

# 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 скрытно 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 гипертензия, 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, подозрение 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 попросила 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 спускаясь в блиц-опросе по вопросам правильного голосования, разгадать «Кроссворд избирателя».

Игра даже стала азартной. Одиннадцатиклассники отвечали уверенно на непростые вопросы и задания 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 предистории. 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 кандидатом 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.