и новостные порталы) – один из ключевых способов получения информации для всех категорий граждан, включая молодежь (14-24 года) и пожилую аудиторию (старше 65 лет). Доля вовлеченности увеличивается с возрастом.



В стране сохраняется тенденция постепенного сокращения доли жителей, пользующихся телевидением. В 2020 году 88% респондентов смотрели телевизор в последние две недели. Это самый низкий показатель за последние пять лет (в 2015 году – 94%). Реже всех ТВ смотрит молодежь – 77% в возрасте 14-19 лет и 73% – в возрасте 20-24 года.

Объем печатных СМИ тоже продолжил снижаться, достигнув самого низкого показателя за последние 5 лет. В 2020 году только 38 % респондентов читали печатные СМИ хотя бы один раз в две недели (57 % – в 2015 году).



Средства воздействия

Мировой опыт показывает эффективность популяционных коммуникационных кампаний как способа изменения поведения в отношении здоровья.

Для успешности коммуникационной кампании необходимо постоянно подчеркивать ее основной посыл – **ценность здоровья и важность ЗОЖ для его поддержания.**

Донести до аудитории этот посыл можно с помощью:

- **Лозунга**

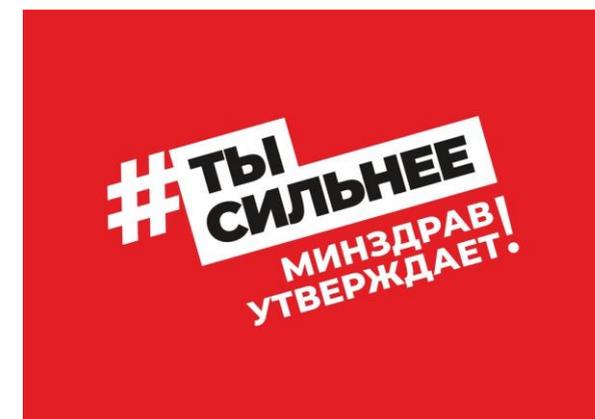
«Трезвость - выбор сильных»,
«Курить не модно - дыши свободно»,
«Выбирай жизнь!»

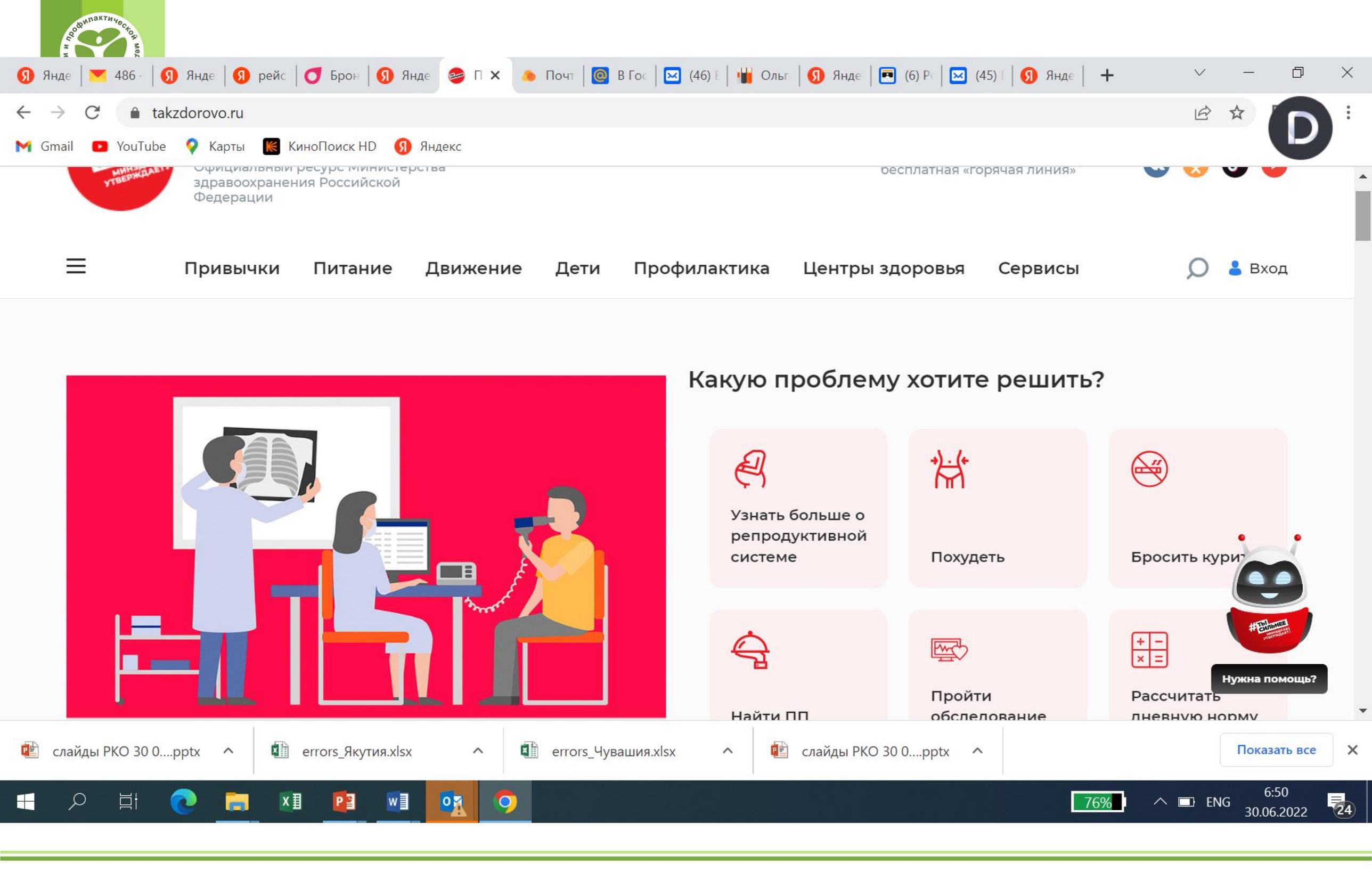
- **Хештега**

#тысильнее,
#ясвободен,
#яздоров

- **Рекламно-информационного материала**

видео- и аудиоролики, наружная реклама, информационные плакаты, баннеры, листовки, флаеры, закладки, сувенирная продукция, фотозоны с переносным реквизитом.





Какую проблему хотите решить?

-  Узнать больше о репродуктивной системе
-  Похудеть
-  Бросить курить
-  Найти ПП
-  Пройти обследование
-  Рассчитать дневную норму



Нужна помощь?



Информационные ресурсы: примеры

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Никотин – это токсин, негативно влияющий на организм человека. Привыкание к никотину происходит в организме медленно, именно поэтому создается иллюзия, что курить можно бросить в любой момент. Однако, сигареты сразу начинают оказывать на организм разрушительное действие.

О последствиях курения знают все, но избавиться от этой вредной привычки решаются немногие. Бросить курить действительно тяжело!



- 1. Вода**
Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Настоятельно рекомендуется пить больше воды – не менее трех стаканов в день!

Достичь успеха в борьбе с этой пагубной привычкой и «победить» ее – можно! Важно поставить цель, замотивировав себя – ведь Вы хотите прожить долгую жизнь без болезней!

Отказ от курения – это достаточно длительный процесс. Существует несколько подходов, как его облегчить. Один из них – обогатить образ жизни новыми привычками – «помощниками» процесса с которыми Вам будет гораздо легче не курить.



- 2. Цельные злаки**
Хлеб из цельных злаков с добавлением семян и отрубей, как и крупы, особенно овсяные хлопья, стимулирует моторику кишечника и способствует выведению токсинов из организма.

#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ЗДОРОВЫЕ
АЛЬТЕРНАТИВЫ



- 3. Ягоды и фрукты**
Последствием курения является быстрое разрушение в организме витамина С. Цельные фрукты и ягоды – источники витамина, помогают повысить сопротивляемость организма никотину. Потребление двух цельных фруктов (яблоко, груша, апельсин, банан, др.) каждый день наполнит организм витаминами.



- 4. Двигательная активность**
Систематические занятия спортом или просто увеличение физической активности способствует насыщению крови кислородом, улучшает кровообращение, повышает иммунитет, нормализует дыхательную систему.



- 5. Яркие эмоции**
Переключает внимание активная деятельность и хобби. Новое увлечение раскрасит повседневность, отвлечет от старой навязчивой привычки. Рисовать, петь, строить скворечники или стать волонтером – выбор за Вами!

Существует множество способов избавиться от никотиновой зависимости — не у всех хватает сил. Употребляя в пищу «правильные» продукты, достаточное количество воды, занимаясь спортом и любимым увлечением — бросить курить будет гораздо легче! Первый значительный шаг к долгой и счастливой жизни! Делаем?!

ПРИВЫКАНИЕ К НИКОТИНУ ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ МЕДЛЕННО, ИМЕННО ПОЭТОМУ СОЗДАЕТСЯ ИЛЛЮЗИЯ, ЧТО КУРИТЬ МОЖНО БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ

<https://www.takzdorovo.ru>

Наглядная агитация: листовки, баннеры, плакаты, брошюры

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ПОЛУЧАЙ «5» КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ 400 Г СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА НА 32%

8 800 200 0 200 TAKZDOROVO.RU

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
никогда не утвeрждаеТ!

БЫТЬ АКТИВНЫМ – ВЫБОР КАЖДОГО!

до **5** млн случаев смертей в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически

более **80** % подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ – ВАЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

5 ИДЕЙ ПОЛЕЗНОГО ПЕРЕКУСА НА 100 ККАЛ

- Яйцо вареное (крутую), небольшой огурец
- Йогурт – 130 г (баночка), клубника (свежая или замороженная) – 40 г (3-5 штук)
- Курага – 15 г (~3 штуки), миндаль – 10 г (~6-7 орешков)
- Банан – 60 г (~половина банана), фундук – 8 г (~4-5 целых орехов)
- Кефир 2,5% – 200 мл (1 стакан)

РАСХОД ККАЛ ЗА 30 МИН

- 350** ккал: Подъем по лестнице
- 200** ккал: Танцы под любимую музыку
- 151** ккал: Зарядка
- 109** ккал: Пешая прогулка
- 100** ккал: Уборка дома

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
никогда не утвeрждаеТ!

С ДЕТЬМИ ЖИЗНЬ НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ

8 800 200 0 200 TAKZDOROVO.RU

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
никогда не утвeрждаеТ!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

21% НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ НАД ТЕМ, ЧТО УПОТРЕБЛЯЮТ

60% РОССИЯН СЛЕДЯТ ЗА ПИТАНИЕМ

7% ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО

- Овощи:** Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам.
- Крупы, хлеб:** Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку.
- Белок из полезных источников:** Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски).
- Фрукты:** Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса.
- Вода:** Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков.

5 грамм не более **СОЛИ** В ДЕНЬ
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

9-12 грамм **СОЛИ** В ДЕНЬ
В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ

ИЗЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
никогда не утвeрждаеТ!



Информационные ресурсы: примеры



Федеральное государственное бюджетное учреждение
Национальный медицинский исследовательский
центр терапии и профилактической медицины
Минздрава России



Единый call-центр
+7 (495) 790-71-72

О ЦЕНТРЕ

НАУКА

ПАЦИЕНТАМ

СПЕЦИАЛИСТАМ

ОБРАЗОВАНИЕ

КОНТАКТЫ

<https://gnicpm.ru>

Главная > Пациентам > Информационные материалы

Информационные материалы



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



КРОВОТОЧАТ ДЕСНА? ЕСТЬ НАД ЧЕМ ЗАДУМАТЬСЯ...

27 сентября 2021

Кровоточат десна? Есть над чем задуматься...

Здоровый образ жизни

В ЧЕМ СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ COVID-19 И ВИРУСА ГРИППА?

7 сентября 2021

В чем сходства и различия COVID-19 и вируса гриппа?

Здоровый образ жизни

КАКИЕ ВИДЫ ФИТНЕСА МОГУТ ПРИВЕСТИ К ПЕЧАЛЬНОМУ ПОСЛЕДСТВИЯМ?

16 августа 2021

Какие виды фитнеса могут привести к печальному последствию?

Здоровый образ жизни

3 ФАКТОРА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПОВЫСИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЗОНЕ АКТИВНОЙ ПЕРЕДАЧИ COVID-19

12 августа 2021

ЖАРА – НЕ ПОВОД ПРЕНЕБРЕГАТЬ СРЕДСТВАМИ ЗАЩИТЫ!

1 августа 2021

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

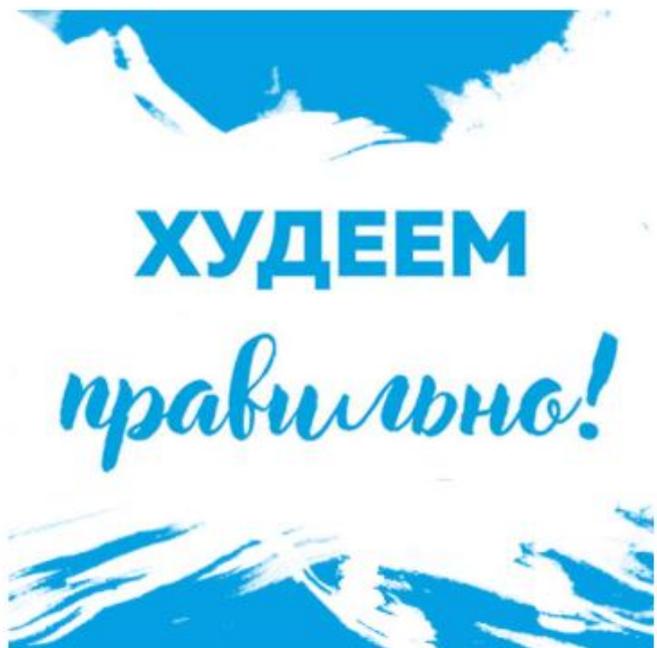
31 июля 2021

Информационные ресурсы: примеры

Специальные проекты

Главная / Специальные проекты

medsanprosvet.ru - ваш путеводитель в мире медицины



Худеем правильно

Снижение массы тела и поддержание ее в нормальном состоянии - непростая задача. Избыточная масса тела и ожирение - это не косметический недостаток, это хроническое и комплексное заболевание, которое может быть



Медицинская кухня

Полезное не может быть вкусным? Отеки, изжога, запор или больная печень - все это заставляет ограничивать себя в выборе блюд. Если вам надоело питаться скучной диетической едой, мы предлагаем выход. Повар и врач



Национальная школа по отказу от курения

Получить ответ на основной вопрос, который хоть раз в жизни задает себе каждый курильщик: как побороть эту негативную привычку с наименьшим «ущербом» для себя



Информационные ресурсы: примеры

Яндекс Кью

Поиск по Кью

Задать вопрос

Войти в Яндекс.Кью

Ленты

Актуальное Бизнес Жизнь Культура Наука Технологии Общество

Ваш профиль

Темы

Сообщества

Стать экспертом Кью



Вступить в сообщество

Минздрав. Терапия

Официальное сообщество Минздрава России. Информация о здоровье от экспертов Минздрава России

899 участников

О СООБЩЕСТВЕ

Это открытое сообщество
Все участники могут задавать вопросы и писать ответы в этом сообществе — тут все равны в своих правах

Медицина
Темы сообщества

899 УЧАСТНИКОВ ВСЕ

- Оксана Драпкина** Медицина
Основатель
- Ольга Ефимова** Финансы
Участник
- Адвокат Михайлов Сергей Николаевич** Юриспруденция
Участник

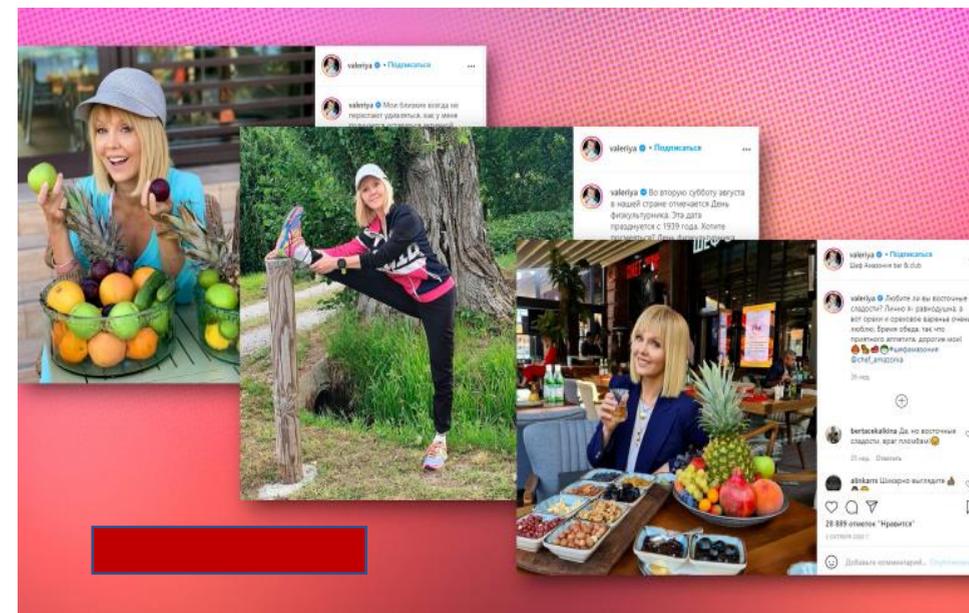
Наружная реклама





Социальные сети: популяризация идей ЗОЖ через медийных личностей

Название канала	Виды мероприятий по продвижению ЗОЖ
Социальные сети	<p>2-3 поста в неделю о том, как сама звезда следует ЗОЖ (спорт, здоровая еда вместе фаст-фуда)</p> <p>Один раз в месяц или в два месяца – прямой контакт с подписчиками на тему ЗОЖ, например опросы или ответы на вопросы.</p> <p>Один раз в квартал – ЗОЖ вечеринка онлайн, звезда выполняет упражнения и ведет прямую трансляцию, в это время подписчики тоже делают упражнения и размещают фото в комментариях.</p>
Собственный сайт	<p>Создание специального раздела «Мой образ жизни», где звезда делится своими принципами и, если есть, опытом избавления от вредных привычек.</p>
Мероприятия	<p>Если на мероприятии есть тематическая зона, связанная с ЗОЖ, – прямая трансляция оттуда на страницу звезды, фотографии с хэштегом кампании. Если на мероприятии нет тематической зоны, фото с безалкогольным напитком с хэштегом кампании</p>
Интервью	<p>Упоминание о приверженности ЗОЖ в интервью. Активная работа с изданиями и сайтами, которые пишут о ЗОЖ.</p>
Участие в рекламе	<p>Отказ от рекламы брендов, которые не соответствуют ценностям ЗОЖ (табак, газированные напитки и пр.).</p>





Цифровое здоровье: приложения

	Профилактика	Диагностика	Мониторинг	Приверженность	Эпидемиология
Контроль и прогноз факторов риска	✓				
Цифровые интегрированные диагностические инструменты на месте оказания медицинской помощи		✓			
Проверка чат-ботов		✓			
Носимые устройства (для обнаружения и контроля факторов риска)			✓		
Мобильные приложения			✓	✓	
Телемедицина				✓	
Цифровые таблетки				✓	
Голосовые помощники по здоровью				✓	✓

Цифровое здоровье и профилактика

- Цифровые решения для здравоохранения позволяют лучше понять поведение человека, упрощая средства первичного надзора и профилактики. От базовых (SMS-системы) до более продвинутых (мобильные приложения, носимые устройства и другие интеллектуальные приложения) цифровые продукты помогают пользователям контролировать АД и уровень глюкозы крови, соблюдать принципы здорового питания, бросить курить и регулярно заниматься спортом.
- Углубляясь в возможности профилактики, Google доказал, что сканирование сетчатки глаза пациентов может предсказать не только их возраст, пол, систолическое артериальное давление и курение, но и риск развития сердечных заболеваний и инсульта.



Цифровое здоровье и эпидемиология

- Те самые устройства, которые обеспечивают цифровое здравоохранение, также могут действовать как сборщики данных, тем самым расширяя наше понимание болезней системы кровообращения. Все биофизические измерения и другие типы данных от больших групп людей, живущих с заболеваниями органов кровообращения, которые собираются с помощью мобильных телефонов, смартфонов и носимых устройств, могут стать частью эпидемиологических исследований и, таким образом, расширить знания о конкретных заболеваниях или факторах риска.
- Например, исследование Apple Heart, проводившееся в течение восьми месяцев на выборке из 419 297 участников, доказало, что Apple Watch могут обнаруживать мерцательную аритмию, используя оптимальные датчики «для измерения активности кровотока и обнаружения едва заметных изменений, которые могут указывать на фибрилляцию предсердий».



2021 ISHNE/HRS/EHRA/APHS collaborative statement on mHealth in Arrhythmia Management: Digital Medical Tools for Heart Rhythm Professionals

From the International Society for Holter and Noninvasive Electrocardiology/Heart Rhythm Society/European Heart Rhythm Association/Asia Pacific Heart Rhythm Society

Niraj Varma (ISHNE Chair)¹ | Iwona Cygankiewicz (ISHNE Vice-Chair)² | Mintu Turakhia (HRS Vice-Chair)³ | Hein Heidbuchel (EHRA Vice-Chair)⁴ | Yufeng Hu (APHS Vice-Chair)⁵ | Lin Yee Chen⁶ | Jean-Philippe Couderc⁷ | Edmond M. Cronin⁸ | Jerry D. Estep¹ | Lars Grieten⁹ | Deirdre A. Lane¹⁰ | Reena Mehra¹ | Alex Page⁷ | Rod Passman¹¹ | Jonathan Piccini¹² | Ewa Piotrowicz¹³ | Ryszard Piotrowicz¹³ | Pyotr G. Platonov¹⁴ | Antonio Luiz Ribeiro¹⁵ | Robert E. Rich^{1*} | Andrea M. Russo¹⁶ | David Slotwiner¹⁷ | Jonathan S. Steinberg⁷ | Emma Svennberg¹⁸

¹Cleveland Clinic, OH, USA

²Medical University of Lodz, Lodz, Poland

³Stanford University, Palo Alto, CA, USA

⁴Antwerp University and University Hospital, Antwerp, Belgium

⁵Taipei Veterans General Hospital, Taipei, Taiwan

⁶University of Minnesota, Minneapolis, MN, USA

⁷University of Rochester, Rochester, NY, USA

⁸Temple University, Philadelphia, PA, USA

⁹Hasselt University, Hasselt, Belgium

¹⁰University of Liverpool, Liverpool, UK

¹¹Northwestern University Feinberg School of Medicine, Chicago, IL, USA

¹²Duke University, Durham, NC, USA

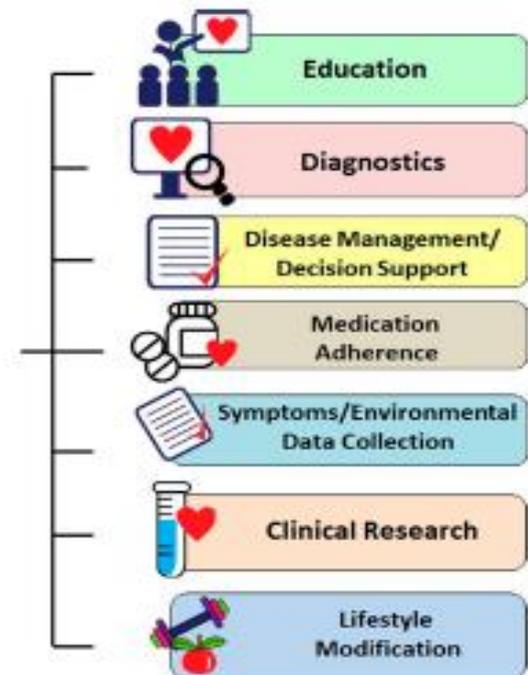
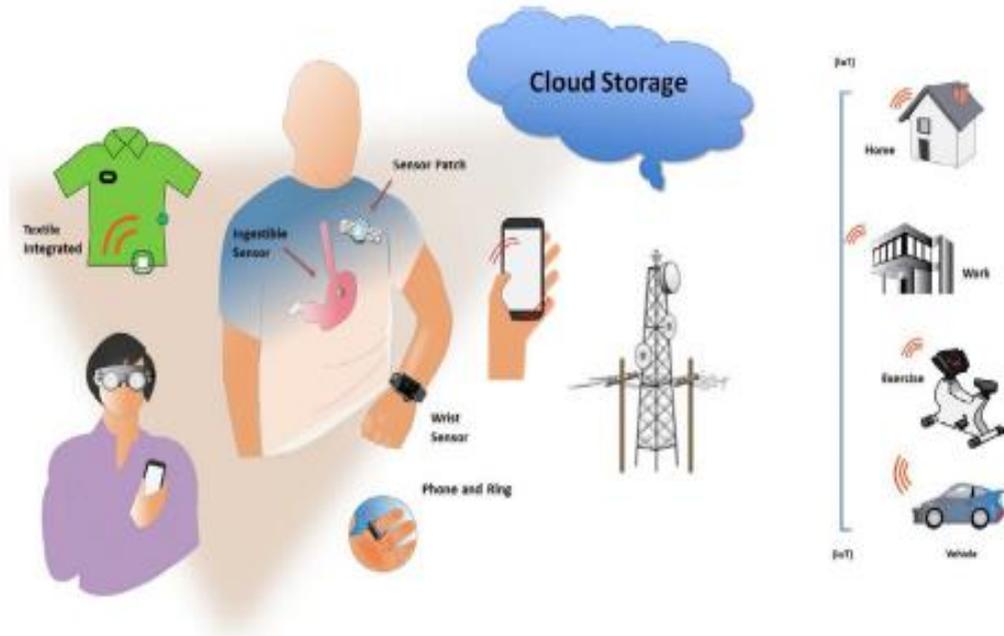
¹³National Institute of Cardiology, Warsaw, Poland

¹⁴Lund University, Lund, Sweden

¹⁵Faculdade de Medicina, Centro de Telessaude, Hospital das Clinicas, and Departamento de Clínica Médica, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brazil

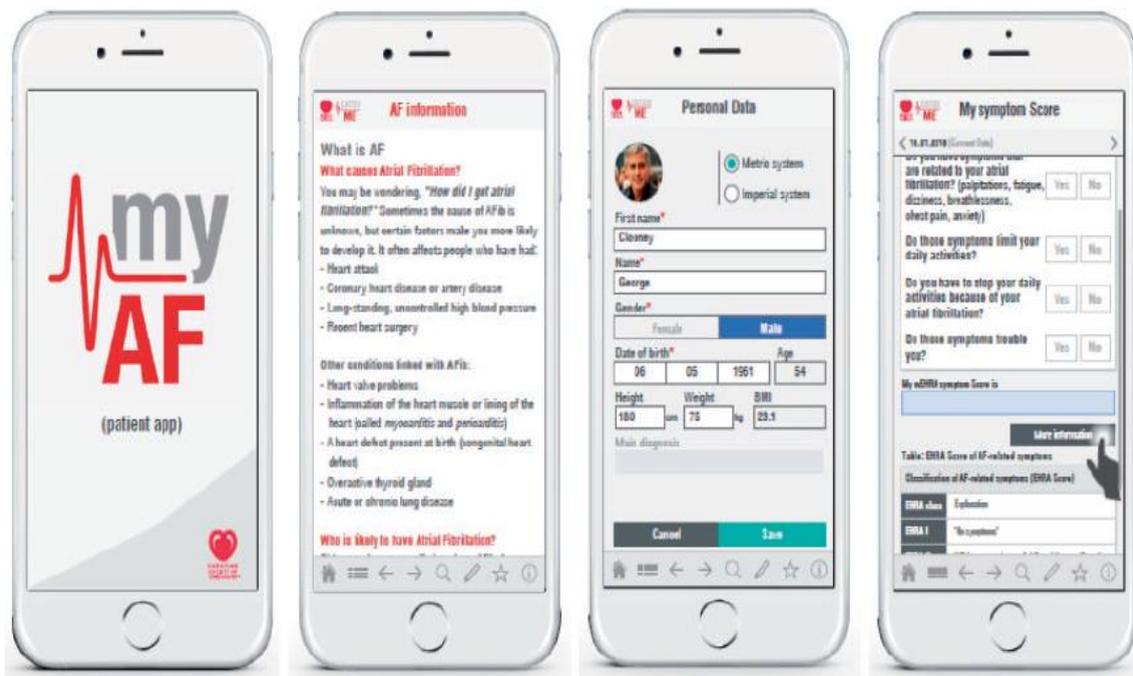
*Patient representative.

Abbreviations: AI, artificial intelligence; ACC, American College of Cardiology; ACS, acute coronary syndrome; AED, automated external defibrillator; AF, atrial fibrillation; AHA, American Heart Association; AHRE, atrial high-rate episode; APHS, Asia Pacific Heart Rhythm Society; BP, blood pressure; CIED, cardiovascular implantable electronic device; CPR, cardiopulmonary resuscitation; EHRA, European Heart Rhythm Association; EHR, electronic medical record; ESUS, embolic stroke of unknown source; FDA (U.S.), Food and Drug Administration; GPS, global positioning system; HCP, healthcare professional; HF, heart failure; HR, heart rate; HRS, Heart Rhythm Society; ICD, implantable cardioverter-defibrillator; ILR, implantable loop recorder; ISHNE, International Society for Holter and Noninvasive Electrocardiology; JITAI, just-in-time adaptive intervention; MCT, mobile cardiac telemetry; OAC, oral anticoagulant; PAC, premature atrial complex; PPG, photoplethysmography; PVC, premature ventricular complex; SCA, sudden cardiac arrest; TADA, Technology Assisted Dietary Assessment; VT, ventricular tachycardia.





Приложение Европейского общества кардиологов для смартфонов и планшетов для пациентов и консультирующих их специалистов



Приложение для пациента

Приложение для врача



Вовлечение пациентов в процесс лечения



Пациентов мотивировали контролировать частоту сердечных сокращений и кровяное давление, и обратная связь по их лечению осуществлялась с помощью приложения mAF App.

Эффективность мобильного приложения для пациентов с ФП по сравнению с типичной практикой



Повышение
удовлетворенности
пациентов



Повышение уровня
информированности



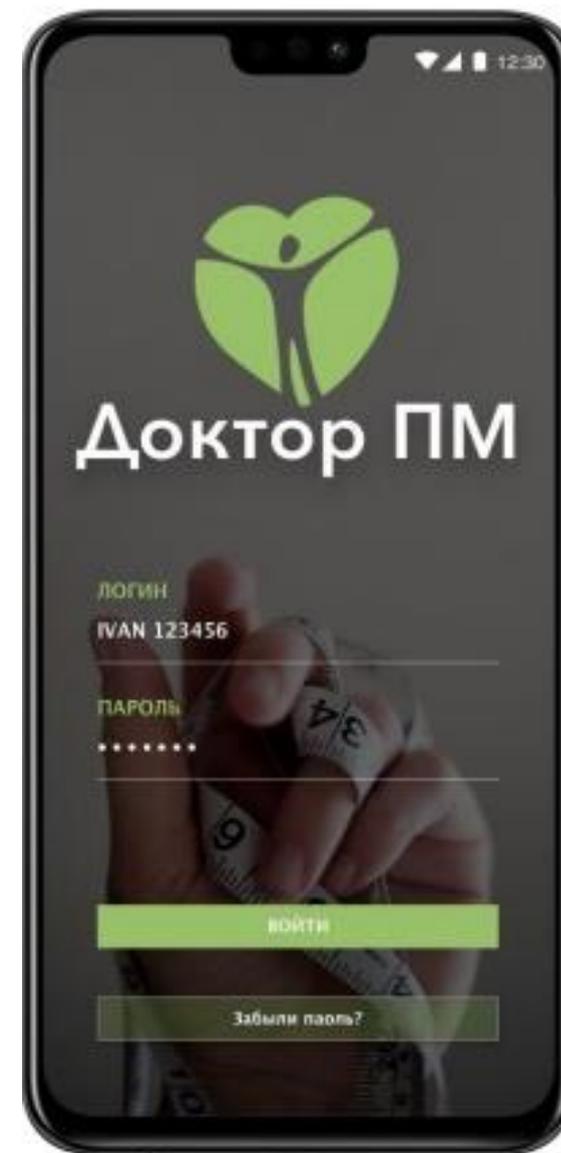
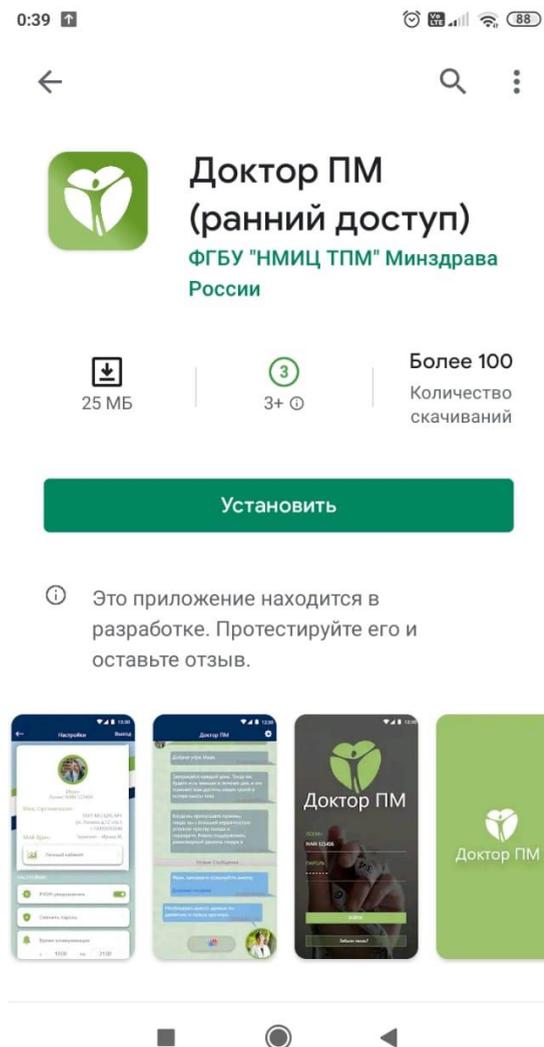
Улучшение качества
жизни



Повышение
приверженности к
приему
антикоагулянтов



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ДОКТОР ПМ»



Приложение разработано для смартфонов под управлением ОС версии Android 7.0 и выше



Цифровое консультирование в реальном времени

- ВОЗ в партнерстве с компаниями Soul Machines и Amazon Web Services, а также с платформой Google Cloud, разработала на базе систем искусственного интеллекта чат-бот по имени Флоренс, который помогает людям бросить курить в условиях пандемии.
- Флоренс составляет индивидуальные стратегии отказа от табака, помогая людям сделать первые шаги на пути к отказу от табака и придавая им уверенность в способности достичь поставленных целей.
- Бот также предлагает рекомендованные ВОЗ методы отказа от табака, такие как бесплатные горячие линии для бросающих курить, мобильные приложения и сервисы на основе текстовых сообщений, доступные в соответствующей стране.



Флоренс – виртуальный медицинский работник, который находится на своем посту круглосуточно и без выходных, предоставляя цифровые консультации тем, кто стремится бросить курить.

Цифровые возможности в работе среднего медицинского персонала сегодня: роботы



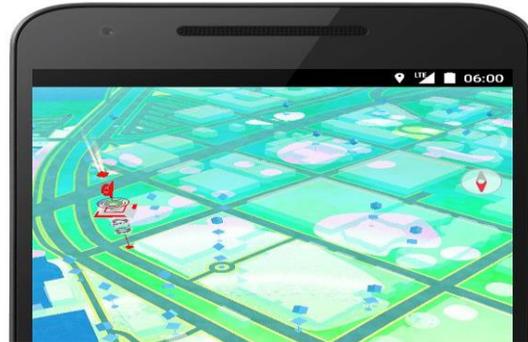
- Роботы, выполняющие монотонные задачи
- Транспортировка медицинских приборов, лекарств, еды для пациентов, лабораторных образцов, постельного белья или чувствительных материалов в больнице. Они могут перевозить тележки или контейнеры, и работать при этом круглосуточно.
- Робот Xenex LightStrike дезинфицирует палату пациента за 10 минут, а хирургический кабинет - за 20 минут.



Цифровые возможности в работе среднего медицинского персонала сегодня: роботы-компаньоны



Некоторые компаньоны-роботы, такие как Jibo, Pepper, Paro, Dinsow и Buddy могут составить компанию людям, чувствующим себя одиноко, или помочь в лечении психических расстройств. Paro имеет форму детеныша тюленя, и это милое и приятное "существо", которое может помочь снять стресс и облегчить грусть и одиночество. У него есть пять видов сенсоров, которые он использует для восприятия окружающей среды - это тактильные и световые датчики, микрофон, сенсоры температуры и положения. Датчик положения, например, предупреждает PARO о том, что его держат в руках. Pepper - это гуманоидный "социальный робот", который уже даже "работает" в качестве секретаря в бельгийской и чешской больницах.



POKÉMON GO





Влияние Pokémon GO на физическую активность, психологические и социальные последствия: систематический обзор

Review

Effects of Pokémon GO on Physical Activity and Psychological and Social Outcomes: A Systematic Review

Jung Eun Lee ^{1,*}, Nan Zeng ², Yoonsin Oh ³, Daehyoung Lee ¹ and Zan Gao ^{4,*}

¹ Department of Applied Human Sciences, University of Minnesota-Duluth, Duluth, MN 55803, USA; lee03284@d.umn.edu

² Prevention Research Center, Department of Pediatrics, University of New Mexico Health Sciences Center, Albuquerque, NM 87131, USA; NZeng@salud.unm.edu

³ Department of Kinesiology, University of Wisconsin-Eau Claire, Eau Claire, WI 54702, USA; yoonsin@uwec.edu

⁴ School of Kinesiology, University of Minnesota-Twin Cities, Minneapolis, MN 55455, USA

* Correspondence: junelee@d.umn.edu (J.E.L.); gaoz@umn.edu (Z.G.)

Abstract: Augmented reality (AR) mobile game, Pokémon GO, leverages gamification and location tracking technology to encourage players to walk in different places to catch Pokémon characters in real-world settings. The systematic review sought to explore the impact Pokémon GO has on players' physical activity (PA), and psychological and social outcomes. Six research databases (PubMed, SPORTDiscus, PsycInfo, Web of Science, Science Direct, and Scopus) were used. Study inclusion criteria were: (1) quantitative research published in English; (2) examined the relationships between or impact of Pokémon GO on PA, psychological, and/or social outcomes; and (3) included participants played or exposed to Pokémon GO. Thirty-six studies were included with a total sample of 38,724 participants. Players had significantly greater PA than non-players in terms of daily steps and number of days spent in moderate PA. Pokémon GO game also improved players' social interactions and their mood/affects. Selective attention and concentration improved in adolescents and memory improved in young adults after playing the game. Findings suggest playing Pokémon GO could promote meaningful improvements in walking behavior, as well as psychological and social well-being. More multidimensional research with randomized controlled trial design is needed to identify factors that influence adoption and sustainability of Pokémon GO playing.

Keywords: augmented reality games; augmented virtual reality; social interaction; mobile augmented games; psychological wellbeing



Citation: Lee, J.E.; Zeng, N.; Oh, Y.; Lee, D.; Gao, Z. Effects of Pokémon GO on Physical Activity and Psychological and Social Outcomes: A Systematic Review. *J. Clin. Med.* **2021**, *10*, 1860. <https://doi.org/10.3390/jcm10091860>

Academic Editor: Emmanuel Andrés

Received: 24 March 2021

Включено 36 исследований с общей выборкой 38 724 участников.

У игроков была значительно более высокая физическая активность с точки зрения ежедневных шагов и количества дней, проведенных с умеренной физической активностью.

Игра Pokémon GO также улучшила социальное взаимодействие игроков и их настроение/эффекты.

Избирательное внимание и концентрация улучшились у подростков, а память улучшилась у молодых людей после игры.

Результаты показывают, что игра в Pokémon GO может способствовать значительному улучшению поведения при ходьбе, а также психологическому и социальному благополучию.

Рокетон GO как инструмент общественного здравоохранения



Пользователи увеличили свою активность в среднем на 1473 шага в день, что более чем на 25% больше по сравнению с их предыдущим уровнем активности ($P < 0,001$).

По нашим оценкам, за короткий промежуток времени исследования Pokémon Go увеличил физическую активность в США в общей сложности на 144 миллиарда шагов.

Кроме того, Pokémon Go смогла увеличить физическую активность мужчин и женщин всех возрастов, веса и предыдущих уровней активности, показывая, что эта форма игры приводит к увеличению физической активности со значительными последствиями для общественного здоровья.

Games for Health Journal

Research, Development, and Clinical Applications

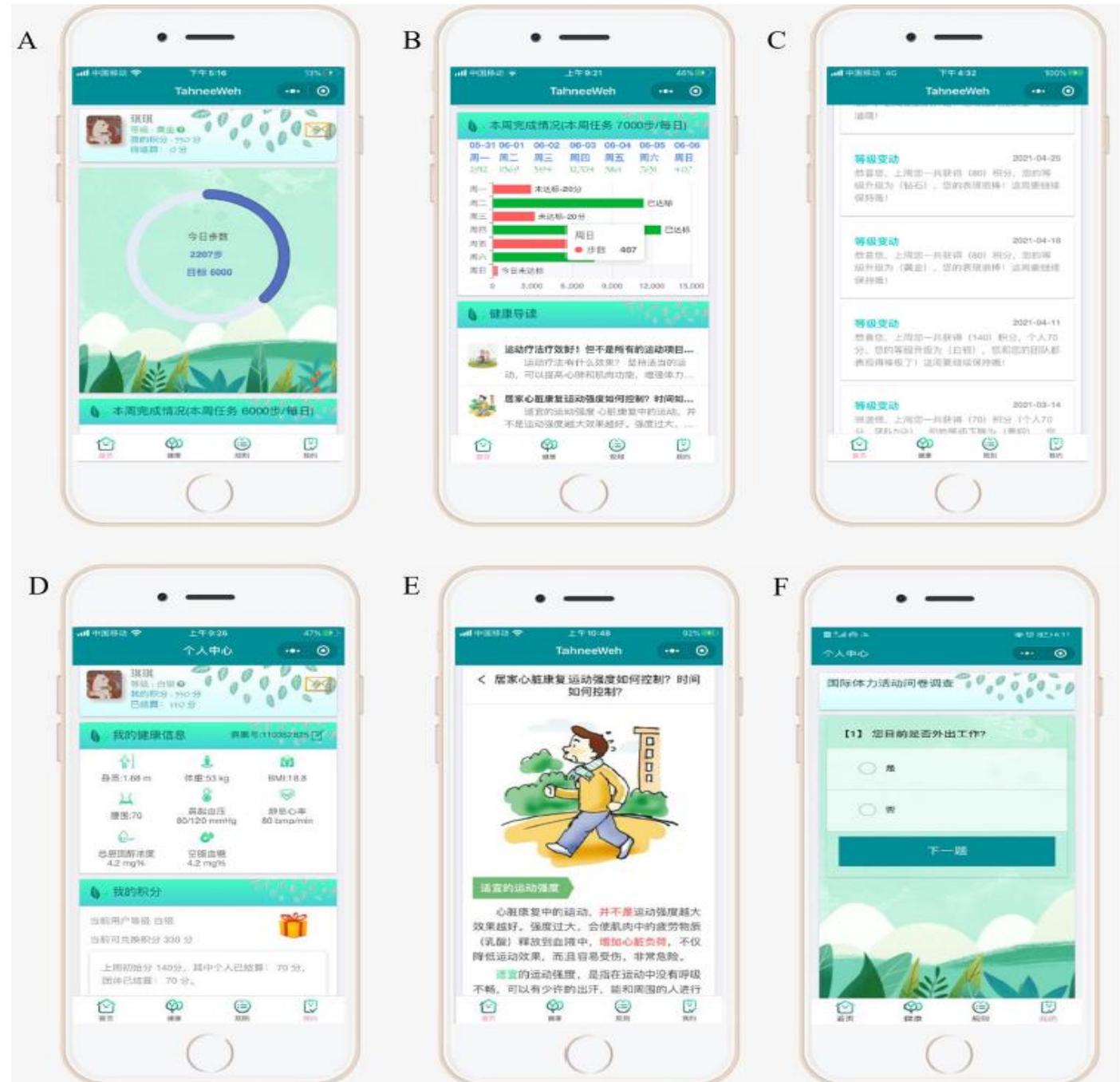
In this Issue...

- Enjoyment, Sensory Conflict, and Cybersickness in Virtual Reality Games
- Impact of Pokémon Go Use and Gaming Intensity on Physical Activity
- Physical Activity Patterns of Greenway Users Playing Pokémon Go
- Teaching Patients with Advanced Cancer to Self-Advocate
- Increasing Anti-Tobacco Industry Attitudes Among Youth
- Videogames to Increase Student Bystander Efficacy
- Cognitive Training Game Versus Action Videogame
- Kinect Balance Training for Healthy Older Adults

Mary Ann Liebert, Inc.  publishers
www.liebertpub.com/g4h



Xu L, Li J, Zhang X, *et al.* Mobile health-based gamification intervention to increase physical activity participation among patients with coronary heart disease: study protocol of a randomized controlled trial. *BMJ Open* 2022;12:e054623. doi:10.1136/bmjopen-2021-054623



Пропаганда здорового образа жизни в обществе возможна через развлечения

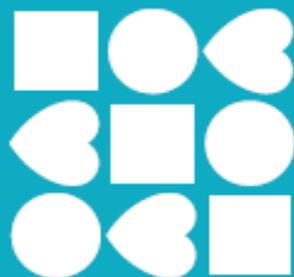




МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФГБУ «НМИЦ ТЕРАПИИ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
МИНЗДРАВА РОССИИ



УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Руководство для Центров общественного
здоровья и медицинской профилактики

Москва – 2021

Министерство здравоохранения Российской Федерации
ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр
терапии и профилактической медицины»
Минздрава России

УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Руководство для Центров общественного здоровья
и медицинской профилактики

Под редакцией
О. М. Драпкиной, О. О. Салагая

Авторы: Концевая А. В., Калинина А. М., Иванова Е. С.,
Дроздова Л. Ю., Гамбарян М. Г., Горный Б. Э., Карамнова Н. С.,
Куликова М. С., Летникова Л. И., Лопатина М. В., Никулин В. Н.,
Попович М. В., Раковская Ю. С., Рыбаков И. А., Семенова Н. В.,
Токарев С. А., Токарева М. В.

Москва – 2021



Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2022;21(4):3235.

doi: 10.15829/1728-8800-2022-3235

ISSN 1728-8800 (Print)

ISSN 2619-0125 (Online)



РОССИЙСКОЕ
КАРДИОЛОГИЧЕСКОЕ
ОБЩЕСТВО

Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022

Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

Федеральное государственное бюджетное учреждение "Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины" Министерства здравоохранения Российской Федерации

Авторы/члены Комитета экспертов по разработке Национального руководства: Друпкина О. М. (Председатель), Концевая А. В.[†], Калинина А. М., Авдеев С. Н., Агальцов М. В., Александрова Л. М., Анциферова А. А., Аронов Д. М., Ахмеджанов Н. М., Баланова Ю. А., Балахонова Т. В., Бернс С. А., Бочкарев М. В., Бочкарева Е. В., Бубнова М. Г., Будневский А. В., Гамбарян М. Г., Горбунов В. М., Горный Б. Э., Горшков А. Ю., Гуманова Н. Г., Дадаева В. А., Дроздова Л. Ю., Егоров В. А., Елиашевич С. О., Ершова А. И., Иванова Е. С., Имаева А. Э., Ипатов П. В., Каприн А. Д., Карамнова Н. С., Кобалава Ж. Д., Конради А. О., Копылова О. В., Коростовцева Л. С., Котова М. Б., Куликова М. С., Лавренова Е. А., Лищенко О. В., Лопатина М. В., Лукина Ю. В., Лукьянов М. М., Мавв И. В., Мамедов М. Н., Маркелова С. В., Марцевич С. Ю., Метельская В. А., Мешков А. Н., Милушкина О. Ю., Муканеева Д. К., Мырзаматова А. О., Небиеридзе Д. В., Орлов Д. О., Поддубская Е. А., Попович М. В., Поповкина О. Е., Потиевская В. И., Прозорова Г. Г., Раковская Ю. С., Ротарь О. П., Рыбаков И. А., Свиричев Ю. В., Скрипникова И. А., Скоблина Н. А., Смирнова М. И., Старинский В. В., Толпыгина С. Н., Усова Е. В., Хайлова Ж. В., Шальнова С. А., Шепель Р. Н., Шишкова В. Н., Явелов И. С.

Члены Комитета экспертов подтвердили отсутствие финансовой поддержки/конфликта интересов. В случае сообщения о наличии конфликта интересов, член(ы) Комитета экспертов был(и) исключен(ы) из обсуждения разделов, связанных с областью конфликта интересов.

Ключевые слова: профилактика, хронические неинфекционные заболевания, национальное руководство.



- Информационно-коммуникационная кампания определенного вектора
- Геймификация профилактики
- Мобильное приложение РКО, направленное на образование населения и повышение приверженности к здоровому образу жизни
- Мобильное приложение для врачей



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72



www.gnicpm.ru



vk.com/gnicpmru



facebook.com/gnicpm



instagram.com/nmicpm



youtube.com/user/gnicpm