

19.04.2019

■ ПРОФИЛАКТИКА

Болезнь! Целься мимо!

Для чего нужна диспансеризация и как управлять факторами риска

Диспансеризация - к ней после смутных во всех смыслах 1990-х мы вновь привыкаем, ведь это скрининговое обследование на раннее выявление многих заболеваний помогает сохранить здоровье. В Магаданской области эпидемиологическая оценка его состояния показала высокую распространенность неинфекционных заболеваний. Многие из них имеют общие факторы риска, они универсальны и знакомы всем. И мы можем на них воздействовать.

Факторы риска. В чем они?

- Сейчас вся работа первичного звена направлена на выявление и борьбу с управляемыми факторами риска, в том числе и с помощью диспансеризации взрослого населения, профилактических медосмотров. Для нас, медиков, большой интерес представляют модифицируемые (управляемые) факторы риска, - рассказывает врач-терапевт заведующая отделом медицинской профилактики поликлиники № 1 г. Магадана Гульнара Далгатова. - Но хотелось бы обратить внимание, что большая часть из них поведенческие, а следовательно, при более ответственном отношении к состоянию своего здоровья каждый может их устранить. Частично в этом поможет врач. Важно знать: вылечить хронические заболевания невозможно. Их нужно профильтровать, воздействуя на факторы риска. А значит, вести здоровый образ жизни.

Вдумайтесь, сколько бед может принести привычное многим курение, приводящее к развитию сердечно-сосудистых, респираторных заболеваний, с ним связаны до 90 % всех случаев рака легких, 75 % - хронического бронхита и эмфиземы легких, 25 % - ишемической болезни сердца.

Потребление спиртных напитков - это риск таких проблем со



Прием ведет врач-терапевт Гульнара Далгатова.

здоровьем, как психические и поведенческие нарушения, включая алкогольную зависимость, тяжелые неинфекционные заболевания - цирроз печени, некоторые виды рака и сердечно-сосудистые болезни, а также травмы в результате насилия и дорожно-транспортных аварий.

Одно из проявлений болезни цивилизации - ожирение - обусловлено, с одной стороны, чрезмерным, нерациональным, несбалансированным питанием, а с другой - низкими энергозатратами. Результаты исследований свидетельствуют о связи ожирения с диабетом второго типа, а он повышает риск болезни сердца и инсульта, злокачественных новообразований.

Определенная взаимосвязь существует между повышенным уровнем холестерина крови и развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Избыток холестерина откладывается на стенках сосудов и приводит к образованию жировых отложений (атеросклеротических бляшек), которые сужают просвет сосуда - так развивается атеросклероз, что затрудняет работу сердца и ведет к повышению

давления. По мере роста бляшка перекрывает просвет сосуда и препятствует кровотоку в нем, при этом нарушается доставка кислорода и питательных веществ в ткань, и если это происходит в сердце, то развивается инфаркт, если в головном мозге - инсульт.

Высокое давление оказывает неблагоприятное воздействие на кровеносные сосуды и внутренние органы: головной мозг, сердце, почки - это так называемые органы-мишени, которые наиболее повреждаются при гипертонии. Если ее не лечить, то это нередко приводит к таким серьезным осложнениям, как инсульт, ишемия, инфаркт, сердечная и почечная недостаточность, нарушения зрения.

Стратегия нормальной жизни

Так, исходя из перечисленных факторов риска, мы можем проследить основную стратегическую направленность здорового образа жизни (профилактики факторов риска), которая заключается в сбалансированном питании (а именно: режим, норма и качество потребляемой пищи), а также в увеличении повседневной физической активности, соблюдении режима дня (периодов труда и отдыха) при обязательном отказе от вредных привычек.

Здоровье не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия. Здоровый образ жизни - это комплекс правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и его продуктивную работу.

- Пользуясь случаем, хотелось бы еще раз напомнить и пригласить магаданцев к прохождению диспансеризации и профилактических осмотров в МОГБУЗ «Поликлиника № 1», это необходимо всем, но в большей зоне риска у нас находятся работающие в возрасте от 40 до 60 лет и пенсионеры, - подчеркнула Гульнара Далгатова. - Только так можно обнаружить заболевания и корректировать факторы риска.

■ ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

В этом году обязательной диспансеризации подлежат родившиеся в 1998, 1995, 1992, 1989, 1986, 1983, 1980, 1977, 1974, 1971, 1968, 1965, 1962, 1959, 1956, 1953, 1950, 1947, 1944, 1941, 1938, 1935, 1932 годах. Все остальные имеют право пройти профилактический медицинский осмотр.

■ ТОЛЬКО ЦИФРЫ

В поликлинике № 1 г. Магадана за прошлый год было осмотрено: работающих граждан - 1267(46,1 %), неработающих - 433 (16 %), обучающихся - 69 (2,5 %). Из них практически здоровых, не нуждающихся в обследовании или коррекции факторов риска (I группы здоровья) оказалось всего 6% - 107 человек. К II группе здоровья отнесли 474 человека (26,8 %) - у них нет хронических заболеваний, но выявлены факторы риска. Те же, кто уже имеет хронические заболевания, - 1158 человек (65,4 %) - нуждаются в наблюдении и лечении. И почти 2 % обследованных - 30 человек - состоят на диспансерном наблюдении, нуждаются в высокотехнологичной медицинской помощи.

■ ЧЕМ БОЛЕЕМ, СЕВЕРЯНЕ?

Среди выявленных заболеваний и факторов риска:

1. Заболевания с повышенным давлением - 629 случаев (35,5 %).
2. Нерациональное питание - у 768 чел. (43,4 %).
3. Табакокурение - у 454 чел. (25,6 %).
4. Избыток массы тела - у 672 чел. (37,9 %).
5. Впервые выявленный сахарный диабет - у 25 чел. (1,4 %).
6. Новообразования - у 9 чел. (0,5 %).
7. Глаукома - у 6 чел. (0,3 %).

■ ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Артериальная гипертония в 3 раза повышает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и является причиной 7 млн. смертей в мире ежегодно.

- Уровень общего холестерина в крови должен быть менее 5 ммоль/литр. По данным ВОЗ, его снижение на 10 % уменьшает риск развития ишемической болезни сердца на 30 %.

- Диабет повышает риск возникновения болезни сердца и инсульта. Согласно данным международного исследования 50 % людей с диабетом умирают от сердечно-сосудистых заболеваний (в основном инфаркта и инсульта).

- В мире ежегодно от алкоголя умирают 2,3 млн. человек, в России - 350 - 700 тыс. смертей в год.

- В России избыточную массу тела имеют 50 % женщин и 30 % мужчин, и вероятность развития артериальной гипертонии у них на 50 % выше, чем у людей с нормальной массой тела.

■ СОВЕТ ДНЯ

Необычная весна на Колыме продолжает интриговать северян калейдоскопом то солнечных, то снежных дней. Головокружения, головная боль и перебои в работе сердца - так многие реагируют на погодные изменения.

По мнению специалистов, во время циклонов и антициклонов людям, склонным к так называемому метеоневрозу, следует воздержаться от физического, эмоционального и интеллектуального напряжения, ограничить употребление жареной, соленой, острой пищи, отказаться от алкоголя. А гипер- и гипотоники должны чаще измерять артериальное давление.

Есть целый комплекс эффективных мер, которые помогут справиться с метеозависимостью. Например, постоянная физическая активность практически сводит на нет чувствительность к метеорологическим катаклизмам, в частности, бег и спортивная ходьба тренируют организм на быстрые непродолжительные повышения артериального давления, а значит, и изменения атмосферного таким людям не страшны.

■ В ТЕМУ

Низкую физическую активность, малоподвижный образ жизни обозначают термином «гиподинамия». Она увеличивает риск развития и отягощает множество болезней: атеросклероз, ожирение, гипертонию, сахарный диабет. Минимальный объем физических нагрузок для человека любого возраста - 5 раз в неделю по 30 минут упражнений в день. Для большинства людей рекомендуется более интенсивная и продолжительная нагрузка. У каждого человека свои индивидуальные границы интенсивности, они зависят от пола, возраста, особенностей организма, наличия заболеваний. Исследования показали, что регулярная физическая активность увеличивает продолжительность жизни на 5 лет.



Диспансеризации все возрасты покорны.