



12 МЕСЯЦЕВ ЗДОРОВЬЯ

#12 НОЯБРЬ
2021

8

Ольга Агеева
Предотвратить лучше,
чем лечить!

10

Наша команда

14

Здоровая арифметика

4

История службы
Ты помнишь как все
начиналось?

12

Татьяна Цветкова
Зачем нужна
диспансеризация?

16

Цифры здоровья
Секреты здорового
образа жизни

*Специальный
выпуск*

ТЕМА НОМЕРА: 100 ЛЕТ — ЕЩЁ НЕ ДЕД?!

К юбилею Челябинского областного центра
общественного здоровья и медицинской
профилактики

ПРИВЕТСТВИЕ
РУКОВОДИТЕЛЕЙ



**Первый заместитель губернатора Челябинской области
Ирина Альфредовна ГЕХТ**

В этом году службе медицинской профилактики Челябинской области исполняется сто лет! За вековую историю из Дома санитарного просвещения в регионе удалось создать развитую структуру, которая представлена в каждой медицинской организации.

Всем известно, что сохранить легче, чем построить заново. Это можно отнести и к состоянию нашего здоровья. Совместными усилиями мы создаем условия, для того чтобы люди поняли, что такое здоровый образ жизни, и осознали необходимость следовать ему.

В настоящее время популяризация здорового образа жизни и профилактика неинфекционных заболеваний являются задачами национальных проектов «Демография» и «Здравоохранение», то есть приоритетными направлениями государственной политики нашей страны. Это не случайно. Эпидемия новой коронавирусной инфекции показала, что люди с хроническими неинфекционными заболеваниями особенно беззащитны перед вирусной угрозой, поэтому важным аспектом работы остается внедрение механизмов, укрепляющих здоровье нации и увеличивающих продолжительность жизни.

Современные проблемы рождают новые задачи. Сейчас, в период эпидемии, нам важно выявить осложнения, возникающие у пациентов, перенесших COVID-19. Для этого в нынешнем году в регионе введена углубленная диспансеризация.

Впереди у службы профилактики большие планы. Создание единой системы, усиление межведомственного взаимодействия, развитие и поиск новых дистанционных форм работы с населением. Я искренне желаю всем представителям службы крепкого здоровья, благополучия, благодарных пациентов и профессиональных достижений!



**Министр здравоохранения Челябинской области
Юрий Алексеевич СЕМЁНОВ**

Специалисты службы медицинской профилактики реализуют большой комплекс проектов, направленных на предотвращение хронических неинфекционных заболеваний, популяризацию здорового образа жизни, принимают участие в разработке и внедрении корпоративных и муниципальных программ. На протяжении многих лет специалисты службы профилактики работают над повышением мотивации населения к регулярному прохождению диспансеризации и профилактических осмотров. И каждый год, благодаря данным обследованиям выявляются тысячи заболеваний, которые успешно лечатся на ранних стадиях.

Важным этапом профилактики заболеваний является вакцинация. В настоящее время в Челябинской области этот процесс идет очень активно. Благодаря работе службы профилактики жители региона могут сделать прививки от COVID-19 и гриппа, не отвлекаясь от повседневных дел: в садовых товариществах, городских торговых комплексах, высших учебных заведениях и на рабочих местах.

Важнейшей задачей профилактики остается вовлечение жителей в процесс укрепления и сохранения собственного здоровья, повышение грамотности граждан в данном вопросе. Это комплексная коллективная работа. Для этого была создана межведомственная, межсекторальная коалиция партнеров, включающая органы власти, общественные организации, а также представителей бизнеса. Мы хотим, чтобы сотрудники службы профилактики всегда были нашими спутниками, чтобы они встречали малышей на «уроках здоровья» в детских садах и школах, сопровождали трудоспособное население во всех необходимых ситуациях, оставались мудрыми наставниками для людей «золотого возраста» в вопросах долголетия.

Поздравляю службу с юбилеем и желаю всем ее представителям сил, творческой энергии и, конечно, здоровья!

МИ ГОРДИТСЯ
СЛУЖБА

В ЛЮБОМ ДЕЛЕ ГЛАВНОЕ — ЭТО ПРОФЕССИОНАЛЫ, ПРЕДАННЫЕ СВОЕЙ РАБОТЕ

Руководители

- Н. Л. ЛИБЕДИНСКИЙ — земский врач, один из первых санпросветработников города Миасса.
- Б. М. ПАШКОВ — врач-венеролог, возглавлял санпросветработу в городе Магнитогорске с 1931 по 1952 год.



А. И. Ницета

- А. И. НИЦЕТА — главный врач Магнитогорского дома санитарного просвещения с 1952 по 1974 год.
- А. Н. ЛЕБЕДЕВ — главный врач Дома санитарного просвещения города Копейска с 1961 по 1969 год.
- Е. Г. КОЛЫШКИНА — одна из первых, кто возглавлял Златоустовский дом санитарного просвещения.
- Э. Г. СОЙФЕР — руководитель Дома санитарного просвещения города Челябинска в период его основания (1943–1970 гг.).
- Г. А. ЛЕДКОВА — главный врач Челябинского дома санитарного просвещения с 1970 по 1988 год.



Г. А. Ледкова

- П. В. ЕМЕЛЬЯНОВ — возглавлял областной Дом санитарного просвещения с 1975 по 1986 год.
- Ю. Л. ЧЕРНОВ — организатор здравоохранения, заслуженный врач РФ, руководил областной службой медицинской профилактики с 1987 по 1995 год.
- Т. Г. ГРИЩЕНКОВА — главный врач Челябинского областного центра медицинской профилактики с 1995 по 2016 год.



О. В. Агеева

- О. В. АГЕЕВА — главный врач ГБУЗ «Челябинский областной центр медицинской профилактики», кандидат медицинских наук, возглавляет службу с 2016 года по настоящее время.

Специалисты

Рассказывая про специалистов службы, невозможно не отметить работу рядовых сотрудников, кто внес достойный вклад в работу по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни: Г. А. Талова, А. Т. Шлейфер, Л. Ф. Иванчикова, Л. М. Абакумова, А. З. Кочурова, О. В. Мазеева, Т. В. Чепурова, Н. М. Феоктистова, Н. Г. Лебедева, Н. Л. Пятницкая, Т. А. Юзеева, Н. Е. Комлева, Н. А. Горшенина, Л. Н. Байер (работает с 1984 года и по сей день), И. В. Смоленцева, Р. А. Бархатова, Н. И. Гулевич, А. К. Пензина, Г. А. Головина, Е. М. Якименко, Г. А. Масленникова, Н. В. Сохрина, С. В. Авраменко, В. А. Халлявка, Л. Ф. Бочкарева, Е. В. Плеханова, М. А. Чикида, В. А. Шильцина, В. В. Баюра, Е. А. Опрышко, Е. В. Татарчук, Э. В. Бутакова, Г. М. Авхадиева, Э. М. Грицаева и других.

Служба медицинской профилактики славится своими ветеранами, проработавшими на службе 30 и более лет.



Сотрудники службы медицинской профилактики проводят День здоровья, 1990-е годы



Учредитель и издатель:
акционерное общество
«Областной аптечный склад»
Адрес: 454106, г. Челябинск,
ул. Северо-Крымская, 20,
оф. 210

16+

Периодическое печатное издание:
«12 Месяцев здоровья» №12 (99), ноябрь 2021 (спецвыпуск)

Подписано в печать: 25.10.2021 Дата выхода: 01.11.2021

Руководитель проекта и главный редактор:
Денисова Наталья Анатольевна
Тел. +7 922 701-99-99, n.denisova@oac74.ru

Зарегистрировано в Федеральной службе по надзору
в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС77-82045 от 05.10.2021.

Выходит 1 раз в месяц. Распространяется бесплатно.

Специализированное издание для покупателей сети
государственных аптек.

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале,
допускается только с разрешения учредителя. Редакция
не несет ответственности за достоверность информации,
опубликованной в рекламных материалах. Рекламуемые
товары и услуги подлежат обязательной сертификации.

Корреспонденты: Василиса Кузнецова,
Наталья Мальцева, Анастасия Гуцол,
Лариса Gladkih

Иллюстрации: Анастасия Славина

Препресс: Александр Дедиков

Корректур: Галина Лисина

Адрес редакции: 454106, г. Челябинск,
ул. Северо-Крымская, 20, каб. 207

Отпечатано с готового оригинал-макета
в ООО «Типография РДФ»
454048, г. Челябинск, ул. Худякова, 20

Тираж 10 000 экз.



ТЫ ПОМНИШЬ, КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ?

Зарождение службы медицинской профилактики в конце XIX века в СССР было связано с недостатком санитарной грамотности населения и широким распространением эпидемии оспы, чумы, холеры и других инфекций.

Профилактику как радикальную возможность улучшения состояния здоровья населения выдвигали на первое место многие замечательные врачи России. Иван Павлов подчеркивал, что профилактике заболеваний следует уделять самое серьезное внимание, считая, что для сохранения здоровья необходимо знание причин возникновения болезни, а главное — это меры предупреждения.

Сегодня давайте вместе перелистаем страницы вековой истории.



Санпоезд, 1917 год

1921

В ноябре 1921 года обязанности по выполнению санитарно-просветительской работы были возложены на окружной здравотдел, что послужило основанием для зарождения службы в нашем регионе.



Согласно приказу НКЗ СССР №58 от 12.11.1941, все медицинские работники обязаны были вести санитарное просвещение населения в соответствии с практическими задачами. В приказе сообщалось, что агитационно-массовая работа представляет одну из важнейших задач советского здравоохранения в деле сохранения и укрепления обороноспособности и санитарного благополучия страны

1923

В 1923 году в уральских уездных городах: Миассе, Златоусте, Кыштыме, Карабаше — были организованы комнаты санпросветработы при избах-читальнях, начали работать первые медицинские лектории, в газетах стали появляться медицинские статьи.



Санпросвет, 1928 год



Значок «Чистота залог здоровья. Освобожден от рукопожатий», 1920-е годы

1943

В 1943 году возникла необходимость создания в Челябинске Дома санитарного просвещения в новом статусе. Он был выделен из окружного здравотдела в самостоятельное учреждение. Под его руководством проводилась большая издательская и просветительская работа.



Плакат «Грипп», издаваемый Домом санитарного просвещения, 1943 год

1950

В 1950-е годы в Челябинской области была создана целая сеть учреждений медицинской профилактики, работающих под руководством областного Дома санитарного просвещения. Деятельность их была направлена на формирование гигиенической культуры населения, на коррекцию образа жизни и устранение факторов риска различных заболеваний.



Агитационный плакат «Оберегайте детей от кишечных заболеваний». Художник — Берковиц Р. Н. Москва: издательство Института санитарного просвещения СССР, 1952



В 1941 году вышла уникальная серия грампластинок, выпущенная Институтом санитарного просвещения Наркомздрава СССР. Авторами текстов были известные деятели отечественной медицинской науки, здравоохранения, опытные врачи — популяризаторы гигиенических знаний среди населения. Тексты озвучил известный диктор радио Юрий Левитан. Аудиопластины рассказывали о симптомах и лечении различных заболеваний, о том, как правильно ухаживать за детьми, и так далее



Марки Союза обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР: «Санитарка, прядильный цех» и «Занятия в санитарном кружке», 1956 год



В военные годы вышла целая серия книг и брошюр по профилактике различных заболеваний, в частности брошюра академика Н. Ф. Гамалеи «Грипп и борьба с ним» (издательство Академии наук СССР) и брошюра В. С. Ершова «Уход за больным в домашних условиях» (серия «Библиотечка санпостовца», Центральный институт санитарного просвещения Наркомздрава СССР), обе в 1942 году

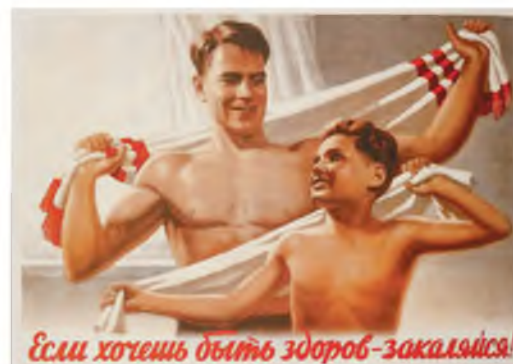


На протяжении тысячелетий эпидемии гриппа были регулярными и неуправляемыми, а по масштабу жертв превосходили любые войны. В 1933 году советский микробиолог Анатолий Смородинцев на основании лабораторных и клинико-эпидемиологических исследований обосновал вирусную природу гриппа. В 1936–1938 годах он разработал первую в мире ослабленную живую одновалентную гриппозную вакцину. Заслугой ученого было создание в СССР специализированного научного учреждения для исследования гриппа и других ОРЗ — Научно-исследовательского института гриппа, который теперь носит его имя

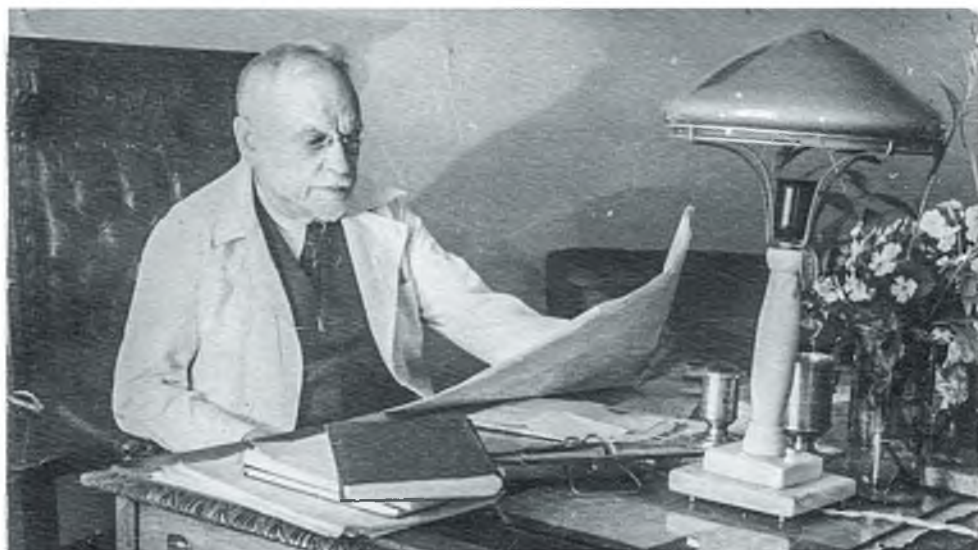
1960

С 1960-х годов среди населения разворачивается движение «За коммунистическое отношение к здоровью», начинают проводиться тематические Дни здоровья, а также в регионе открываются новые Дома санитарного просвещения — в Копейске, Миассе и Сатке.

В эти годы правила поведения и формирования здоровых привычек активно внедряют с помощью агитплакатов.



Мир, труд, трезвость — так пропагандировали здоровый быт в СССР с помощью агитационных плакатов в 1950–1960-е годы



Россия встретила пандемию коронавируса, сохранив систему советского здравоохранения, которую создал Николай Семашко, выдающийся организатор здравоохранения, первый Народный комиссар здравоохранения, теоретик и создатель уникальной системы здравоохранения. Современная российская система здравоохранения получила в наследство от СССР многочисленные лечебно-профилактические учреждения, учебные заведения и научно-исследовательские институты. Николай Семашко активно выступал за профилактику и социальную гигиену



Женщинам читали лекции и проводили беседы о методах контрацепции и женском здоровье, 1960-е годы



Дни здоровья



«Школа здоровья»



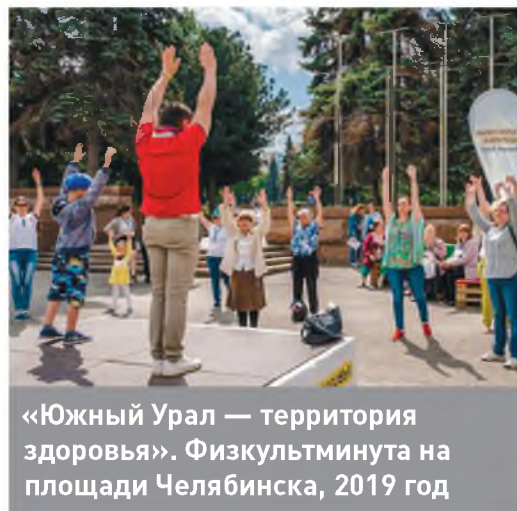
Детская спортивная эстафета, 1986 год



Физиолечение в профилактории



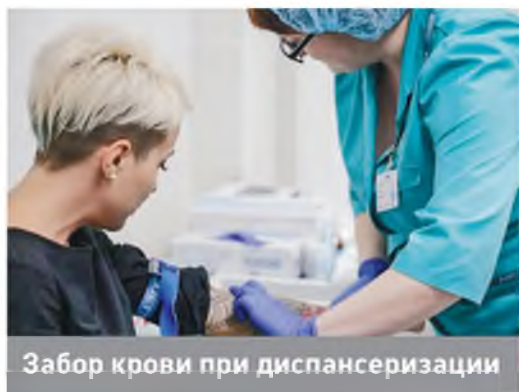
Физкультурная минутка для детей младшего школьного возраста, 1980-е годы



«Южный Урал — территория здоровья». Физкультминута на площади Челябинска, 2019 год

2013

В медицинских организациях Челябинской области начинает проводиться диспансеризация определенных групп взрослого населения с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.



Забор крови при диспансеризации

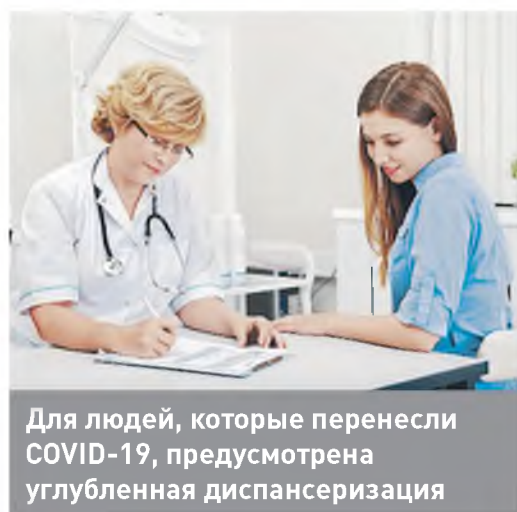
2016

Службе медицинской профилактики Челябинской области исполнилось 95 лет. За это время изменилась структура организации: выросло количество кабинетов и отделений. С 2014 года работает межведомственный координационный совет по ЗОЖ, который возглавляет первый вице-губернатор региона. Благодаря его деятельности профилактические мероприятия стали частью таких направлений, как культура, спорт, образование. В среднем за год в регионе проводится 10 000 событий, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Из локальных «Школ здоровья» акции превратились в крупные межведомственные мероприятия.

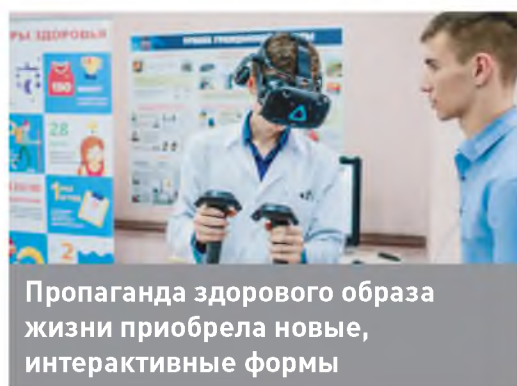
2020

В 2020 году учреждение приобрело новый статус — Центр общественного здоровья и медицинской профилактики.

Огромное влияние на работу службы оказала эпидемия новой коронавирусной инфекции. Специалисты взяли на себя часть работы по информированию жителей региона о способах профилактики данного заболевания, а также по привлечению населения к вакцинации. Запрет на проведение массовых мероприятий постепенно переместил акции в онлайн-формат, значительно увеличив охват. Теперь «Школы здоровья» стали неотъемлемой частью регионального телевидения и радио, а также пабликов в социальных сетях. Впереди у службы огромная работа по внедрению углубленной диспансеризации и устранению последствий COVID-19.



Для людей, которые перенесли COVID-19, предусмотрена углубленная диспансеризация



Пропаганда здорового образа жизни приобрела новые, интерактивные формы



XIV Южно-Уральский профилактический форум стал платформой для обсуждения актуальных вопросов в работе службы профилактики, 2019 год

ИНТЕРВЬЮ



Ольга Агеева

ПРЕДОТВРАТИТЬ — ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

Как часто вы принимаете таблетку обезболивающего вместо того, чтобы разобраться с причиной недомогания? А сколько раз вы переносили визит к врачу, потому что нужно было поехать на дачу либо на праздник к родственникам? Об осознанном отношении к своему здоровью и о том, почему предотвратить — лучше, чем лечить, поговорим с **Ольгой АГЕЕВОЙ**, главным специалистом по профилактической медицине министерства здравоохранения Челябинской области.

— **Ольга Викторовна, вектор российской медицины заметно сместился в сторону профилактики и здорового образа жизни. В национальном проекте «Демография» эти направления прописаны отдельно. Чем это продиктовано?**

— В действительности у термина «профилактика» сложное определение, но оно может быть сведено к деятельности, посредством которой мы можем добиться сохранения и улучшения индивидуального и общественного здоровья. Как показывают исследования, здоровье человека на 50 процентов зависит от образа жизни, поэтому важна постоянная работа с населением.

Как говорил известный советский организатор здравоохранения, Нарком здравоохранения РСФСР Николай Семашко, «болезнь легче предупредить, чем лечить». Одним из важнейших направлений советской медицины были профилактика и социальная гигиена, которые объявлялись краеугольным камнем государственной политики. Сюда включались всеобщая вакцинация, пропаганда здорового образа жизни и физкультуры, система домов отдыха и санаториев.

Сам Семашко понимал задачу профилактики гораздо шире и включал в нее даже меры по решению жилищного вопроса.

Профилактика — более эффективная и менее затратная мера, чем лечение, потому в последние годы медицинские работники призывают всех задуматься о своем образе жизни. Неправильное поведение и вредные привычки могут стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, болезней легких, ежегодно они становятся причиной 75 процентов смертей во всем мире. Без профилактических мер изменить эту статистику невозможно.

— **Люди привыкли считать, что предвестником болезни является плохое самочувствие. Неужели есть заболевания, протекающие бессимптомно?**

— Наибольшую опасность для организма представляют заболевания, которые, если их не лечить и не посещать врача, могут закончиться летальным исходом. Некоторые из таких болезней называют «тихими убийцами», потому что их течение пройдет для человека незаметно и он не будет догадываться, что его здоровье «под угрозой». Эти заболевания легко могут маскироваться под другие, менее опасные или же вовсе не иметь симптомов.

Профилактика — более эффективная и менее затратная мера, чем лечение, потому в последние годы медицинские работники призывают всех задуматься о своем образе жизни.

Для того чтобы прожить дольше и обойти стороной болезни, нужно придерживаться простых правил здорового образа жизни.

К ним относят атеросклероз сосудов, аутоиммунные и инфекционные заболевания, онкологические, сахарный диабет и многие другие.

На начальных этапах они достаточно хорошо лечатся. Но все же лучше вести здоровый образ жизни и проходить периодические профилактические осмотры, тем самым предупреждать их развитие.

— Что такое факторы риска? Какие из них наиболее распространены?

— Факторы риска — это состояния, которые влияют на возникновение и развитие болезней. С каждым годом мы видим тенденцию к росту количества факторов риска: еще в 1960-е годы их насчитывалось не более 1000, а в наши дни — примерно 3000. Но негативное влияние на здоровье в большинстве случаев оказывает поведение самого человека. При этом, сумма нескольких факторов риска только увеличивает вероятность развития болезней.

Исследования показали, что большая часть населения России живет с серьезными факторами риска. Основные из них — курение, несбалансированное питание, гиподинамия, артериальная гипертензия. Ею, например, страдает каждый второй житель России.

Челябинск, являясь крупным индустриальным мегаполисом, в этом отношении не исключение. Поэтому популяризация здорового образа жизни для нашей службы — это не просто красивая фраза, а каждодневная работа, которая может спасти жизни.

— Как человек может сохранить свое здоровье?

— С годами наше здоровье становится более хрупким, не зря говорят: «Береги здоровье смолоду». Каждый

человек несет большую ответственность за свое благополучие, потому необходимо тщательно следить за собой и регулярно обращаться за медицинской помощью.

Для того чтобы прожить дольше и обойти стороной болезни, нужно придерживаться простых правил здорового образа жизни, как минимум:

- правильно дробно питаться с достаточным количеством фруктов и овощей,
- соблюдать водный баланс — определенное количество выпитой простой воды в день (особенно в жаркое время года),
- уделять время ежедневной умеренной физической нагрузке,
- соблюдать режимы сна и бодрствования,
- отказаться от вредных привычек,
- регулярно проходить диспансеризацию
- и всегда быть в хорошем настроении.

— В этом году службе исполняется 100 лет. Это солидный возраст. Как сейчас строится работа службы профилактики?

— Совершенно верно. Нашей службе в этом году исполняется 100 лет. Организована она в начале XX века с Дома санитарного просвещения. Он начал создаваться, когда еще шла Гражданская война, в условиях голода и разрухи. Этот факт — яркое свидетельство того внимания, которое уделяло Советское государство вопросам культурного воспитания и охраны здоровья населения в тяжелейший для нашей страны период. В то далекое время перед службой стояли задачи по профилактике инфекционных заболеваний: в стране бушевали туберкулез, чесотка. Необходимо было обучать население гигиеническим нормам и правилам.

Сейчас мы понимаем, что формы работы с населением должны постоянно меняться, продиктовано это прежде всего изменениями в самом обществе и его предпочтениях. Санитарно-просветительские мероприятия, которые были интересны даже три года тому назад, сейчас будут неактуальны. Большой блок работы перешел в социальные сети. Наша служба не только ежедневно ведет аккаунты, посвященные здоровому образу жизни, но и регулярно запускает рекламные кампании. Так, охват подобной рекламной кампанией в этом году составил свыше пяти миллионов человек.

Ежегодно в регионе проводится свыше 10 тысяч мероприятий, направленных на мотивацию населения к ведению здорового образа жизни. Многие из них адаптированы под современные интересы — это квесты, флешмобы, интеллектуальные поединки и многое другое.

Безусловно, мы понимаем, что успех пропаганды здорового образа жизни зависит от развития межведомственного взаимодействия. Сейчас у нас есть большое количество «помощников», благодаря которым полезная информация представлена в аэропортах и на вокзалах, в МФЦ, на «Почте России», в аптеках, во всех школах и учреждениях культуры.

Несмотря на то что в регионе продолжают действовать «классические» «Школы здоровья», также появились новые форматы таких школ на радио и телевидении, подкасты в социальных сетях. Все делается для того, чтобы человек, не отвлекаясь от повседневной работы, мог в удобном формате прослушать важную информацию.

Профилактика заболеваний — это очень интересное и важное направление. Но главное — оно совершенно никак не ограничивает нас в выборе ресурсов, форм работы, дает возможность для творческого и креативного подхода. Благодаря этому мы надеемся, что забота о своем здоровье станет неотъемлемой частью жизни каждого современного человека.

● Беседу провела
Василиса Кузнецова

СТРУКТУРА
СЛУЖБЫ

Наша команда

СТРУКТУРА СЛУЖБЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

«Родителем» современного Челябинского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики был Дом санитарного просвещения. В 2020 году служба стала не просто центром медицинской профилактики, а получила долгожданную формулировку «общественного здоровья и медицинской профилактики».

Центру принадлежит руководящая роль в координации работы всей службы медицинской профилактики в Челябинской области, организации межведомственного взаимодействия по формированию здорового образа жизни населения региона. Именно здесь рождаются информационные кампании и областные массовые акции.

Центр отвечает за реализацию национальных проектов по укреплению общественного здоровья, обеспечивая приоритет профилактики в сфере охраны здоровья и пропаганды здорового образа жизни, осуществляет координацию проведения диспансеризации населения.

ИНТЕРЕСНЫЕ
ФАКТЫ

СЛУЖБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

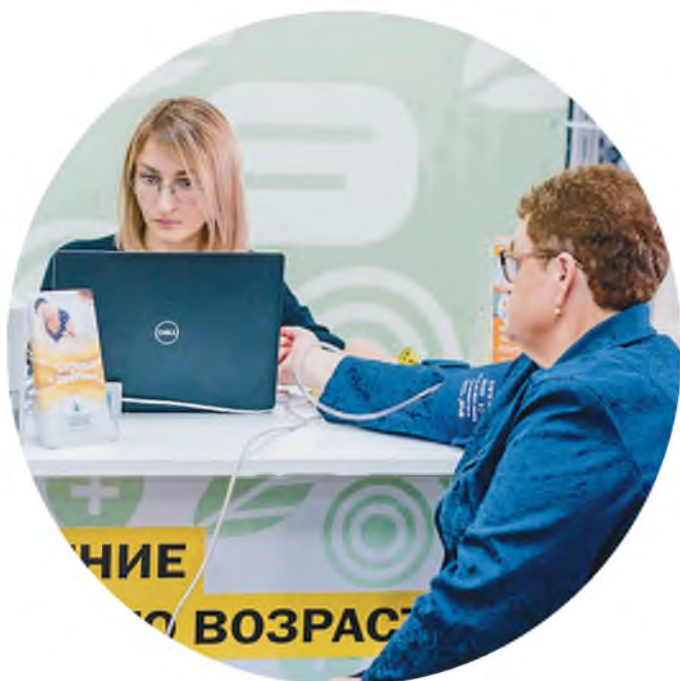
- Служба медицинской профилактики — **одна из старейших медицинских служб на Южном Урале.**
- Челябинск стал первым городом России, в котором в 1963 году появилась такая форма санитарно-просветительской деятельности, как проведение **тематических Дней здоровья**. Одно из таких мероприятий было снято Центральным научно-исследовательским институтом санитарного просвещения на киноплёнку, а созданный учебный фильм демонстрировался с целью обмена опытом в других регионах нашей страны. Работа челябинцев стала школой передового опыта для всех регионов СССР.
- В 2020 году ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП» организовал флешмоб **«Успеть за 24 часа»** (против инсульта). В нем приняли участие свыше одного миллиона человек.
- Челябинская область стала **первым регионом России**, где начали вакцинировать против новой коронавирусной инфекции в садовых товариществах. Люди имели возможность, не покидая своей дачи, получить прививку.
- Три человека — специалиста службы медицинской профилактики в 2021 году вошли в **топ-50 самых знаменитых людей Челябинской области.**
- В 2018 году в рамках XIII Южно-Уральского профилактического форума состоялась самая масштабная акция «Территория здоровья». Ее посетили около 10 тысяч человек, среди почетных гостей мероприятия была **Ирина Слуцкая** — чемпионка мира по фигурному катанию, председатель президиума Добровольного физкультурного союза.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ Г. ЧЕЛЯБИНСКА /

ЦЕНТРЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ЗЛАТОУСТЕ И КОРКИНО

Центры в городах области занимаются методическим сопровождением и оказанием практической помощи медицинским организациям и различным учреждениям в работе по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ). Проводят массовые мероприятия, реализуют информационно-образовательные проекты, проводят обучающие семинары.



35 КАБИНЕТОВ И 36 ОТДЕЛЕНИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Находятся в поликлиниках медицинских организаций Челябинской области. Именно здесь начинается диспансеризация взрослого населения. Также сотрудники кабинетов и отделений проводят беседы по вопросам ЗОЖ, ведут «Школы здоровья» для пациентов с хроническими заболеваниями и «Школы здорового образа жизни» для лиц с факторами риска. Осуществляют диспансерное наблюдение некоторых групп пациентов. Участвуют в реализации информационно-просветительских акций для прикрепленного населения.



62 КАБИНЕТА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Созданы в структуре поликлиник. Обратиться к специалистам могут курящие граждане самостоятельно, а также в эти кабинеты при прохождении диспансеризации и профилактических медицинских осмотров направляют врачи. Пациентам назначают курс индивидуальных или групповых программ для отказа от курения. С 2014 года в кабинетах отказа от курения получили помощь в борьбе с пагубной привычкой 91 669 человек.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



Татьяна Цветкова

ЗАЧЕМ НУЖНА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?

С 2013 года в нашей стране все желающие могут пройти скрининговое медицинское обследование в рамках диспансеризации. Но, к сожалению, многие жители до сих пор достаточно скептически относятся к данному процессу. О том, почему диспансеризация важна, поговорим с врачом по медицинской профилактике Областного центра общественного здоровья **Татьяной ЦВЕТКОВОЙ**.

— Что такое диспансеризация и зачем она нужна?

— Диспансеризация — это скрининг, то есть массовое обследование, целью которого является раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития. Дело в том, что существует четыре группы заболеваний (сердечно-сосудистые, онкологические, сахарный диабет и хроническая обструктивная болезнь легких), которые являются причиной преждевременной смерти практически 70 процентов населения. Но хорошая новость состоит в том, что они могут быть предотвратимы.

Чтобы это сделать, нужно прийти на диспансеризацию.

— Чем профосмотр отличается от диспансеризации?

— Эти понятия очень тесно связаны друг с другом. Диспансеризация — это тот же профилактический осмотр плюс онкологические скрининги.

— Кто имеет право сегодня в России на диспансеризацию?

— Каждый гражданин Российской Федерации старше 18 лет имеет право один раз в год обратиться в медицинскую организацию по месту прикрепления с профилактической

целью, то есть обследоваться. С собой нужно взять паспорт и полис обязательного медицинского страхования.

Записаться на диспансеризацию можно двумя способами. Первый — просто позвонить в свою поликлинику, к которой вы прикреплены. Помимо этого, сейчас есть возможность записаться на портале госуслуг.

Процесс диспансеризации начинается с анкетирования. Оно дает возможность оценить факторы риска и в зависимости от них, а также с учетом пола и возраста запланировать обследования. Сейчас анкета в электронном виде тоже находится на «Госуслугах», то есть человек может заполнить ее в удобное время еще до посещения медучреждения. Это позволяет сделать процесс диспансеризации комфортным, более быстрым и удобным.

— Нужно ли проходить диспансеризацию, если человека ничего не беспокоит?

— Обязательно. Мне кажется, у нас очень многие живут по принципу «я же хорошо себя чувствую, значит, не болею ничем».

Процесс диспансеризации начинается с анкетирования. Оно дает возможность оценить факторы риска и в зависимости от них, а также с учетом пола и возраста запланировать обследования.

Дело в том, что некоторые хронические неинфекционные заболевания могут никак себя не проявлять.

Например, ранние стадии онкологических заболеваний «не болят». Высокий уровень холестерина «не болит», он всего лишь «молчаливо» откладывается внутри сосудов, образует бляшку, и это может закончиться мозговой (инсульт) или сердечной (инфаркт) катастрофой. Некоторые пациенты даже не ощущают повышенного давления! Поэтому очень важно раз в год выделять день для того, чтобы пройти обследование — это просто должно стать необходимостью и хорошей привычкой заботиться о своем здоровье.

— Как выявляются ранние стадии онкологических заболеваний при диспансеризации?

— Некоторые виды рака, так называемые «предотвратимые», можно диагностировать на той стадии, когда уже определенные изменения клеток есть, но они еще не «сформировались» в злокачественную опухоль. Если на этой стадии болезнь диагностировать, то можно ее радикально вылечить.

Например, это опухоли толстой кишки, которые почти всегда начинаются с доброкачественной патологии, с так называемых полипов. Если этот полип

удалить, рак может и не развиваться, то есть пациента можно излечить еще до того, как он заболел. Но если человек не пришел на диспансеризацию, соответственно, не сдал анализы кала на скрытую кровь, не сделал колоноскопию (при назначении), то, к сожалению, мы будем иметь высокую вероятность развития колоректального рака. А из всех онкологических заболеваний он составляет примерно 15 процентов случаев.

Также к онкологическим скринингам относятся: маммография, флюорография, осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов. Кроме того, у всех женщин берут мазок с шейки матки. Для мужчин предусмотрены анализы на определение про-стат-специфического антигена в крови. В 45 лет всем обратившимся проводят гастроскопию.

— В каких возрастных категориях проводят диспансеризацию и профосмотр?

— Профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно с 18 до 39 лет включительно. Диспансеризация, то есть профосмотр с более расширенными обследованиями, для этих возрастных категорий проводится один раз в три года. С 40 лет

диспансеризация уже ежегодная.

— Как пройти диспансеризацию тем, кто работает?

— Согласно положениям Закона об охране здоровья граждан России, работодатель «...обязан обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения...» (ст. 24 323-ФЗ).

Трудовой кодекс (ст. 185.1) гарантирует работнику право на освобождение от работы на один рабочий день (в некоторых случаях — два дня) с сохранением за ним места работы (должности) и среднего заработка.

— Что такое углубленная диспансеризация для переболевших новой коронавирусной инфекцией?

— Углубленная диспансеризация нужна для выявления проблем со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем после перенесенной новой коронавирусной инфекции.

Проходит в два этапа. Первый из них включает определение насыщения крови кислородом, спирометрию, общий анализ крови, биохимический анализ крови и ряд других исследований. По их результатам врачи определяют риски и признаки развития хронических заболеваний и при необходимости, для уточнения диагноза, направят пациента на второй этап.

Он будет включать еще три обследования: эхокардиографию, КТ легких и доплеровское исследование сосудов нижних конечностей. Если по результатам диспансеризации у пациента выявят хронические заболевания или риски их возникновения, то ему будет назначено необходимое лечение.

В заключение повторимся — болезнь легче предупредить, чем лечить. Позаботьтесь о своем здоровье, о своем будущем, пройдите диспансеризацию!



Флюорографию легких или рентгенографию для граждан в возрасте 18 лет и старше необходимо проходить ежегодно

● Беседу провела
Василиса Кузнецова



Здоровая арифметика

Как узнать состояние здоровья своего организма? Что необходимо делать для его укрепления? Помогут вам в этом разобраться цифры здоровья.

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Не более 80 см у женщин и 94 см у мужчин



Окружность талии выше нормы может говорить нам о болезнях сердца, нарушениях углеводного обмена и онкозаболеваниях. В домашних условиях с помощью сантиметровой ленты все желающие могут самостоятельно следить за этим показателем. Если на ленте вы видите цифры выше данных показателей, пора последить за питанием и начать заниматься физическими упражнениями.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

От 18,5 до 24,9 кг/м

Избыточный вес создает большую нагрузку на сердце, что повышает риск развития сердечно-сосудистых и других серьезных заболеваний. Рассчитать ИМТ довольно просто: масса тела (кг) / рост (м)², помимо этого, можно воспользоваться любым онлайн-калькулятором.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

≤ 129/84 мм рт. ст.



Иногда можно не почувствовать изменение уровня артериального давления, но это сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы. Позаботьтесь о себе и возьмите в привычку регулярно измерять давление.

УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА

До 5 ммоль/л

Повышенный уровень холестерина может привести к образованию бляшек в сосудах, что, в свою очередь, может стать причиной страшных болезней, таких как инсульт и инфаркт. Если у вас уже есть сердечно-сосудистые заболевания, то измерять уровень холестерина нужно не реже одного раза в год. Необходимо поменьше употреблять в пищу продуктов с высоким содержанием холестерина (яичные желтки, красное

мясо, цельное молоко, сыр и креветки, печенье, выпечка), а также разбавить свой рацион продуктами, снижающими холестерин (овсянка, орехи, растительные масла и жирная рыба).

УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

≤ 6,1 ммоль/л

Сахарный диабет является одним из заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения. Предупредить диабет и отсрочить момент наступления осложнений помогут простые меры по поддержанию здорового образа жизни: оптимальный вес тела, физическая активность, здоровое питание, контроль уровня глюкозы, соблюдение рекомендаций врача.

5 ПОРЦИЙ, ИЛИ 400 ГРАММОВ, ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ

Именно такое количество считается необходимым и достаточным для полноценной и качественной работы организма, кроме того, это сократит риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 13%, рака — на 4%, а преждевременной смерти — на 15%.

30 МИНУТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ИЛИ 10 000 ШАГОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Физическая активность чрезвычайно полезна для здоровья. Она закаляет организм, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, поддерживает тонус мышц. Данные исследований показывают, что люди, регулярно занимающиеся ходьбой, на 25% реже болеют ОРВИ, быстрее худеют и меньше страдают от заболеваний сосудов.

7 ЧАСОВ В ДЕНЬ ЗДОРОВОГО СНА



Минимальное рекомендуемое время для сна ежедневно. Сон — залог здоровья, ведь во время сна вырабатывается ряд важнейших гормонов, происходит регенерация тканей и восполнение энергии.

25–30 МЛ ЖИДКОСТИ НА 1 КГ МАССЫ ТЕЛА



Вода — то, без чего человеческое существование было бы невозможным. Наш организм состоит почти на 70% из воды: ткани легких содержат 90% воды, до 80% — кровь, даже в самой плотной ткани — зубной — содержится до 0,2% воды. Именно поэтому необходимо ежедневно употреблять достаточное количество питьевой воды. Вода нормализует пищеварение, участвует в терморегуляции, снижает вязкость крови, помогает выводить из организма токсины, поддерживает активный обмен веществ и улучшает работу головного мозга.

2 ЧАСА ПЕРЕД СНОМ БЕЗ СМАРТФОНА

Очевидно, что в современном мире никуда без телефона. Однако пользоваться смартфоном перед сном опасно для здоровья. Свечение от экрана препятствует выработке мелатонина (гормона сна), а значит, вы засыпаете дольше и меньше спите. Иногда прочитанное перед сном может привести к негативным эмоциям, что тоже мешает уснуть быстро и крепко.

2 РАЗА В ГОД ПОСЕЩАТЬ СТОМАТОЛОГА



Даже если зубы не болят, а десны не кровоточат, необходимо посещать стоматолога два раза в год с профилактической целью. Врач попутно может осмотреть слизистую ротовой полости, язык, лимфатические узлы, губы и окологлоточное пространство; обнаружить начинающийся кариес, пока недоступный взгляду; объяснить и показать, как правильно поддерживать гигиену полости рта и правильно питаться.

28 ДНЕЙ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ

Избавление от вредной привычки — это сложный и основательный процесс. Каждый из нас подвержен вредным привычкам, но не все могут это признать и начать бороться с ними. Попробуйте открыть для себя новый мир без бессмысленных занятий.

А главное — бесконечное количество улыбок в день, чтобы быть счастливым.

Если ваши цифры далеки от этих норм, то это повод обратиться к специалисту.

● Ольга Чижова,
заведующая отделом по профилактической работе с детским населением и демографической ситуацией
ГБУЗ «ЧОЦОЗ МП»

ЦИФРЫ ЗДОРОВЬЯ

секреты здорового образа жизни

АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ



≤ 139/89

ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН
КРОВИ

не более

5,0

ммоль/л



ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ



< 94

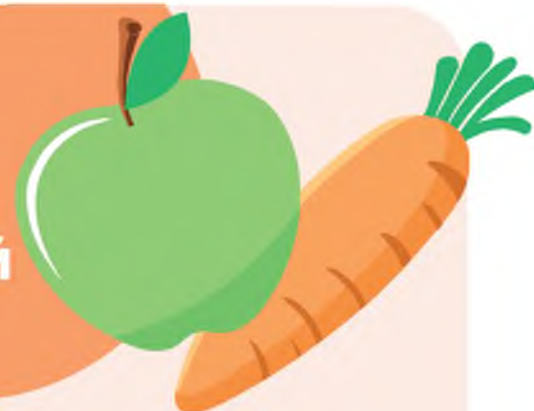
< 80



5

порций

ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
ЕЖЕДНЕВНО



менее

5

граммов

СОЛИ
В ДЕНЬ



10 000

ШАГОВ ЕЖЕДНЕВНО



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



ЧОЦОЗ МП