**Дүниежүзілік сүт безі обыры туралы хабардарлық күніне арналған**

**«Ескерту – түзетуден оңай»**

**Ұлттық бағдарламасының тұжырымдамасы**

 **(2018 жылдың 15-24 қазан аралығы)**

**Нысаналы топтар** – ҚР халқы, оның ішінде:

- 3-6 жастағы балалар және олардың ата-аналары

- 7 жастан 10 жасқа дейінгі балалар

- 11-14 жастағы балалар мен жасөспірімдер

- 15-17 жастағы жасөспірімдер

- 18 жастан 29 жасқа дейінгі жастар

- 30-дан 64 жасқа дейінгі ересек тұрғындар

- 64 жастан үлкен ересек тұрғындар

**Дүниежүзілік сүт безі обыры туралы хабардарлық күніне (2018 жылдың 15-24 қазан аралығы) арналған «Ескерту – түзетуден оңай»** Ұлттық бағдарламасының **негізгі мақсаты мен міндеті** – денсаулық сақтау тәртібін қалыптастыру және скринингтік зерттеулерден уақытылы өту арқылы аурудың дамуының алдын алу болып табылады.

**Жүзеге асыру тетігі**

Жүзеге асыру тетігінің негізгі элементі Денсаулық сақтау басқармаларының, Қоғамдық денсаулық сақтау департаменттерінің, Астана, Алматы қалаларының облыстарының салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтарының, бастапқы медициналық-әлеуметтік көмек көрсететін ұйымдардың, бейінді қызметтердің өңірлік деңгейде осы іс-шараларды іс жүзінде іске асыра отырып, бірыңғай әдіснамалық негіздегі бірлескен қызметі болып табылады.

**Нысаналы топ 3 жастан 6 жасқа дейінгі балалар**

 **а) 3 жастан 6 жасқа дейінгі балаларға «Пайдалы және зиянды тағамдар» тақырыбында интерактивті сабақ өткізу.**

**Мақсаты**: балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру және балалардың ағзаға қандай тағам пайдалы, қандай зиянды екендігі туралы түсініктерін бекіту.

Жабдықтар: жасыл және қызыл түсті карточкалар; тамақ өнімдері бейнеленген пәндік суреттер *(торт, лимонад, ысталған шұжық, чипстер, гамбургерлер, кириешкалар, тәтті нан, кәмпиттер, қара нан, ботқа, сүт, тосап, шырын, көкөністер, жемістер); көтермелеу белгілері (түсті картоннан кесілген алма, сәбіз, алмұрт).*

*Өткізу алгоритмі:*

Тәрбиеші: Балалар, қазір біз сендерге түрлі азық-түлік өнімдері бейнеленген суреттерді таратамыз. Жасыл суреттің астына пайдалы, ал қызыл түсті суреттің астына зиянды тағамдардың суреттерін салу керек. Сақ болыңыздар! Қате болған жағдайда түзетуге жол берілмейді. Дұрыс жауаптар үшін көтермелеу белгішесін аласыздар.

Ойын қорытындысы: балалар тағамдарды дұрыс үлестіруге үйренеді және алған білімдерін бекітеді.

**б) Дене шынықтыру сабақтарын өткізу. «Секіреміз, секіреміз!»**

 Секіреміз, секіреміз!

Бір, екі, үш, төрт, бес!

Секіреміз, секіреміз! (Бір орында секіру.)

Оң жақ бүйірге еңкейеміз. (Дененің солға-оңға еңкеюі.)

Бір, екі, үш.

Сол жақ бүйірге еңкейеміз.

Бір, екі, үш.

Ал қазір қолдарымызды көтереміз (қолдар жоғары.)

Бұлтқа дейін созыламыз.

Жолда отырамыз, (еденге отырады.)

Аяқтарымызды созамыз.

Оң аяқты бүгеміз (тізені бүгіңіз.)

Бір, екі, үш!

Сол аяқты бүгеміз,

Бір, екі, үш.

Аяғымызды жоғары көтереміз (аяқты жоғары көтереді)

Және біраз шыдаймыз.

Басымызды шайқаймыз (басты қозғалтады)

Қәне, бірге тұрамыз. (Тұрады.)

**в) БМСК, ҚДСД, СӨСҚ, МДБМ медицина қызметкерін тарту арқылы: «Дені сау ана – бақытты балалық!»** тақырыбында МДБМ-да ата-аналармен кездесулер ұйымдастыру және өткізу.

## Мақсаты: ата-аналар арасында сүт безі обыры, қауіп-қатер топтары, қауіп-қатер факторлары туралы хабардарлықты арттыру.

## *Ата-аналар жиналысының мазмұны:*

## Сүт безі обыры – бұл сүт безі тіндерінде қатерлі (қатерлі ісік) жасушалардың пайда болуынын болатын ауру. Сүт безі обырының даму ықтималдығын арттыратын қауіп факторлары бар. Шартты түрде оларды үш топқа бөлуге болады. Біріншісі, бұл онкологиялық аурудың пайда болуына әкелуі мүмкін және өзгерте алмайтын адамның ерекшеліктері. Ең алдымен, тұқым қуалаушылық. Егер адамның жақын туыстарының бірінде сүт безі обыры болса, онда ол адамдада аурудың пайда болу қаупі арта түседі. Жас ұлғайған сайын ісіктің пайда болу ықтималдығы да басым келеді.

## Екінші топқа өмір салтына байланысты және түзетуге болатын тәуекел факторлары жатады. Мысалы: дұрыс тамақтанбау, аз қозғалатын өмір салты, артық салмақтың болуы, темекі шегу, алкоголь ішу – ауру қаупін арттырады. Балалардың болмауы немесе кеш босануы, емшекпен емізу кезеңдерінің болмауы – мұның бәрі онкологиялық аурудың пайда болуына әкелуі мүмкін.

## Аурудың сәтін жіберіп алмау қажет. Егер сүт безінің обыры ерте сатысында анықталса, онда көп жағдайда ауруды емдеуге болады. Ауруларды анықтау үшін скринингтер жүргізіледі.

## Скрининг – бұл қатерлі ісік белгілері жоқ клиникалық сау адамдарды тексеру. Скрининг үшін нақты бір органға ісік патологиясын анықтайтын белгілі бір зерттеу әдісі немесе арнайы тест қолданылады. Скрининг тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлеміне (ТМККК) кіреді және тегін тексеру болып табылады. Ол пациенттің бекітілген орны бойынша емханаларда бекітілген алгоритм бойынша жүргізіледі.

## Сүт безі обырын анықтау үшін маммографиялық зерттеу жүргізіледі. Қазақстанда 40 жастан асқан әйелдерге шағым болмаған жағдайда екі жылда 1 рет сүт безі обырына маммографиядан өту қажет. Егер отбасылық сыртартқысында сүт безі обыры болған жағдайда, маммографияны жыл сайын 35 жастан бастап жүргізу ұсынылады.

## 20 жастан асқан барлық әйелдерге ай сайын сүт бездерін өздігінен тексертуге ұсынылады. Оның мақсаты – сүт бездерінде патологиялық өзгерістер анықталған кезінде уақытылы дәрігерге қаралу және әйелдерді кеуде күтімі жағдайына көңіл бөлдірту. Пациентке өздігінен тексерілу кезіндегі табылатындардың көбі қатерлі ісік емес екенін хабарлау қажет.

*Қорытынды.*

1. Ұсыныстар:

1) Тұрақты қүйзелістік жағдайлардан аулақ болыңыз.

2) Жазда күннің астында ұзақ жүруді шектеңіз.

3) Автомобильді жүргізу, спортпен және экстремалды демалыс түрлерімен айналысу кезінде кеудені жарақаттаудан сақтаңыз.

4) Қан айналымын тоқтататын және бұзатын киімдерді кимеңіз.

5) Ай сайын кеудеге тексеру жүргізіңіз.

6) Дұрыс және теңгерімді тамақтаныңыз. Қауіпті химиялық құрамы бар өнімдерді алып тастаңыз.

7) Дене жүктемесіде есіңізде болсын: жаяу серуендер, аэробика, би, жүзу, йога және т. б.

8) Темекі шекпеңіз, ішімдік ішпеңіз.

2. Сұрақтарға жауап беру.

3. Қорытынды жасау, ақпараттық материалдарды (парақшаларды) тарату.