**Программа семинара «Школа здоровья на рабочем месте»**

1. **Основы здорового питания.**

Питание – основа физического здоровья человека. Недостатки питания населения России. Основная часть: основные законы здорового питания. Ответственность человека за пищевое поведение.

*Интерактивная часть:* расчет основного обмена и составление примерного меню на день.

1. **Что нужно знать об ожирении.**

Ожирение, как хроническое эндокринное заболевание. Распространенность ожирения. Факторы риска развития ожирения, диагностика ожирения, коррекция образа жизни при ожирении. Рекомендации по комплексному обследованию при ожирении.

*Интерактивная часть:* расчет ИМТ, ОТ, ОБ, индекса Т/Б.

1. **О вреде табакокурения.**

Актуальность проблемы курения в России и мире. Последствия табакокурения.

*Интерактивная часть:* Спирометрия, определение СО в выдыхаемом воздухе (смокелайзер).

1. **Правила здорового образа жизни при остеопорозе.**

Определение понятия «остеопороз». Строение кости в норме и при остеопорозе. Факторы риска развития остеопороза. Клинические проявления остеопороза. Методы диагностики остеопороза. Значение кальция и витамина D в организме. Физическая активность при остеопорозе. Правила безопасности для профилактики падений дома и на улице. Принципы медикаментозной терапии при остеопорозе.

*Интерактивная часть:* Выявление индивидуальных управляемых факторов риска развития остеопороза.

1. **Здоровый образ жизни при артериальной гипертонии.**

Понятие артериальная гипертония. Изменения в организме при артериальной гипертонии. Факторы риска развития артериальной гипертонии. Цели лечения артериальной гипертонии. Немедикаментозная терапия и общие принципы медикаментозной терапии. Понятие гипертонический криз, первая помощь при гипертоническом кризе. Осложнения артериальной гипертонии: инсульт и инфаркт миокарда.

*Интерактивная часть:* Обучение технике правильного измерения артериального давления. Измерение артериального давления. Измерение роста, веса, окружности талии, подсчет ИМТ.

1. **Ишемическая болезнь сердца**

Атеросклероз как первопричина ИБС. Стенокардия и инфаркт миокарда – клинические проявления острой ишемии миокарда. Неотложные меры самопомощи и взаимопомощи при сердечном приступе. Суммарный сердечно-сосудистый риск (прогностическое значение и методика определения). Правила жизни для здоровья сердца.

*Интерактивная часть:* Измерение роста, веса, окружности талии, подсчет ИМТ. Измерение артериального давления. Определение сердечно-сосудистого риска по шкале SCORE.

***Занятия проводят ведущие специалисты-практики Ярославской области.***

*Участники обеспечиваются комплектом*

*информационно-справочных материалов по тематике семинара*.