

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.

