

# ЩИТ ПРОФИЛАКТИКИ

Проверяйся,  
если хочешь  
быть здоров.

7 АПРЕЛЯ ВО ВСЁМ МИРЕ БУДУТ ОТМЕЧАТЬ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ. В ЭТОМ ГОДУ ОН ПОСВЯЩЁН БОРЬБЕ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, НО И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВРАЧИ НЕ ОБОЙДУТ ВНИМАНИЕМ, ПОСКОЛЬКУ ЛЮБОЙ НЕДУГ ЛУЧШЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.



Как обезопасить себя от недуга или вовремя распознать его? На эти и другие вопросы читателей отвечает **главный врач ОГБУЗ «Иркутский областной центр медицинской профилактики» Дмитрий КУЛЕШ.**

## ДОБРОВОЛЬНО, НО НЕОБХОДИМО

- **Говорят, что раз в три года положено проходить диспансеризацию. Где это можно сделать и сколько времени занимает?**

- Диспансеризация проводится бесплатно в амбулатории или поликлинике, к которой вы прикреплены. При себе необходимо иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования. Взрослое население проходит диспансеризацию раз в три года, начиная с 21 года. Вне зависимости от возраста, на ежегодное обследование имеют право инвалиды и участники Великой Отечественной войны, боевых действий, блокадники, бывшие несовершеннолетние узники концлагерей.

Диспансеризация - дело добровольное. Если вы решили пройти обследование, то нужно будет совершить два визита к терапевту. Сначала врач проведёт анкетирование, измерит рост, массу тела, артериальное давление, даст направления к узким специалистам, а также на анализы и флюорографию. Второй визит обычно назначают через три-шесть дней для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации. При необходимости - если есть факторы риска - врач отправит пациента на дополнительные обследования - УЗИ, маммографию, электрокардиографию и другие.

- **Можно ли пройти медосмотр не в тот год, когда я**



В центре здоровья можно пройти консультирование и экспресс-диагностику на холестерин или сахар в крови.

**попадаю под диспансеризацию, а в другое время?**

- Безусловно. Например, в нашем регионе работают 17 центров здоровья, куда можно обратиться не за диспансеризацией, а просто пройти

специалистам, и дальнейшее обследование он проходит в своей поликлинике.

## УЗНАТЬ О СЕБЕ ВСЁ

- **Насколько достоверные результаты даёт обследование в центре здоровья? Все ли факторы риска там могут выявить?**

- В центрах здоровья работают врачи общей практики, терапевты, средний медицинский персонал и педиатры в детских. Там можно пройти консультирование и экспресс-диагностику на холестерин или сахар в крови. Эти показатели на первом этапе могут быть хорошим ориентиром на то, каково состояние вашего здоровья, они помогут понять, есть в организме пациента нарушения метаболических процессов, характерных, например, при сахарном диабете, атеросклерозе сосудов.

Центры укомплектованы медицинской аппаратурой. На этом оборудовании специалисты обследуют основные

системы организма. Особое внимание уделяется наиболее уязвимым - сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной и эндокринной. Также в центрах здоровья есть стоматологические установки. Пройдя обследование, вы узнаете, всё ли у вас в порядке и что угрожает отдельным органам и системам. Это займёт 30-40 минут.

Кроме того, в центрах можно пройти школу здоровья, например - если у вас проблемы с курением.

- **Что такое школы здоровья?**

- Это один из способов просвещения граждан, страдающих каким-либо заболеванием. То есть узкие специалисты учат пациента жить с тем диагнозом, который ему поставлен, правильно питаться и выполнять все необходимые мероприятия, чтобы чувствовать себя хорошо. Есть школы сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, бронхиальной астмы. Такие школы работают на базе цен-

тров здоровья, отделений и кабинетов медицинской профилактики. Они функционируют на регулярной основе. Туда можно попасть бесплатно либо при обращении в центр здоровья, либо, проходя диспансеризацию или просто обратившись к участковому врачу.

## ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

- **Если я хочу узнать свой уровень сахара в крови, могу это сделать в центре здоровья?**

- Конечно. Более того, мероприятия Всемирного дня здоровья в этом году посвящены борьбе с сахарным диабетом, поэтому узнать всё об этом заболевании можно будет в рамках запланированных акций, которые пройдут с 6 по 15 апреля во всех муниципалитетах Иркутской области. В амбулаториях и поликлиниках состоятся дни открытых дверей. Кроме того, специалисты кабинетов медицинской профилактики и центров здоровья будут выходить, что называется, в народ - на предприятия, в образовательные учреждения, приглашать к себе в поликлиники и центры здоровья людей для профилактического консультирования, и не только по проблемам сахарного диабета, но и других хронических неинфекционных заболеваний.

В Иркутске врачи планируют посетить кризисный центр «Мария» для мам, которые оказались в трудной жизненной ситуации. Там они проведут профилактические обследования и детей, и женщин. А 9 апреля состоится массовая акция на площади Кирова с привлечением молодёжи, патриотических клубов. Мы представим наши центры здоровья, там будут находиться специалисты, к которым любой желающий сможет обратиться за консультацией.

**Прямую линию подготовила и провела Полина ЕРМАКОВА**

Фото с сайта krasmed.ru  
Реклама

## Центры здоровья открыты для всех и бесплатно.

профилактическое обследование. Они созданы для людей, которые хотят оставаться здоровыми. Независимо от прикрепления к поликлинике, можно выбрать любой центр здоровья. Они работают бесплатно в системе обязательного медицинского страхования, при себе лишь нужно иметь паспорт и полис. Если в процессе профилактического обследования будут выявлены какие-то проблемы, врачи дадут рекомендации, как дальше поступать. Например, если у пациента есть желание избавиться от табачной зависимости, помощь ему могут оказать прямо в центре здоровья. Если же обнаруживаются более серьёзные проблемы - как повышенный уровень глюкозы в крови или высокое давление, пациента в обязательном порядке врачи центра здоровья направляют к узким

## СПРАВКА

### Детские центры здоровья в Иркутской области:

Детская поликлиника г. Саянска: Юбилейный, 26, тел. (39553) 5-32-32.

Детская городская больница г. Братска: ул. Курчатова, 8, тел. (3953) 41-25-69.

Городская больница № 1 г. Черемхово (детская поликлиника № 3): ул. Антосяк, 17, тел. 8-908-64-77-926.

Районная больница г. Бодайбо: ул. 30 лет Победы, 6, кор. 1, тел. (39561) 5-10-77.

Городская детская поликлиника г. Усть-Илимска: ул. Карла Маркса, 22, тел. (39535) 6-54-74.

Городская детская больница № 1 г. Ангарска: 15 м-н, дом 7, тел. (3955) 55-60-12.

Городская детская поликлиника № 1 г. Иркутска: ул. Трилиссера, 105, тел. (3952) 22-17-14.

Городская клиническая больница № 8, г. Иркутска: ул. Баумана, 206, тел. (3952) 44-89-17.

Городская детская поликлиника № 6, г. Иркутска: ул. Академическая, 60, тел. (3952) 706-248, 706-249.

### Взрослые центры здоровья в Иркутской области:

Городская больница г. Саянска: м-н Благовещенский, 5а, тел. (39553) 5-76-96.

Городская поликлиника № 17 г. Иркутска: м-н Университетский, 79, тел. (3952) 31-05-66.

Врачебно-физкультурный

диспансер «Здоровье» г. Ангарска: квартал 84, дом 11, помещение 2, тел. (3955) 56-60-05.

Врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье» г. Братска: ул. Курчатова, 3, тел. (3953) 42-58-11.

Районная больница г. Тайшета: ул. Советская, 26, тел. (39563) 2-43-10.

Городская больница г. Усолье-Сибирское: пр. Комсомольский, 56, тел. (39543) 6-34-92.

Городская клиническая больница № 8 г. Иркутска: ул. Баумана, 206, тел. (3952) 55-25-91.

Городская клиническая больница № 1 г. Иркутска: ул. Байкальская, 120, тел. (3952) 703-758.

## КСТАТИ

В мире, и в России в частности, хронические неинфекционные заболевания стали одной из главных причин смертности населения. На их долю приходится более 90% всех смертей. Причём

чаще всего умирают от сердечно-сосудистых заболеваний - 57%. Хронические неинфекционные заболевания провоцируют неправильный, малоподвижный образ жизни и вредные привычки.