**Концепция Национальной программы**

**«Предупредить проще, чем исправить», приуроченная к Всемирному Дню осведомленности о раке молочной железы**

**(с 15 по 24 октября 2018 года)**

**Целевая группа** – население РК, в т.ч.

- дети от 3 до 6 лет и их родители

- дети от 7 до 10 лет

- дети и подростки от 11 до 14 лет

- подростки от 15 до 17 лет

- молодежь от 18 до 29 лет

- взрослое население от 30 до 64 лет

- взрослое население старше 64 лет

**Основной целью и задачей** Национальной программы **«Предупредить проще, чем исправить», приуроченной к Всемирному Дню осведомленности о раке молочной железы (с 15 по 24 октября 2018 года)** является предупреждение развития болезни путем формирования здоровьесберегающего поведения и своевременного прохождения скрининговых исследований.

**Механизм реализации**

Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность Управлений здравоохранения, Департаментов охраны общественного здоровья, Центров формирования здорового образа жизни областей гг. Астана, Алматы, организаций, оказывающих первичную медико-социальную помощь, профильные службы на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

**Целевая группа дети от 3 до 6 лет**

**а) Проведение интерактивного занятия для детей от 3 до 6 лет на тему: «Полезная и вредная еда».**

**Цель:** формирование у детей навыков здорового образа жизни и закрепить представление детей о том, какая еда полезная, какая вредная для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания *(торт, лимонад, копчёная колбаса, чипсы, гамбургеры, кириешки, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты)*; поощрительные значки *(вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша)*.

*Алгоритм проведения:*

Воспитатель: Дети, сейчас мы вам раздадим картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку нужно положить картинки с полезной, а под красную - с вредной едой. Будьте внимательны! В случае ошибки исправления не допускаются. За правильные ответы будете получать поощрительные значки.

Итог игры: дети учатся правильно распределять продукты и закрепляют полученные знания.

**б) Проведение физкультминутки «Будем прыгать и скакать!»**

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!   
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)   
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)   
Раз, два, три.   
Наклонился левый бок.   
Раз, два, три.   
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)   
И дотянемся до тучки.   
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)   
Разомнем мы ножки.   
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)   
Раз, два, три!   
Согнем левую ножку,   
Раз, два, три.   
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)   
И немного подержали.   
Головою покачали (Движения головой.)   
И все дружно вместе встали. (Встали.)

**в) Организация и проведение родительских собраний в ДДУ на тему:** «Здоровая мама – счастливое детство!» с привлечением специалистов ПМСП, ДООЗ, ФЗОЖ, медработника ДДУ.

**Цель:** повысить осведомленность среди родителей о проблеме рака молочной железы, группах риска, о превенции факторов риска.

*Содержание родительского собрания:*

**Рак молочной железы** — это заболевание, при котором злокачественные (раковые) клетки образуются в тканях молочной железы. Есть факторы риска, увеличивающие вероятность развития рака молочной железы. Условно их можно разделить на три группы. Первая, это те особенности человека, которые изменить нельзя и которые могут спровоцировать появление онкологического заболевания. Прежде всего, наследственность. Если у одного из ближайших родственников человека был рак молочной железы, это удваивает риск возникновения у него заболевания. Вероятность появления опухоли увеличивается с возрастом.

Ко второй группе относятся факторы риска, которые зависят от образа жизни и поддаются корректировке. Например, выявлено, что неправильное питание, малоподвижный образ жизни, наличие избыточного веса, курение, употребление алкоголя повышают риск заболевания. Отсутствие детей или рождение их в позднем возрасте, отсутствие у женщины периодов кормления грудью — все это может спровоцировать появление онкологического заболевания.

Не упустить момент. Если рак молочной железы выявить на ранней стадии, то в большинстве случаев заболевание можно излечить. Для выявления заболеваний проводятся скрининги.

Скрининг - это обследование клинически здоровых лиц, тех, у кого отсутствуют симптомы злокачественного новообразования. Для скрининга используется определенный тест или метод исследования на наличие опухолевой патологии конкретного органа. Скрининг входит в гарантированной объем бесплатной медицинской помощи (ГОМБП) и является бесплатным обследованием. Он проводится по утвержденному алгоритму в поликлиниках по месту прикрепления пациента.  
 Для обнаружения рака молочной железы проводят маммографическое исследование. В Казахстане женщинам от 40 лет, при отсутствии жалоб 1 раз в два года необходимо проходить маммографию на рак молочной железы. При наличии в семейном анамнезе рака молочной железы маммографию рекомендуют проводить ежегодно с возраста 35 лет.

Ежемесячное [самообследование молочных желёз](https://www.mammologia.ru/diagnostika/samoobsledovanie-grudi/) рекомендуют проводить всем женщинам начиная с 20 лет.

Цель самообследования – повышение внимания женщин к состоянию груди и своевременному обращению к врачу при выявлении патологических изменений в молочных железах. Необходимо информировать пациентку, что большинство находок при самообследовании не является злокачественной опухолью.

*Заключение.*

1. Рекомендации:
2. Избегайте регулярных стрессовых ситуаций.
3. Ограничьте длительное пребывание на солнце летом.
4. Берегите грудь от механического травмирования во время вождения автомобиля, занятий спортом и экстремальными видами отдыха.
5. Не носите тугое белье, которое стягивает и нарушает кровообращение.
6. Каждый месяц проводите самообследование груди.
7. Питайтесь правильно и сбалансированно. Исключите продукты с содержанием опасных химических составляющих.
8. Помните о физической нагрузке: пешие прогулки, аэробика, танцы, плавание, йога и т.д.
9. Не курите, не употребляйте алкоголь.

2. Ответы на вопросы.

3. Подведение итогов, раздача информационного материала (листовок).