

Найдите время для своего здоровья!

Медицина

С 2013 года в России началась диспансеризация определенных групп взрослого населения, которую можно бесплатно пройти в поликлинике лицам, достигшим 21 года, и далее 1 раз в три года. О том, зачем нужна диспансеризация, что она показала в прошлом году, нашему корреспонденту рассказала заместитель главного врача ЦРБ Галина Александровна Ухорская.

- Галина Александровна, многие люди с некоторой долей сомнения относятся к диспансеризации. Поясните, зачем она нужна.

- Хочу заметить, что диспансеризация в нашей стране имеет многолетнюю историю. Программа всеобщей диспансеризации населения была принята еще в 1986 году. По ее результатам рекомендовалось выделять группы здоровых, практически здоровых и больных. Кроме того, в каждой из групп следовало учитывать лиц с факторами риска возникновения заболеваний (производственного, бытового, генетического характера) и давались рекомендации по их диспансерному наблюдению. Диспансеризация — не выдумка нашей страны. Современные системы скрининга — раннего выявления заболеваний (эквивалент российской диспансеризации) в настоящее время внедрены во многих развитых странах. По рекомендации Всемирной организации здравоохранения скрининговые

программы должны содержать не только тесты на раннее выявление заболеваний, но и тесты на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основными причинами смерти населения как развитых, так и развивающихся стран мира. Отказ от курения, контроль артериального давления, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, ограничение употребления алкоголя, нормализация массы тела расцениваются как важнейшие условия для улучшения прогноза и снижения уровня инвалидности и смертности населения.

Диспансеризация позволяет выявить тех людей, у которых имеются заболевания либо на ранней стадии, либо есть неблагоприятная комбинация тех факторов риска, о которых я сказала выше, и которые способствуют развитию тех заболеваний, от которых люди чаще всего умирают. Для нашей страны такими заболеваниями в первую очередь являются онкологические, сердечно-сосудистые, бронхолегочные и сахарный диабет. Наряду с обследованием врач рассказывает пациенту об имеющихся у него факторах риска развития тех или иных заболеваний, объясняет, как их снизить, как вести здоровый образ жизни.

- Как проходит диспансеризация?

- Диспансеризация проводится в два этапа. Первый этап (скрининг) — это общие обследования, с помощью которых врач выявляет признаки хронических заболева-

ний, оценивает угрозу их развития. Упор делается на раннюю диагностику. Проводится анкетирование, антропометрия (измерение окружности талии, веса), определяется индекс массы тела (оценивается степень ожирения, наличие метаболического синдрома), измеряется давление, проводятся клинический и биохимический анализы крови, ЭКГ, УЗИ органов брюшной полости, маммография и т.д. Полный перечень зависит от пола и возраста пациента. По итогам первого этапа терапевт определяет группу здоровья и решает, необходимо ли более детальное обследование.

Если на первом этапе выявляется какое-либо неблагополучие, врач назначает дополнительное обследование для уточнения диагноза: гастро- и колоноскопию, МРТ и т.д. В случае необходимости пациент получает направление для получения специализированной медпомощи.

В прошлом году в Перемышльском районе прошли диспансеризацию 1809 человек из 2800 запланированных. Более успешно проходит диспансеризация с начала этого года. Люди начинают понимать значение диспансеризации для сохранения своего здоровья. Ведь у многих нередко еще нет клинических проявлений того или иного заболевания и человек считает себя здоровым, между тем в его организме уже есть скрыто протекающие процессы, о которых он не подозревает, и потому не предпринимает мер предосторожности.

- Как можно понять, находишься ты в зоне риска или нет?

- Один из факторов — возраст от 40 до 60 лет, преимущественно мужчины. Впрочем, это не самое главное. Курение, избыточная масса тела или ожирение, низкая физическая активность — именно у группы людей с этими факторами высока вероятность инсультов и инфарктов. Поэтому им необходимо разобраться со своим здоровьем — обязательно пройти диспансеризацию. Впрочем, ее необходимо проходить в любом случае всем другим группам населения.

- Что показала диспансеризация прошлого года?

- Итоги диспансеризации таковы, что в результате обследования выявлено много случаев, когда человек фактически не знал о том, что он болен. Были впервые выявлены артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, острое нарушение мозгового кровообращения, два злокачественных новообразования молочной железы и одно — предстательной железы, сахарный диабет на ранней стадии, заболевания органов дыхания и желудочно-кишечного тракта и др.

У большой группы обследованных определены факторы риска таких заболеваний, как повышенные артериальное давление, холестерин, сахар крови, избыточная масса тела, курение, подорожание на пагубное употребление алкоголя.

По итогам диспансеризации в 1-ю

группу здоровья включены 770 человек; во 2-ю — 174. Самая многочисленная — это третья группа здоровья, когда диагностированы хронические заболевания, требующие динамического наблюдения, — 825 человек. Для 82 человек установлено диспансерное наблюдение, 369 — назначено лечение.

К сожалению, приходится признать, что подавляющее большинство наших людей с трудом понимают, что их образ жизни во многом и есть причина их болезней. Вот почему ранняя диагностика (а именно ее дает диспансеризация), устранение факторов риска и внедрение в общественное сознание мысли о том, что человек обязан заботиться о собственном здоровье, влияют на снижение смертности. Так что диспансеризация заставляет человека задуматься о собственном здоровье, а врачам помогает выбрать лечение, имеющее профилактический характер. Поэтому обращаюсь к жителям района с просьбой: найдите время для своего здоровья — обязательно пройдите диспансеризацию!

Беседовала Лариса Гутенко.

Для сведения: бесплатную диспансеризацию человек должен проходить раз в 3 года. В каждом конкретном году в поликлинике ждут тех, чей возраст делится на три. В 2014 году должны пройти диспансеризацию граждане следующего возраста: 21 год, 24 года, 27 лет, 30 лет, 33 года, 36 лет, 39 лет, 42 года, 45 лет, 49 лет, 51 год, 54 года, 57 лет, 60 лет, 63 года, 66 лет, 69 лет и т.д.

Я — будущий избиратель

Выборы

Как можно оценить гражданскую зрелость молодых людей? В первую очередь по умению и желанию пользоваться своими правами, в том числе и избирательным правом. А чтобы интересно было познавать избирательный процесс, областная избирательная комиссия совместно с территориальными подготовила программу мероприятий, посвященных Неделе молодого избирателя, которая прошла на территории всех муниципальных образований области, в том числе и в нашем районе.

Мероприятия, прошедшие в учреждениях образования и культуры Перемышльского района в рамках Недели молодого избирателя, были направлены на повышение правовой культуры молодежи, формирование у них гражданской ответственности, увеличение интереса будущих избирателей к вопросам участия в выборах и референдумах.

Сценарий интеллектуальной игры для учащихся 11-го класса Перемышльской школы разработала учитель истории и обществознания Ирина Евгеньевна Мишурина. Перед началом урока-игры она обозначила цели и задачи урока, подчеркнув, что речь пойдет о проблеме политического, гражданского выбора, который находит выражение в избирательном процессе.

Одиннадцатиклассники разделились на две команды. Их поприступовала секретарь территориальной избирательной комиссии



по Перемышльскому району Ольга Павловна Баракова. Было видно, что ребята не в первый раз заговорили об избирательном праве, а сегодняшнее мероприятие — это закрепление знаний, полученных ранее на уроках.

Участники игры обозначили свои партии, выбрали лидеров и лозунги. А дальше последовали раунды игры, где командам предлагалось составить выступление с целью привлечь как можно больше сторонников, ответить на вопросы из истории выборов, найти намеренно сделанные ошибки в ситуативных заданиях, разобраться с терминологией, глядя на слайды с политической карикатурой, не спастись в блиц-опросе по вопросам правильного голосования, разгадать «Кроссворд избирателя».

Игра даже стала азартной. Одиннадцатиклассники отвечали уверенно на непростых вопросах и заданиях раундов.

Цель мероприятия была не в победе одной команды над другой, а в том, чтобы вызвать у ребят интерес

к вопросам избирательного права. Ирине Евгеньевне это удалось. Все участники игры почувствовали себя гражданами, ощутили сопричастность с судьбой своей Родины.

Секретарь ТИК Ольга Павловна Баракова поблагодарила десятиклассников за участие в Неделе молодого избирателя и отметила при этом, что молодежь — самая перспективная группа населения, основной электоральный резерв общества. И ей необходимо знать не только избирательное право, но и избирательный процесс. Поэтому и организуются такие мероприятия, направленные на повышение правовой культуры молодежи.

Неделя молодого избирателя показала, что в нашем районе есть активные, неравнодушные к происходящим в стране событиям молодые люди, которым в недалеком будущем предстоит использовать свои знания и силы на благо страны в качестве полноправных участников политических процессов.

Татьяна Малова.

Выборы. Хочу все знать

В Горской средней школе в рамках Недели молодого избирателя прошла правовая игра «Выборы. Хочу всё знать». Учащиеся 8-11 классов показывали свои знания по избирательному праву. Началась игра со знакомства с историей выборов в России.

Ведь даже тем, кто неоднократно участвовал в голосовании и не раз держал в руках избирательный бюллетень, крайне редко приходит в голову мысль о его предыстории. Да и сама история выборов известна немногим. Школьники узнали, что еще в X веке в древнерусских городах — Новгороде, Киеве, Ростове и Полоцке — практиковалась выборность местных властей. Именно с выборов главы города зародился весь последующий избирательный процесс в России. Петр I позаимствовал из практики европейских стран баллотировку шарами. Но только в 1767 году было четко установлено, что итоги голосования определяются количеством полученных кандидатами письменных отзывов, или голосов.

После путешествия в историю выборов учащиеся разделились на две команды: «Избиратели» (капитан — Надежда Серегина) и «Депутаты» (капитан — Анна Низантьев). Старшеклассники достойно прошли разные конкурсы. Первый — «Разминка», где отвечали на несложные вопросы по данной теме. Второй — «Знаешь ли ты законодательство?», где решали законодательные задачи.

Третий — «Брейн-ринг»: показывали свою эрудицию, любознательность. Четвертый — «На приеме у юриста»: разбирали непростые ситуации, в которых оказывались избиратели. Пятый — «Продолжи фразу»: демонстрировали знания по избирательному праву. Шестой — «Кроссворд»: угадывали высказывания великих людей о выборах.

По итогам всех конкурсов со счетом 19 : 15 победили «Избиратели». Мероприятие завершилось, были отмечены самые активные игроки — Надежда Серегина, Анна Евтюшкина, Надежда Павличкова, Руслан Марушенко.

Школьники с увлечением участвовали в правовой игре. Это ещё раз доказывает неравнодушие молодежи ко всему, что происходит в нашей стране, особенно к выборам.

Ведь жизнь — это выбор, иногда даже не замечая, что тебе приходится его делать. Но бывают ситуации, когда от выбора отдельного гражданина зависит судьба всей страны, судьба его Родины.

Л. Трофимова,
заместитель директора
Горской школы
по воспитательной работе.