

В последние годы заметны тенденции изменения отношения к своему здоровью. Давно прошли те времена, когда курение служило символом взрослости и «крутости», а с введением запрета на дымление в общественных местах стало еще и предаваться общественному порицанию. Безусловно, это принесет положительный результат, который будет ощутим уже через несколько лет. Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один – вести здоровый образ жизни.

Проверяют каждого

Попробуем разобраться, что же такое здоровый образ жизни? В целом, он включает в себя комплекс мероприятий, направленных на укрепление физического и морального здоровья человека, повышение работоспособности. В условиях возрастающего характера нагрузок в современном мире, увеличением рисков техногенного, экологического и психологического воздействия на человека повышается и актуальность ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни держится на трех китах: правильное питание, физическая активность и психическое состояние. Многие об этом знают, но, к сожалению, не все проявляют внимание ко всем этим составляющим. И даже при соблюдении всех рекомендаций стоит не забывать о контроле за своим состоянием, а это могут сделать только медики. Для своевременного выявления заболеваний и факторов риска их развития необходимо регулярно проходить диспансеризацию, профилактические осмотры и медицинское обследование в центрах здоровья.

В Саратовской области работают девять взрослых и три детских центров здоровья, в которых все услуги оказываются бесплатно независимо от возраста и места проживания при предъявлении полиса ОМС и паспорта. Комплексное исследование граждан проводится один раз в год, по его результатам выдается «Паспорт здоровья» и составляется «Карта здорового образа жизни». Если в процессе обследования выявляется подозрение на какое-либо заболевание, врач центра рекомендует обратиться к соответствующему врачу-специалисту для дальнейшего наблюдения и лечения. Кроме того, здесь проводятся «Школы здоровья», где людям разъясняют основные факторы риска, занятия по отказу от курения, повышению физической активности, по профилактике диабета, гипертонии, ожирения.

У нашего центра здоровья нет закрепленного населения, то есть к нам обратиться может любой желающий, – рассказывает главный врач Областного врачебно-физкультурного диспансера Ольга Бранова. – На базе диспансера функционирует центр здоровья для детей и центр здоровья для взрослых на площадке СГАУ. Открытие данного отделения обусловлено стремлением вузов обследовать студентов и сотрудников без отрыва от учебного процесса. В то же время сюда может прийти любой человек старше 18 лет.



РЕКЛАМА НЕ ДВИГАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Медики рекомендуют не слушать телевизионные советы, а обращаться к специалистам

Научат пить таблетки

Работа центров здоровья нацелена в первую очередь на пропаганду здорового образа жизни, поскольку даже для непосвященных в медицинские тайны не является секретом, что высокая смертность от неинфекционных заболеваний: патологии сердечно-сосудистой системы, онкологии, диабета.

– Каждое из этих заболеваний можно предотвратить, – уверена Ольга Ивановна. – Возможно, у людей нет необходимой информации, должного настроения. Многие сетуют на наследственность: у меня мама гипертоник или папа диабетик. Но каждый медик понимает, что заболевания не передаются по наследству, передается лишь предрасположенность, то есть те факторы риска, которые и предполагают развитие того или иного заболевания. В центре здоровья это пытаются предотвратить.

Одна из составляющих выявления факторов риска – обследование организма, в ходе которого проводится оценка физического здоровья с измерением веса, роста, расчетом индекса массы тела.

– Есть четкие критерии оценки индекса массы тела, по которым мы делаем прогноз, – продолжает Бранова. – Радует, что людей с нормальным весом все-таки больше. Избыточные килограммы приводят к развитию таких заболеваний, как атеросклероз, сахарный диабет, гипертония. У студентов встречается недостаток массы

тела, что вызвано модными тенденциями. Если худоба связана со стремлением выглядеть фотомоделью, мы проводим профилактические беседы, объясняя последствия погони за мнимой привлекательностью.

Также в центре здоровья проводится инструментальное исследование, которое позволяет оценить работу сердца. Снимается ЭКГ и сразу же изучается. Она не дает диагноза, но свидетельствует о наличии сбоев, которые требуют более глубокого анализа.

– Мы проводим скрининговое исследование на холестерин и глюкозу, – добавляет главврач диспансера. – Повышенное содержание сахара свидетельствует о предрасположенности к диабету. Примечательно, что довольно часто высокий сахар выявляем среди студентов. Это не свидетельствует о том, что заболевание «помолодело», просто 10-15 лет назад не принято было регулярно сдавать кровь.

Медики советуют не пугаться превышающих нормы значений. Возможно, они свидетельствуют о нарушении углеводного обмена, что не влечет за собой глубокой патологии. Достаточно ограничить прием сладкого. Хотя стоит проверить работу поджелудочной железы.

Повышенный уровень холестерина – первый маркер того, что в организме развивается атеросклероз, то есть образуются бляшки в сосудах, причем любого уровня. Они приводят к серьезным заболеваниям.

– По каждому из всех факторов, которые мы выявляем и которые предрасполагают к той или иной патологии, у нас имеются информационные буклеты, – сообщает Ольга Бранова. – Порой пациент все выслушает, выходит из кабинета и не помнит, как пить ту или иную таблетку. В таких бюллетенях содержится наглядная инструкция не только по употреблению препаратов, но и, к примеру, измерению артериального давления.

Зашел с улыбкой – вышел с глаукомой

Слоган о необходимости беречь здоровье смолоду, как правило, любят повторять предста-

временно ведется работа и в группах здоровья в самих вузах.

До тех, кто не предпринимает никаких попыток проверить состояние своего здоровья, медики добиваются сами. Центры здоровья проводят массу выездных мероприятий. Летом сотрудники областного диспансера осматривают детей в оздоровительных лагерях. Довольно часто выездную медбригаду можно видеть на различных уличных акциях и праздниках.

– На открытии Аллеи Героев завели к себе в автобус одного высокопоставленного чиновника, – делится главврач диспансера. – Он зашел и с улыбкой спросил: «Может, мне очки подберем». Мы этого сделать не можем, зато провели тонометрию – измерение внутриглазного давления – для выявления такого грозного заболевания, как глаукома, которое протекает тихо, бессимптомно, зрение постепенно ухудшается, и эта утрата невосполнима. Показатели оказались высокими. Затем человек обратился в глазную клинику, где диагноз «глаукома» подтвердился.

Гигиена зрения опять же очень актуальна не только для взрослого населения, но и для школьников со студентами. Увлечение гаджетами приводит к тому, что болезни глаз молодеют.

Всего за текущий год в областном врачебно-физкультурном диспансере обследовали 17550 человек. Наиболее часто выявляются факторы риска заболеваний сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем, нарушения обмена веществ, высокий уровень стресса. Всем пациентам выдали соответствующие рекомендации, при соблюдении которых можно восстановить состояние своего здоровья.

Екатерина ГОЛУБЕВА



Центры для здоровья

Территориальный фонд ОМС Саратовской области напоминает, что диспансеризацию можно пройти в медицинской организации, к которой прикреплены для обслуживания один раз в три года. Если в текущем году не положена диспансеризация по возрасту, то можно пройти профилактический осмотр в центре здоровья.

В Саратовской области девять взрослых и три детских Центров здоровья. Для обращения в учреждение понадобится паспорт и полис ОМС.

Центры здоровья в Саратовской области (ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ):

- Саратовский областной центр медицинской профилактики: Балаково, ул. 30 лет Победы, 76, телефон 8 (845 3) 36-00-85;
- Балашовская районная больница, Балашов, ул. Юбилейная, 12, корпус № 3, телефон 8 (845 45) 2-30-51;
- Вольская районная больница, Вольск, ул. Комсомольская, 190, телефон 8 (845 93) 5-32-39;
- Энгельсский центр медицинской профилактики, Энгельс, ул. Маяковская, д. 1, телефон 8 (845-3) 55-61-16;
- Саратовская городская поликлиника № 17, Саратов, ул. Ак. Антонова, д. 5, телефон 8 (845-2) 39-28-68;
- Саратовская городская поликлиника № 3, Саратов, ул. Б. Горная, д. 43, телефон 8 (845-2) 49-47-97;
- Областной врачебно-физкультурный диспансер, Саратов, ул. Мичурина, д. 80, телефон 8 (845-2) 27-55-72;
- Саратовская городская клиническая больница № 2 им. Разумовского, поликлиника № 7, Саратов, ул. М. Горького, д. 34, телефон 8 (845-2) 27-73-63;
- Саратовская городская клиническая больница № 12, Саратов, ул. Крымская, д. 15, телефон 8 (845-2) 39-21-97.

Детские центры здоровья в Саратовской области:

- Детская городская поликлиника Балакова, ул. Трнавская, д. 29а, телефон 8 (845-3) 36-00-23;
- Энгельсская детская городская поликлиника № 1, Энгельс, ул. Персидского, д. 11, телефон 8 (845 3) 51-43-15;
- Саратовская детская городская поликлиника № 4, Саратов, ул. Наумовская, д. 39, телефон 8 (845 2) 65-52-73.

