

Здравоохранение

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – 2010: ПОДВОДИМ ИТОГИ

Болезни сердечно-сосудистой, эндокринной и костно-мышечной систем чаще всего выявляют медицинские работники Кардымовского района во время диспансеризации.



Диспансеризация работающего населения района, застрахованного в системе обязательного медицинского страхования, началась в марте и закончилась в декабре 2010 года. Плановое задание на 2010 год выполнено на 100%. Было осмотрено более 250 человек, из них 152 - ранее не проходивших диспансеризацию, 51 - занятых на работе с вредными условиями труда, 48 - проходивших диспансеризацию в 2006 году и не взятые под диспансерное наблюдение, в связи с не выявленными заболеваниями. В ходе проведения диспансеризации работающие граждане побывали на осмотре у терапевта, акушера-гинеколога, хирурга, невролога, офтальмолога. Были выполнены лабораторные и функциональные исследования: общий анализ крови, общий анализ мочи, онкомаркер, электрокардиография, флюорография, маммография. За счет проведения до-

полнительной диспансеризации населения на высоком уровне, значительно понизилась частота выявляемости различных патологий у жителей района, по сравнению с 2006 годом. За прошедшую диспансеризацию не было выявлено ни одной женщины с онкопатологией.

По результатам диспансеризации всех обследованных распределяют по пяти группам здоровья. Практически здоровым гражданам (I группа) выдают рекомендации по вопросам здорового питания, физической активности, поддержания оптимальной массы тела, вреда курения. Для тех, кто имеет риск развития заболеваний (II группа), составляется индивидуальная программа профилактики. Из 142 граждан Кардымовского района с I и II группой здоровья, 66 были направлены в Центр здоровья г. Смоленска на дополнительное обследование с целью выявления возможных факторов риска с последующими рекомендациями по здоровому образу жизни. По словам главного врача ОГБУЗ «Кардымовская ЦРБ» Бабаева В.У., на сегодняшний день Центр здоровья посетили 28 человек.

На каждого прошедшего диспансеризацию заполняется паспорт здоровья, который по просьбе может быть выдан на руки.

Дополнительная диспансеризация направлена на раннее выявление и профилактику заболеваний, в том числе социально значимых, и является одной из первоочередных задач по сохранению здоровья трудоспособного населения Кардымовского района.

О. ЗЕЛЕНЕЦКАЯ

Советы врача

Берегите сердце и сосуды!

По данным ВОЗ, в РФ лидирующие факторы риска смертности и заболеваемости - это высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, курение и алкоголь. Сердечно-сосудистые заболевания (далее ССЗ) - основная причина преждевременной смерти в большинстве стран Европы. По данным Федеральной службы государственной статистики, смертность от ССЗ в России на протяжении последнего десятилетия постоянно растёт. Распространённость артериальной гипертензии (АГ) в РФ составляет 39,3% среди мужчин и 41,1% среди женщин, при этом должным образом артериальное давление (АД) контролируют только у 17,5% женщин и 5,7% мужчин. Число новых случаев ССЗ продолжает нарастать.

КАК СНИЗИТЬ РИСК СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

• При выявлении ССЗ в обязательном порядке необходимо обратиться к своему участковому терапевту или семейному врачу. ССЗ - ведущая причина смертности населения России. Эти заболевания можно предотвратить, выполняя рекомендации своего врача по лечению, изменив стиль жизни и соблюдая простые правила.

• Обязательно нужно прекратить курение.

• Следует ограничить потребление поваренной соли до 6 г. в сутки. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих солёный вкус продуктов.

• Нормализуйте массу тела. Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления (АД) на 2 мм рт.ст. Важно нормализовать массу тела, о чём судят по величине индекса массы тела, который должен составлять менее 25. Индекс массы тела определяют по формуле: масса тела (кг), разделённая на рост, выраженный в метрах и возведённый в квадрат (м²).

• Уменьшите потребление жирных и сладких продуктов (печенье, конфеты, шоколад, мороженое). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин в энергии составляет 1500 - 1800 ккал в сутки, мужчин -

1800-2100 ккал в сутки. Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать. При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло).

• Ежедневно выполняйте физические нагрузки, по меньшей мере по 30 мин. Необходимо регулярно выполнять физические упражнения. Уровень физической нагрузки Вам определит врач.

• Необходимо контролировать уровень артериального давления. Добейтесь, чтобы давление было нормальным - менее 140/90 мм рт.ст.

• Обязательно нужно ограничить употребление алкоголя или отказаться от его приёма. Безопасная доза сердечно-сосудистой системы доза алкоголя в перерасчёте на чистый этиловый спирт составляет менее 30г для мужчин за сутки (50-60 мл водки, 200-250 мл сухого вина или 500-600 мл пива) и 15 г для женщин (25-30 мл водки, 100-125 мл сухого вина или 250-300 мл пива).

• Периодически проверяйте уровень холестерина (липидов) крови. Желательная концентрация общего

холестерина - менее 200 мг/дл (5 ммоль/л).

• Периодически проверяйте уровень глюкозы крови (сахар крови). Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/дл (5,5 ммоль/л).

С 1992 года отмечен двукратный рост смертности от ССЗ и особенно в группе мужчин трудоспособного возраста. Причиной стали как уже известные, так и вновь появившиеся факторы риска, обусловленные сложившимися условиями жизни. По мнению ведущих отечественных учёных снижение смертности от ССЗ и их распространённость в России в ближайшие годы могут быть достигнуты при условии создания и активного внедрения научно обоснованных мер профилактики. Большие надежды для решения этих сложных вопросов возлагаются на новые структуры в ЛПУ - Центры здоровья. Отечественное здравоохранение всегда отличалось чёткой профилактической направленностью, в основе которой лежало диспансерное обслуживание.

Методы исследования сердечно-сосудистой системы в центре здоровья (г. Смоленск, ул. Кирова, д. 29а, тел. 8 (4812) 35-06-77 (заведующая Лебедева Наталья Алексеевна)

Дополнительное обследование здоровых людей проводится с целью выявления факторов риска. В Центре здоровья проводят следующие обследования: кардиовизор, спирометрия, ангиологический скрининг сосудов нижних конечностей, холестерин, сахар крови и биохимические исследования крови.

При себе иметь: страховой полис, СНИЛС, паспорт. Направляются: I-II группа здоровья в возрасте 19-55 лет.

Опасными осложнениями заболеваний сердечно-сосудистой системы являются инфаркты и инсульты. Для улучшения работы в этом направлении созданы РСЦ (региональные сосудистые центры) в состав которых входит отделение кардиологии и неврологии. Основными критериями (показания и противопоказания) для госпитализации являются:

НЕВРОЛОГИЯ

Показания: в течение 3-х часов для тромбозиса до 65 лет.
Противопоказания: после 65 лет без сознания нарушение витальных функций.

КАРДИОЛОГИЯ

Показания: в течение 6 часов для тромбозиса (острый период) подъем ST выше изолинии.

Противопоказания: операции в течение последних 3-х месяцев инсульт в анамнезе кровотечения язвенная болезнь 12-перстной кишки.

При появлении первых симптомов заболеваний (инфаркта и инсульта) необходимо вызвать на дом фельдшера ФАПа или скорую помощь или участкового врача на дом, для принятия экстренных адекватных мер.

Будьте внимательны к себе и к своим близким сделайте правильный шаг, если возникает такая необходимость!!!

В.У. БАБАЕВ, главный врач ОГБУЗ «Кардымовская ЦРБ»

2011 - Год космонавтики

Отзовитесь те, кто встречался с Гагариным

Ежегодно в апреле, когда отмечается День космонавтики, мы, прежде всего, вспоминаем первого космонавта Земли - Юрия Алексеевича Гагарина, яркая и замечательная жизнь которого будет служить достойным примером для новых и новых поколений покорителей Пятого океана.



Даже тогда, когда люди полетят к другим галактикам, точка отсчета останется прежней: день его полета - 12 апреля 1961 года.

Для того, чтобы понять Гагарина, чтобы воспринять его подвиг, необходимо, прежде всего, нам самим подняться до нравственных высот, достигнутых им. И чтобы каждому понять его, осознать величие этого человека, мало восхищаться Космонавтом-1. Надо хорошо знать жизненный путь этого человека.

Уважаемые читатели! Если кто-то из вас или ваших друзей, родственников встречался с Ю.А. Гагариным в период с 1961-68 г. г., напишите или позвоните нам в редакцию. Пожалуйста, поделитесь своими воспоминаниями и впечатлениями.

Жизнь Ю.А. Гагарина - это подвиг, славная страница нашей Родины, которую должно хорошо знать юное поколение XXI века.

З. МАРТЫНОВА

Мысли вслух

Поговорим «за жизнь»

Мы часто получаем письма, в которых люди жалуются на свою неустраиваемость: мол, жить стало совсем невозможно. Многие во всем любят обвинять других. Всё у них кто-то виноват. А сами? Пусть каждый себя спросит: а я - то сам все сделал, чтобы семья жила по-человечески? Все больше привыкли на кого-то надеяться. Но если я человек, значит, я тоже что-то могу.

Неплохо бы вообще задуматься, для чего живешь на земле, для чего «Я», кто «Я», по-человечески ли живешь? Хочешь, не хочешь, но если понимаешь, что для чего-то родился, то давай меняйся, живи с головой!

Очень просто жить так, чтобы ни о чем не заботиться, ни за что не отвечать. Но тогда, конечно, будут сплошные «нехватки», появится куча житейских проблем. И возникнет соблазн виноватить всех - от президента до соседа, только не себя.

Сейчас, по-моему, главное - набраться терпения и работать, меняя взгляды на жизнь, на своё поведение, на свой долг.

Хватит нам жить в бедности да еще воспевать, - какая замечательная была у нас бедность в прошлом. Давайте пожелаем друг другу жить в достатке, как это достойно человека. Да, старикам, больным - трудно, им надо помогать. А для остальных это посильная задача.

Вот совсем недавно в нашей газете мы рассказывали о крестьянских семьях из Первомайского сельского поселения, которые на своих личных подворьях держат по 20 голов КРС, по 50 свиней и т.д. Что супруги Вороновы, Шумиловы, Корневы, Жекановы живут на другой планете? Нет, они просто много работают, не позволяют унижать себя и командовать своими семьями.

Возможно, я размышляю сейчас совсем не так, как все. Но я не хочу обязательно быть как все и думать так, как все.

Просто подумайте, дорогие читатели, в слова шотландского поэта Реберта Бернса:

Кто честным кормится трудом, -
Таких зову я знатю.
З. МАРТЫНОВА

Внимание налогоплательщиков

МЕЖРАЙОННАЯ ИНСПЕКЦИЯ ФНС РОССИИ № 3 ПО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОВОДИТ

17 февраля 2011 года в 11 часов бесплатный семинар для налогоплательщиков по адресу: п. Кардымово, ул. Ленина, дом 18 (актовый зал Отдела культуры).

ТЕМА СЕМИНАРА:

- Декларационная компания 2011г.
- Декларирование доходов гражданами. Предоставление налоговых вычетов.

- Порядок исчисления, сроки уплаты, льготы по транспортному, земельному налогу и налогу на имущество физических лиц в 2011 году. Вы можете заранее задать интересующие Вас вопросы по теме семинара по телефону: 8 (48167) 4-23-96.

В. ЧЕРНЯВСКАЯ, заместитель начальника Межрайонной инспекции ФНС России № 3 по Смоленской области