

# СЕСТРИНСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ

## 1. Предпосылки создания Центров здоровья

В России существуют **четыре основных фактора риска: высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя**, вклад которых в структуру общей смертности составляет 87,5%, а в количестве лет жизни с утратой трудоспособности – 58,5%. При этом на первом месте по влиянию на количество лет жизни с утратой трудоспособности (16,5%) стоит злоупотребление алкоголем.

Высокое артериальное давление, или артериальная гипертензия, – основная причина смертности и вторая, по количеству лет жизни с утратой трудоспособности, причина заболеваемости населения Российской Федерации. Около 34–46% мужчин и 32–46% женщин (в зависимости от региона) страдают артериальной гипертензией, при этом более 40% мужчин и 25% женщин не знают о том, что у них повышенное артериальное давление. Примерно у 60% взрослых россиян уровень холестерина превышает рекомендуемый уровень, причем у 20% из них уровень настолько высок, что требует медицинского вмешательства. Данный показатель является следствием нерационального питания: несоответствие между энергетической ценностью рациона и энергозатратами, избыточный уровень потребления жиров, нехватка витаминов и минеральных веществ (дефицит витамина С – 70% населения, железа – 40%, кальция – 60%, фолиевой кислоты – 80%)

Злоупотребление алкоголем – важнейшая проблема общественного здоровья в Российской Федерации.

Потребление алкоголя на душу населения в РФ выросло за счет увеличения потребления пива. Ежедневно в России употребляют алкогольные напитки (включая слабоалкогольные) 33% юношей и 20% девушек, около 70% мужчин и 47% женщин.

Потребление алкоголя в стране составило 14,5; 2,4 и 1,1 л в год в пересчете на чистый этиловый спирт соответственно у мужчин, женщин и подростков, или в среднем около 10 л в год на душу взрослого населения.

В Российской Федерации потребление сигарет с 1985 по 2006 год увеличилось на 87%, в основном за счет увеличения курильщиков среди женщин и подростков. В настоящее время в стране курят более 40 млн. человек: 63% мужчин и 30% женщин, 40% юношей и 7% девушек. Доля курящих мужчин в России – одна из самых высоких в мире и в 2 раза больше, чем в США и странах ЕС. Курят 33% подростков.

Курение вызывает рост болезней системы кровообращения, приводит к хроническим заболеваниям легких и провоцирует многие онкологические болезни. От болезней, связанных с табакокурением, ежегодно умирают 220 тыс. человек, при этом 40% смертности мужчин от болезней системы кровообращения связано с курением. Отмечается, что более высокая смертность среди курящих мужчин приводит к снижению в 1,5 раза их доли среди мужчин в возрасте старше 55 лет.

В результате анализа полученных данных, были определены следующие направления формирования идеологии «Здоровая Россия»:

1. Борьба с чрезмерным употреблением алкоголя
2. Борьба с курением.
3. Борьба с факторами риска: артериальная гипертензия, нерациональное питание.

## **2. Нормативно-правовая основа создания Центров здоровья**

В связи с тем, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) - основной индикатор, определяющий состояние здоровья нации и каждого человека в отдельности, Правительство РФ приняло решение о создании центров здоровья (ЦЗ). В функции ЦЗ включены первичная диагностика факторов риска и ранняя диагностика заболеваний, первичная индивидуальная профилактика среди населения, формирование позитивного отношения к ЗОЖ и получение рекомендаций по здоровому образу жизни.

Нормативно-правовая база, регулирующая деятельность ЦЗ:

- **Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 19 августа 2009 г. № 597н г. Москва «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»**
- **Приказ Министерства здравоохранения РФ от 29 октября 2020 года № 1177н «Об утверждении Порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях»**

Во всех регионах России в 2009 - 2010 гг. были открыты 502 ЦЗ для взрослых и 193 ЦЗ для детей.

**В Московской области организованы 28 Центров здоровья для взрослых и 8 Центров здоровья для детей.**

## **3. Организация деятельности Центра здоровья**

Центр является структурным подразделением медицинской организации или иной организации, осуществляющей медицинскую деятельность (далее - медицинская организация). Центр рекомендуется создавать из расчета не менее чем на 200 тыс. населения.

Для организации работы Центра в его структуре рекомендуется предусматривать следующие структурные подразделения:

- 1) **кабинет врача;**
- 2) **кабинет для проведения группового профилактического консультирования (школ пациента);**
- 3) **кабинеты тестирования, инструментального и лабораторного обследования;**

- 4) кабинет гигиениста стоматологического;**
- 5) кабинет лечебной физкультуры;**
- 6) кабинет здорового питания.**

Структура ЦЗ утверждается главным врачом медицинской организации. ЦЗ возглавляет заведующий. Установленные приказом штатные нормативы: заведующий - врач по медицинской профилактике, 1, врач по медицинской профилактике - 1 на 40 тыс. взрослого населения, врач - психотерапевт или медицинский психолог – 1, гигиенист стоматологический – 1, инструктор по лечебной физкультуре – 1, **старшая медицинская сестра – 1, медицинская сестра - 1 на 1 должность врача по медицинской профилактике**, медицинский оптик-оптометрист (медицинская сестра при условии прохождения дополнительного обучения) – 1.

#### **4. Функции Центра здоровья**

- 1. проведение обследования граждан с целью оценки функциональных и адаптивных резервов здоровья, выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний**, включая риск пагубного потребления алкоголя, и риска потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача, прогноза состояния здоровья, включающее определение антропометрических параметров, скрининг-оценку уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, экспресс-оценку состояния сердечно-сосудистой системы, оценку показателей функций дыхательной системы, органа зрения, выявление патологических изменений зубов, болезней пародонта и слизистой оболочки полости рта;
- 2. индивидуальное консультирование граждан по вопросам ведения здорового образа жизни**, включая рекомендации по рациональному питанию, двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха, психогигиене и управлению стрессом, профилактике факторов риска развития неинфекционных заболеваний, ответственному отношению к своему здоровью и здоровью членов своей семьи, принципам ответственного родительства;
- 3. проведение мероприятий по коррекции факторов риска развития неинфекционных заболеваний**, в том числе в форме индивидуального углубленного профилактического консультирования или группового профилактического консультирования (**школа пациента**), включающего оказание медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, для граждан, в том числе граждан с II и III группами состояния здоровья (по направлению медицинского работника, в рамках второго этапа диспансеризации);
- 4. направление пациентов в необходимых случаях к врачам-специалистам**, включая направление граждан с табачной зависимостью в кабинет оказания медицинской помощи по прекращению потребления табака, а граждан с выявленным риском пагубного потребления алкоголя или риском потребления наркотических средств и психотропных веществ к врачу-психиатру-наркологу

- специализированной медицинской организации или иной медицинской организации, оказывающей наркологическую помощь;
5. **индивидуальное углубленное профилактическое консультирование по вопросам здорового питания**, включающее оценку фактического питания, углубленное обследование состава тканей и основного обмена организма человека, оказание медицинской помощи по оптимизации массы и состава тканей организма человека, коррекции нарушений питания;
  6. **участие в проведении диспансеризации и профилактических медицинских осмотров;**
  7. **диспансерное наблюдение, включая назначение лекарственных препаратов для коррекции дислипидемии**, за гражданами, имеющими высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
  8. **организация и проведение мероприятий по информированию и мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни (в том числе в трудовых и учебных коллективах)**, включая рациональное питание, увеличение двигательной активности, снижение стресса, прекращение потребления табака, пагубного потребления алкоголя, а также потребления наркотических средств и психотропных веществ без назначения врача;
  9. **обучение граждан правилам оказания первой помощи при жизнеугрожающих заболеваниях и их осложнениях** (острый коронарный синдром, острые нарушения мозгового кровообращения, острая сердечная недостаточность, внезапная сердечная смерть), включая индивидуальное и/или групповое обучение лиц, имеющих высокий риск развития указанных жизнеугрожающих состояний, и членов их семей;
  10. **информирование врачей медицинской организации**, в составе которой организован Центр, о случаях выявления граждан с высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний;
  11. **повышение уровня знаний медицинских работников медицинской организации** по вопросам профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни;
  12. **анализ распространенности факторов риска развития неинфекционных заболеваний, показателей заболеваемости, инвалидизации и смертности населения от указанных заболеваний.**

## **5. Организация комплексного обследования в Центре здоровья**

1. измерение роста и веса;
2. тестирование на АПК для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма;
3. скрининг сердца компьютеризированный (экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ- сигналам от конечностей);
4. экспресс-анализ для определения общего ХС и глюкозы в крови;
5. комплексная оценка функций дыхательной системы (спирометр компьютеризированный),
6. проверка остроты зрения, рефрактометрия, тонометрия, исследование

- бинокулярного зрения, определение вида и степени аметропии, наличия астигматизма;
7. диагностика кариеса зубов, болезней пародонта, некариозных поражений, болезней слизистой оболочки и регистрация стоматологического статуса пациента;
  8. пульсоксиметрия;
  9. ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического АД и расчетом ЛПИ\*;
  10. *биоимпедансметрия\*\*;*
  11. *исследование на наличие наркотических средств, психотропных веществ и их метаболитов в биологических средах организма\*\*;*
  12. *анализ котинина и других биологических маркеров в моче и крови\*\*;*
  13. осмотр врача.

*Примечание:*

*\* - выполняется у пациентов старше 30 лет;*

*\*\* - выполняется при наличии показаний.*

Комплексное обследование в ЦЗ проводится вышеуказанным категориям граждан 1 раз в отчетном году. Динамическое наблюдение граждан в ЦЗ проводится по рекомендации врача ЦЗ: повторно проводятся необходимые исследования и консультация врача.

## **6. Алгоритм проведения профилактического скрининга**

1. Заполняется Карта пациента, собирается анамнез, измеряется пациенту рост, вес, уровень его физического развития, а также артериальное давление с помощью ростомера, весов, динамометра, тонометра, *входящих в аппаратно-программный комплекс для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма с комплектом оборудования для измерения параметров физического развития*

*Время на одно обследование – 1-2 минуты. (ростомер, весы и динамометр через USB-разъем подключены к ПК, данные автоматически вводятся в ПК)*

*Уровень квалификации персонала – медсестра.*

2. Определяется содержание углекислого газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина с помощью *смокелайзера и анализатора окиси углерода в выдыхаемом воздухе.*

*Время на одно обследование – 1-2 минуты.*

*Уровень квалификации персонала – медсестра.*

3. Проводится экспресс-анализ общего холестерина и глюкозы в крови.

*Время на одно обследование – 3-6 минут.*

*Уровень квалификации персонала – медсестра.*

4. Оценивается функциональное состояние сердца *с помощью системы скрининга сердца компьютеризированной (экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей)*

**Время на одно обследование – 3-4 минуты. (при необходимости нагрузочной пробы – 6-8 минут)**

**Уровень квалификации персонала – фельдшер или медсестра.**

5. Оценивается функция внешнего дыхания с помощью **спирометра компьютеризированного**

**Время на одно обследование – 4-5 минуты.**

**Уровень квалификации персонала – фельдшер или медсестра.**

6. Определяется композиция состава тела (процентное соотношение воды, мышечной и жировой ткани) с помощью **биоимпедансметра.**

**Время на одно обследование – 3-4 минут.**

**Уровень квалификации персонала – медсестра.**

7. Оценивается риск наличия обструктивных заболеваний артерий нижних конечностей и сочетанных патологий сердца и магистральных артерий головы с помощью: **системы ангиологического скрининга с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчета плече-лодыжечного индекса.**

**Время на одно обследование – 6-8 минут.**

**Уровень квалификации персонала – фельдшер или медсестра.**

8. На основе результатов проведенных ранее процедур, анамнеза и данных компьютерных опросников делается расчет индивидуального риска по стандартизированной методике в организованном программном продукте.

Далее пациент либо направляется на более углубленное обследование в ЛПУ по месту жительства для прохождения дополнительной диспансеризации (ДД) и уточнения диагноза у "узких специалистов" – кардиолога, эндокринолога, пульмонолога, гинеколога и т.д., либо получает рекомендации по ведению здорового образа жизни, отказу от вредных привычек, изменению рациона питания и т.д. Приглашается в «Школу здоровья» для прослушивания курса лекций.

**Время на одно обследование – 5-25 минут (в зависимости от сложности случая) Уровень квалификации персонала – врач общей практики, терапевт.**

9. Проводится экспресс-анализ содержания никотина, алкоголя, наркотических веществ в моче, слюне с помощью тест-полосок\*

**Время на одно обследование – 0,5-1 минут.**

**Уровень квалификации персонала – сам пациент самостоятельно.**

\*Данные процедуры выполняются во время выездных мероприятий в образовательных учреждениях, на промышленных предприятиях, во время "ярмарок здоровья" и.д.

10. При необходимости проводится экспресс-оценка насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом (сатурация), частоты пульса и регулярности ритма с помощью пульсоксиметра

**Время на одно обследование – 1-2 минуты.**

**Уровень квалификации персонала – медсестра**

Врач на основании результатов комплексного обследования:

✓ проводит гражданину оценку наиболее вероятных факторов риска,

- функциональных и адаптивных резервов организма с учетом возрастных особенностей, прогноз состояния здоровья;
- ✓ если выявляется подозрение на какое-либо заболевание, то рекомендует гражданину обратиться для прохождения дополнительной диспансеризации либо к соответствующему врачу-специалисту для определения дальнейшей тактики его наблюдения и лечения.
  - ✓ проводит беседу по здоровому образу жизни, составляет индивидуальную программу по здоровому образу жизни. При необходимости врач рекомендует гражданину:
  - ✓ осуществляет динамическое наблюдение в центре здоровья с проведением повторных исследований в соответствии с выявленными факторами риска или наблюдение в кабинетах медицинской профилактики;
  - ✓ рекомендует посещение занятий в соответствующих школах здоровья, лечебно-физкультурных кабинетах и врачебно-физкультурных диспансерах по программам, разработанным в Центре здоровья.

Центром здоровья для жителей сельской местности, проживающих в зоне ответственности центра здоровья, в плановом порядке могут проводиться **выездные акции**, направленные на пропаганду действий по формированию здорового образа жизни. Гражданину, в том числе ребенку, обратившемуся (направленному) в центр здоровья, средним медицинским работником заводится **учетная форма № 025-ЦЗ/у**

**«Карта центра здоровья»** (приложение № 2 к Приказу Минздравсоцразвития России от 19 августа 2009 года №597н) (далее - Карта), проводится тестирование на аппаратно- программном комплексе, обследование на установленном оборудовании, результаты которых вносятся в Карту, после чего гражданин, в том числе ребенок, направляется к врачу.

По окончании случая первичного обращения в центр здоровья, включающего комплексное обследование, на каждого гражданина заполняется **учетная форма № 002- ЦЗ/у «Карта здорового образа жизни»**, утвержденная Приказом Минздравсоцразвития России от 19 августа 2009 года № 597н, которая **по желанию гражданина выдается ему на руки.**

На каждого обратившегося в центр здоровья заполняется **учетная форма № 025-1/у**

**«Талон пациента, получающего помощь в амбулаторных условиях»**

Сведения о гражданах, у которых выявлено подозрение на заболевание и которым необходимо наблюдение в кабинете медицинской профилактики, **передаются в кабинет медицинской профилактики и врачу-терапевту участковому по месту жительства гражданина.**

## 7. Оснащение Центра здоровья

В стандарт оснащения ЦЗ входит:

1. АПК для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма с комплектом оборудования для измерения параметров физического развития - не менее 1
2. Система скрининга сердца компьютеризированная (экспресс-оценка состояния сердца по электрокардиографическим (ЭКГ) - сигналам от конечностей) - не менее 1
3. Система ангиологического скрининга с автоматическим измерением систолического артериального давления (АД) и расчетом лодыжечного- плечевого индекса (ЛПИ) - не менее 1
4. Аппарат для комплексной детальной оценки функций дыхательной системы (спирометр компьютеризированный) - не менее 1
5. Экспресс-анализатор для определения общего холестерина (ХС) и глюкозы в крови (с принадлежностями) - не менее 1
6. Анализатор кислорода выдыхаемого воздуха с определением карбоксигемоглобина (смокелайзер) - не менее 1
7. Пульсоксиметр (оксиметр пульсовой) - не менее 1
8. Комплект оборудования для зала ЛФК - не менее 1
9. Комплект оборудования для наглядной пропаганды здорового образа жизни - не менее 1
10. Компьютер персональный – по числу рабочих мест.
11. Рабочее место гигиениста стоматологического (установка стоматологическая, компрессор, пылесос-слюноотсос)
12. Рабочее место медицинского оптика-оптометриста (медицинской сестры) (набор пробных очковых линз и призм с пробной оправой, проектор знаков, автоматический рефрактометр, автоматический пневмотонометр)
13. Рабочее место врача кабинета здорового питания (специальное программное обеспечение; ультразвуковой костный денситометр)
14. Принтер - не менее 1
15. Тонометр - не менее 1
16. Весы - не менее 1
17. Ростомер - не менее 1
18. Сантиметровая лента - не менее 1
19. Биоимпедансметр для анализа внутренних сред организма (процентное соотношение воды, мышечной и жировой ткани) - не менее 1 (исключен в приказе 2020г)
20. Оборудование для определения токсических веществ в биологических



*средах организма - 1 шт. (исключен в приказе 2020 г.)*

*21. Анализатор котинина и других биологических маркеров в крови и моче - 1 шт. (исключен в приказе 2020г.)*