

Посоветуйте, доктор!



© Дмитрий Рухмалёв



© Андрей Серебряков



© Евгений Рухмалёв



© Андрей Серебряков

Начни с образа жизни

Диспансеризация – современный профилактический проект для сохранения здоровья

Первый шаг

По мнению медиков, всё больше людей становятся их союзниками в борьбе за своё здоровье.

Быть ответственным за образ жизни, начиная с правильного питания и банальной зарядки, лучше учиться в детстве, но, как говорится, никогда не поздно. И тут все методы хороши. В поликлинике № 2 Центральной медсанчасти, например, есть объявления со ссылкой на закон о запрете курения. Дымить нельзя не только внутри помещения, но и в радиусе пятнадцати метров. К нарушителям – штраф до пяти тысяч рублей. В то же время врачи готовы помочь желающим избавиться от вредной привычки. Не первый год в поликлинике работает специальный кабинет по отказу от курения. Будем реалистами: нет волшебной «пилюли», махом решающей проблему никотиновой зависимости. Поэтому задача медиков – мотивировать человека, поддержать его стремление жить счастливым и без табака. Каждому курильщику здесь объяснят, что курение – не просто вредная привычка, а один из видов токсикомании. И отказ от сигареты – это важный ключ к здоровью, открывающий перспективное продление жизни на пятнадцать–двадцать лет.

С 2013 года в поликлинике № 2 организована диспансеризация определённых групп взрослого населения, её может пройти каждый человек.

Кто сильно рискует?

Фарида Аллабердина, врач-терапевт отделения медицинской профилактики поликлиники № 2 АНО «ЦМСЧ», рассказывает, что при всей многогранной деятельности человека основную ответственность за продолжительность и качество собственной жизни он несёт сам. Здравоохранение же и социальные службы – лишь вспомогательный элемент в защите и укреплении здоровья. Каждый обязан знать основные факторы риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний: нерациональное питание, избыточная масса тела, низкая физическая активность, повышенные уровни

артериального давления, холестерина и глюкозы в крови и, конечно, алкоголь и курение.

Учёные выяснили, что большую часть своих болезней люди «выращивают» сами. И не зря говорят: «Болезнь легче предотвратить, чем лечить». С введением же в медицинскую практику диспансеризации появилась возможность узнать о резервах своего здоровья.

За первый квартал этого года диспансеризацию в поликлинике № 2 прошли 1257 человек, из них более половины направлены на обследование – 723 человека, и это очень высокий процент. Практически здоровых мало: всего девять процентов. Впервые выявленные заболевания: шесть случаев ишемической болезни сердца, около тридцати – артериальной гипертензии, три – диабета, три – онкологии на ранних стадиях: чаще всего рак молочной железы.

Туберкулёз в Магнитке

Диспансеризация начинается с флюорографии, которую каждый обязан проходить раз в год. При отклонениях или патологиях человека направляют на расширенное обследование, амбулаторное или стационарное лечение.

Что важно, именно флюорография позволяет выявить такое опасное заболевание, как туберкулёз. В 2016 году от туберкулёза умерли пятьдесят четыре магнитогорца. В целом за год было зарегистрировано 235 новых случаев туберкулёза, в том числе заболели пятеро подростков и два ребёнка, и эти цифры выше, чем в 2015-м. Важный момент: прирост идёт за счёт социально благополучных людей, которые по несколько лет не проходили флюорографию.

– В последнее время многие наши пациенты стремятся обследоваться, понимая, что это необходимо для сохранения их здоровья или успешного лечения. Соответственно, выявляется больше случаев заболеваний на ранних стадиях, – говорит заведующая поликлиникой № 2 Ольга Сагитова. – Что касается туберкулёза, правильную настроенность формируют средства массовой информации, озвучивая цифры заболеваемости. Туберкулёзом заболевают и в целом здоро-

вые, и материально обеспеченные. Ослабление иммунитета людей, связанное с заражением вирусом иммунодефицита человека – ВИЧ, эпидемией сахарного диабета и хронических заболеваний лёгких вследствие тотального распространения ожирения и курения, дало новую жизнь микобактерии туберкулёза. Рост наблюдается во всём мире, в том числе у нас в стране и в городе. Наиболее часто туберкулёз поражает лёгкие и бронхи, но также может затронуть другие органы и ткани: кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник, глаза... Нужно понимать главное: это не приговор, но требуется ранняя диагностика, после чего туберкулёз лечится и человек возвращается к нормальной жизни.

В связке с фтизиатрами

В поликлинике № 2, как и во всей медсанчасти, создана эффективная электронная база данных. На компьютере по снимкам и описаниям врач может отследить состояние лёгких пациента в динамике. Кроме того, медсёстры с помощью специальной компьютерной программы регулярно формируют списки тех, кто просрочил профилактический осмотр – передают их фамилии участковым, которые адресно приглашают на флюорографию. На особый контроль обязательно берётся дом, где выявлен больной туберкулёзом: не имея права раскрывать медицинскую тайну, врачи настоятельно рекомендуют соседям пройти профилактическое обследование. Реакция разная: одни торопятся, другие затягивают. Однажды жильцы сами узнали о рискованном соседстве и всем подъездом поспешили на флюорографию. В то же время, уже есть случаи «принуждения»: поликлинике вместе с туберкулёзной больницей приходится собирать документы, чтобы через суд заставить лечиться человека с уже поставленным диагнозом, который категорически отказывается от медпомощи и скрывается.

Фтизиатрическая служба города тесно сотрудничает с поликлиникой во благо пациентов, отлажены преемственность, консультирование. Недавно конференцию с мастер-классом для коллектива

врачей и медсестёр поликлиники № 2 провели заместитель главного врача туберкулёзной больницы Людмила Богатая и участковый фтизиатр Ирина Исаева. Они рассказали о встречающихся сегодня формах заболеваний, о симптомах, новых нюансах в лечении.

Школа здоровья

Заинтересовать пациентов информацией в поликлинике стараются с помощью наглядной агитации, школ здоровья, тематических бесед, лекций, праздников здоровья.

– Возбудитель заболевания туберкулёзом, открытый немецким учёным Робертом Кохом, относится к роду микобактерий, которые особенно устойчивы во внешней среде и могут сохранять жизнеспособность в земле, в снегу, во льду, – рассказывает заведующая поликлиникой № 2 Ольга Сагитова. – Губительно на микобактерии действуют хлорсодержащие вещества, солнечные лучи, высокие температуры. Прямой солнечный свет в течение пяти минут убивает туберкулёзные бактерии, а в темноте они долго сохраняются. При кашле, чихании или отхаркивании больные с лёгочным туберкулёзом выделяют в воздух микобактерии. Для инфицирования достаточно вдохнуть незначительное их количество. Туберкулёз поражает людей независимо от их социального статуса. Около одной трети населения мира имеют латентный туберкулёз, то есть инфицированы, но пока ещё не заболели.

Что должно насторожить? Длительный кашель – более трёх недель. Боли в грудной клетке. Снижение массы тела. Потеря аппетита. Потливость, особенно ночью. Общее недомогание и слабость. Периодическое повышение температуры тела. Всё это повод обратиться к врачу. Но туберкулёз может протекать и без этих симптомов. Поэтому обязательно в качестве профилактической меры взрослому населению проводят ежегодные флюорографические обследования органов грудной клетки.

Для профилактики туберкулёза необходим комплексный подход. В детстве обязательно должна быть сделана прививка БЦЖ, также нужно соблюдать календарь вакцинации против других инфекций. Следующий этап – здоровый образ жизни и регулярная флюорография. Защитой будет и стойкий иммунитет, для укрепления которого хороши закаливание и занятия спортом, полноценное питание и приём витаминов, загородные прогулки, отказ от курения и алкоголя. При этом важна гигиена жилища – проветривание, влажная уборка, достаточный солнечный свет.

Быстро и бесплатно

Один из факторов сохранения здоровья – это регулярное обследование. И диспансеризация – отличный способ бесплатно и быстро узнать главное о состоянии своего организма. Если ваш возраст подходит под график диспансеризации в этом году, не стоит откладывать визит в поликлинику: пройдите диспансеризацию весной или летом. Как правило, многие спохватываются к концу года и сами же создают очереди.

– На диспансеризацию можно прийти **в любой удобный день с понедельника по пятницу, обратившись с 8 до 16 часов в кабинет № 115**, – говорит врач поликлиники № 2 Фарида Аллабердина. – Для работающих горожан выделена дополнительно «диспансерная суббота»: **с 8.30 утра до 13.00. Ближайшая – 20 мая.**

Диспансеризация включает в себя широкий диагностический спектр: от флюорографии и общих анализов крови до маммографии молочной железы у женщин и исследований предстательной железы у мужчин. Все назначения – в соответствии со стандартами, предусмотренными для той или иной возрастной группы, при необходимости назначаются дополнительные обследования. Найдите время для своего здоровья!

✍ Маргарита Курбангалеева

В 2017 году диспансеризация предусмотрена для граждан следующих годов рождения:



1996, 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978, 1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957, 1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936, 1933, 1930, 1927, 1924, 1921.