

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ | Чтобы узнать больше о своём здоровье, не обязательно ждать болезни

ОЛЬГА БАЛАБАНОВА

В России не любят ходить к врачам. Это не голословное высказывание – это данные, подтверждённые многими информационными источниками. Причин много, и все о них знают: от пресловутой очереди в поликлиниках до недоверия к квалификации докторов. Многие сегодня предпочитают заниматься самолечением, используя в качестве консультанта Интернет, а не специалиста. Отсюда большое число запущенных болезней, увеличение количества людей, страдающих социально опасными заболеваниями.

Несколько лет назад в России была разработана обновлённая программа диспансеризации населения. Обследования проводились и раньше, ещё в советские времена, но теперь процесс наполнен новым содержанием: это не просто массовое обследование, это целая система мероприятий по профилактике, обучению пациента, рекомендаций по здоровому образу жизни. И, конечно, акцент делается на выявляемость конкретных неинфекционных заболеваний.

Можно было бы подумать, что это мероприятие проводится больше для галочки, если бы не множество реально выявленных заболеваний. Да и что греха таить – и материальная заинтересованность врачей в том, чтобы относиться внимательно к пришедшему на приём пациенту. Специально разработаны тарифы, за каждого человека медицинский работник может получить определённую сумму, которая варьируется в каждом регионе.

Диспансеризацию можно проходить раз в три года, каждый год отводится для граждан определённых

С заботой о себе любимом



годов рождения: те, кому исполняется 21, 24, 27, 30 лет и так далее. Право на ежегодный профилактический осмотр имеют инвалиды Великой Отечественной войны, награждённые знаком «Жителю блокадного Ленинграда», и инвалиды вследствие общего заболевания или трудового увечья. Для прохождения диспансеризации необходимо обратиться в регистратуру поликлиники по месту жительства или сразу в кабинет медицинской профилактики. Стенд о диспансеризации в поликлиниках находится на видном месте, поэтому исчерпывающую информацию можно получить достаточно быстро.

Поскольку люди моего года рождения сейчас попадают под профилактический осмотр, решила на себе проверить: действительно ли пройти все необходимые обследования можно быстро и без проблем. В кабинет здоровья очереди не было.

Времени на всё про всё ушло немного: измерили рост, вес, давление, предложили заполнить анкету и выдали лист для прохождения врачей и направления на анализы. Работал со мной один специалист, хотя в помещении их было пятеро – наверное, на случай, если пойдёт большой поток людей. К сожалению, никакого расчёта индекса массы тела, объёма лёгких, которые «прописаны» на этом этапе обследования, не проводили. Хотя знакомые рассказывали, что в других поликлиниках им выдали информацию и о лишнем килограмме, и рекомендацию по питанию. Вероятно, в каждом медицинском учреждении к этому вопросу подходят по-своему.

Дальнейший визит к врачам пришлось отложить, поскольку диспансеризация проходит с восьмью десятиями утра, а я слишком поздно обратилась. Но, тем не менее, пройти на следующий день специалистов удалось безо всяких хлопот. Окулист определил глазное давление не по

старинке, с закапыванием глаз, а небольшим аппаратиком. Электрокардиограмма, флюорография, невролог, гинеколог... В каждый кабинет две очереди – для обычных больных и проходящих диспансеризацию, поэтому часами просиживать не пришлось. Разве что заминка была в кабинеты, где сдают кровь на анализы – здесь общий поток, но двигается он достаточно быстро.

В одной из очередей разговорилась с пожилой женщиной.

– По второму кругу иду сдавать анализы, – рассказывает, тяжело вздыхая, Мария Александровна. – На маммографии обнаружили узлы. Направили к специалисту. Вот теперь решается вопрос об операции. Страшно, но, думаю, хорошо, что пришла сейчас, не запустила болезнь.

Между прочим, некоторые «недочёты» в моём здоровье тоже нашли. Порекомендовали сделать УЗИ. Ждать бесплатного талона не стала – сходила в платную клинику, где диагноз не подтвердили, но посоветовали, на что следует обратить внимание в ближайшие полгода–год.

Для завершения диспансеризации остался приём у врача-терапевта и УЗИ органов брюшной полости. Последнего обследования, как объяснили в кабинете здоровья, придётся какое-то время подождать – очередь.

Как рассказали в управлении здравоохранения администрации города, в Магнитогорске диспансеризация проходит очень активно.

– В 2014 году запланировано обследовать 77682 человека, что составляет 23 процента взрослого населения города, – рассказала заместитель начальника управления здравоохранения Марина Мустаева. – Уже прошли диспансеризацию 65495 человек. А это больше 84 процентов – показатели выше, чем

в среднем по области, чему способствует хорошая информированность людей. Из всех, кто прошёл диспансеризацию, на второй этап переведены 20835 человек – те, у кого выявлены какие-то серьёзные заболевания, требующие дополнительных обследований.

И всё же специалисты не успокаиваются и уверяют, что диспансеризация могла бы проходить ещё активнее. Нельзя не отметить инертность населения, несерьёзное отношение к профилактике. Есть и объективные причины, мешающие дойти до поликлиники. Бывает трудно отпроситься с работы для прохождения обследования, которому в поликлиниках отведены утренние часы. Но ведь пройти диспансеризацию можно в течение целого года, в том числе во время отпуска. И здесь вступает третья причина: не все осведомлены об этом мероприятии. Врачи признаются, что звонки, адресная рассылка приглашений не всегда дают нужный эффект. Сагитировать человека на обследование часто удаётся во время планового или экстренного обращения к врачу. Кое-кто попросту боится идти на обследование: вдруг что-нибудь обнаружат. Но ведь никто при этом не будет спорить: если и есть, что обнаруживать, то лучше раньше. Всё же главный принцип, помогающий сэкономить не только здоровье, но и семейный бюджет, ещё никто не отменял: профилактика стоит гораздо дешевле, чем лечение. Так что поторопитесь: диспансеризацию можно пройти до конца декабря ☺

Ольга БАЛАБАНОВА
ответит на ваши вопросы
на сайте magmetall.ru



СТАТИСТИКА

Умирают от алкоголя

Алкоголь остается основной причиной смерти российских мужчин – речь как о его употреблении, так и о несчастных случаях, с этим связанных.

Женщины чаще умирают от инсульта, сообщила министр здравоохранения Вероника Скворцова на встрече с президентом Владимиром Путиным.

Министр заметила, что демографическая ситуация в России улучшается: прирост населения за восемь месяцев 2014 года составил 19 тысяч человек, в то время как за тот же период в прошлом году оно сократилось на семь тысяч.

Средняя продолжительность жизни составила 71,6 года –

77,2 года у женщин и 65,6 года у мужчин. Вероника Скворцова отметила, что наблюдается снижение смертности по многим основным причинам. Так, смертность при сосудистых патологиях снизилась на 12 процентов, при ДТП – на 10 процентов и при туберкулезе – на 20 процентов.



ТЕРАПИЯ

Болейте сладко

Сахар помогает быстрее выздороветь, уверены ученые из Университета Чикаго (США).

Они исследовали, как меняется биохимический состав организма при выздоровлении. Оказалось, что для более эффективной борьбы с патогенами, бактериями в желудочно-кишечном тракте необходимо питаться сахарами. В здоро-

вом кишечнике подобных «угощений» нет, но как только появляется опасность, в кишечнике вырабатывается особая L-фруктоза. Если в системе происходит сбой, выздоровление может значительно растянуться. «Иногда мы сталкиваемся с тем, что микрофлора кишечника не способна участвовать в охране хозяина, – говорит автор работы Александр Червонский. – Чаще всего это происходит из-за сбоев в генах, контролирующем выработку L-фруктозы». В ближайшее время учёные собираются приступить к разработке препаратов, способных компенсировать данный недуг.

ПРОФИЛАКТИКА

Опередить диабет

ВИКТОРИЯ АЛЕКСАНДРОВА,
врач эндокринолог поликлиники № 2 центральной медсанчасти

С возрастом у любого человека снижается интенсивность обмена веществ, а вот стереотип питания зачастую остается прежним. Это способствует развитию ожирения – одного из основных факторов риска сахарного диабета.

Критерий правильного равновесия между поступлением питательных веществ и энергетическими тратами – нормальный вес человека. Его можно определить по простой формуле: рост в сантиметрах минус сто.

При наличии полноты врачи всегда рекомендуют нормализовать вес. Но неизбежно возникает вопрос: как и насколько? По информации Всемирной организации здравоохранения, снижать вес нужно на десять процентов от имеющегося в течение полугода. И при этом очень важно сохранить этот вес в течение последующих шести месяцев. Что для этого нужно делать? Ответ очевиден: изменять режим питания с поправкой на возраст. А значит, кушать больше зелени, салатов, заправленных растительным маслом. Мясо и молочные продукты более полезны при меньшем содержании в них жира. Рекомендуется не только уменьшить рафинированные углеводы: сахар, конфеты, торты, но и ограничить макаронные изделия, каши. Хлеб лучше есть черный или серый. Это поможет предупредить развитие сахарного диабета, а уже при наличии этого заболевания – нормализовать обмен веществ и предупредить прогрессирование диабетических осложнений. Известно, что снижение веса на десять процентов приводит к снижению сахара крови на двадцать пять процентов, что в свою очередь позволяет уменьшить количество принимаемых таблеток и дозу инсулина.

С возрастом ограничиваются и возможности физических нагрузок. Как правило, это связано с болезнями и привычным стереотипом жизни, гиподинамией. Тем не менее, нужно помнить о пользе движения для здоровья, недаром говорится: движение – это жизнь. Необходимо всё время следовать этому правилу.

Замечено, что у эскимосов и якутов заболеваемость сахарным диабетом значительно ниже, а самая высокая заболеваемость наблюдается в крупных городах, где на человека влияет целый комплекс факторов – так называемые плоды цивилизации: экология, постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание.

Главное – опередить диабет, то есть принять меры первичной профилактики ещё до начала заболевания. Три фактора, при которых нужно действовать немедленно: избыточный вес, пожилой возраст и гиподинамия.

Желаю всем здоровья!