

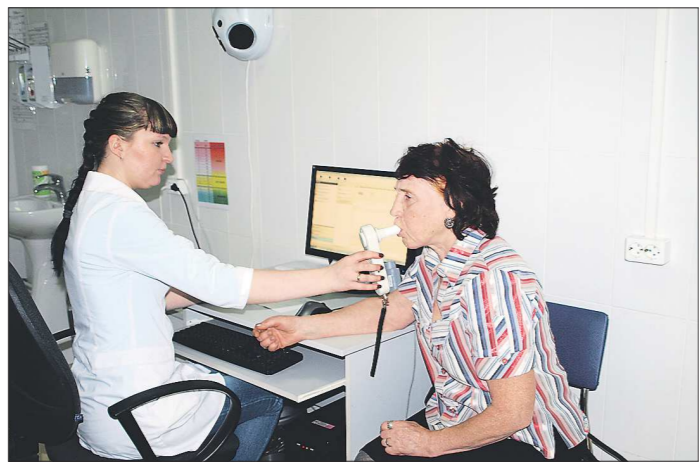
Лечиться надо, когда ещё ничего не болит

За год диспансеризация выявляет недуги у ста тысяч жителей Среднего Урала

Алёна ХАЗИНУРОВА

Нередко в профессиональных разговорах врачи называют XXI век эрой эпидемии хронических неинфекционных заболеваний. Основные из них, которые вносят существенный вклад в смертность россиян, — сердечно-сосудистые, бронхолегочные заболевания, злокачественные образования и сахарный диабет. Причём болезни сердца и сосудов возглавляют этот список.

Но нужно отметить, что в высокоспециализированной помощи — стентировании, постановке кардиостимулятора, хирургическом вмешательстве — нуждается очень небольшая процент людей, однако абсолютно всем необходима профилактика сосудистых заболеваний. В 2009 году наш регион стал одним из инициаторов создания в России региональных Центров здоровья. Сейчас по всей стране их более 700, а на Среднем Урале — 19 для взрослых и шесть для детей. Это уникальная профилактическая технология, которая позволяет выявить факторы риска развития заболеваний сердца и сосудов на самой



Пройти полный медосмотр можно за два-три дня, лечиться от не обнаруженных вовремя болезней — гораздо дольше

ранней стадии. Сделать это можно абсолютно бесплатно. Пациент, приходящий в Центр здоровья, часто бывает удивлён происходящим. Он впервые встречает врача, который не листает историю болезни, а беседует с ним и обращает внимание на его образ жизни и биологические показатели — рост, вес, артериальное давление, уровень холестерина в крови и другие, — рассказывает Светлана Глуховская, руководитель Свердловского областного центра медицинской профилактики. — При помощи специальной шкалы врач определяет риск развития инфаркта или инсульта у конкретного человека в ближайшие десять лет и может сказать, каким образом стоит изменить жизнь, чтобы снизить этот риск. Врач Центра здоровья не назначит вам лекарств, но подберёт индивидуальные рекомендации по профилактике заболеваний. **Насильно вылечить и ослепить никого нельзя, поэтому задача врача — мотивировать пациента на изменение своего поведения и привычек.**

Другой способ проверить здоровье и выяснить вероятность какого-либо заболевания — это массовая диспансеризация, в которой участвует взрослое население России. Она проходит по всей стране уже третий год. Если вам больше 18 лет и возраст делится на три, то в этом году вам следует пройти диспансеризацию. Известно, что лучше всего лечить болезнь, когда она ещё не проявилась в симптомах, то есть когда ещё ничего не болит. Например, один из признаков неполадок в организме — это повышенное артериальное давление, которое может себя и не проявлять. Выявляет, что на первый взгляд, абсолютно здоровый человек, который прекрасно себя чувствует, попадает в больницу с инфарктом или инсультом просто потому, что он давно не измерял давление и не знал, что оно у него повышено. Врачи рекомендуют каждому хотя бы раз в полгода пользоваться тонометром.

В Свердловской области диспансеризацию проводит 99 медицинских организаций. Работает участковый принцип, то есть к какой поликлинике вы прикреплены, в ту и можете обратиться, — поясняет Светлана Глуховская. — Каждый год перед нами стоит задача осмотреть 730 тысяч человек. За девять месяцев этого года было выявлено огромное количество случаев гипертонии, а также много других заболеваний. Цифры впечатляют: выявлены заболевания у 93 934 человек — это целый уральский город. Обнаружены болезни системы кровообращения (5,4%), эндокринной системы, в том числе сахарный диабет (5,5%), органов пищеварения (1,6%), мочеполовой системы (1,2%), органов

Адреса и телефоны Центров здоровья

- Адреса и телефоны Центров здоровья для взрослых:**
- ГБУЗ СО «СОЦМП» г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 86. Тел.: 371-15-45.
 - МБУ «ЦГБ №7» г. Екатеринбург, ул. Сыромолотова, 19. Тел.: 222-60-43.
 - МБУ «ЦГБ №6» г. Екатеринбург, ул. Белинского, 130. Тел.: 257-07-32.
 - МБУ «ЦГБ №2» г. Екатеринбург, ул. Московская, 2. Тел.: 389-89-11; 8-922-15-23-767.
 - МБУ «ЦГБ №24» г. Екатеринбург, ул. Ак. Шварца, 14г. Тел.: 270-91-37.
 - МУ «ЕКДЦ» г. Екатеринбург, пер. Суворовский, 5. Тел.: 338-06-46.
 - МАУЗ «ЦГБ №3» г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 160. Тел.: 321-27-65.
 - ГБУЗ СО «ЦГБ №1» г. Нижний Тагил, ул. Окунева, 30. Тел.: 8(3435) 33-75-75.
 - ГБУЗ СО «Демидовская ЦГБ» г. Нижний Тагил, ул. Горюхиной, 37. Тел.: 8(3435) 41-26-54.
 - ГБУЗ СО «ЦРБ» г. Реж, ул. Морозова, 60. Тел.: 8(34364) 2-49-21.
 - ГБУЗ СО «П» г. Каменск-Уральский, ул. Ярובה, 20. Тел.: 8(3439) 39-65-96.
 - ГБУЗ СО «ЦГБ» г. Кушва, ул. Коммуны, 61. Тел.: 8(34344) 7-42-44.
 - ГБУЗ СО «Серовская городская больница №1» г. Серов, ул. Кузьмина, 38. Тел.: 8(34385) 7-40-03.
 - ГБУЗ СО «ЦГБ» г. Полевской, ул. Сталеваров, 3. Тел.: 8(34350) 4-05-56.
 - ГБУЗ СО «Сухоложская ЦРБ» г. Сухой Лог, ул. Белинского, 41. Тел.: 8(34373) 4-44-07.
 - ГБУЗ СО «Городская больница №1» г. Асбест, ул. Чкалова, 51. Тел.: 8(34365) 7-54-39; 89221292828.
 - ГБУЗ СО «Городская больница №1» г. Первоуральск, ул. Емлина, 22. Тел.: 8(3439) 64-19-18.
 - ГБУЗ СО «Ирбитская ЦГБ им. Шестовских» г. Ирбит, ул. Комсомольская, 72. Тел.: 8(34355) 6-00-80.
 - ГБУЗ СО «Красноурфимская ЦРБ» г. Красноурфимск, ул. Транспортная, 12. Тел.: 8(34394) 2-25-03.
 - МБУ «ДГБ №13» г. Екатеринбург, ул. Куйбышева, 106. Тел.: 262-70-24.
 - ГБУЗ СО «Ревдинская городская больница» г. Ревда, ул. Энгельса, 35. Тел.: 8(34397) 3-52-84.
 - ГБУЗ СО «Камышловская ЦРБ» г. Камышлов, ул. Московская, 14а. Тел.: 8(34375) 2-59-46.
 - ГБУЗ СО «ЦГБ» г. Кушва, ул. Строителей, 13б. Тел.: 8(34344) 2-54-62.
 - ГБУЗ СО «Красноуральская городская больница №1» г. Красноуральск, ул. Парковая, 11. Тел.: 8(34384) 9-72-41.
 - ГБУЗ СО «Городская больница №1» г. Асбест, ул. Ладыженского, 18. Тел.: 8(34365) 2-45-83.

дыхания (0,5%), злокачественные новообразования (0,1%). Неинфекционные заболевания отличаются от инфекционных ещё и тем, что их невозможно вылечить — вы останетесь с ними на всю жизнь. Однако, педантично выполняя рекомендации врача, можно научиться жить со своей болезнью достаточно комфортно и даже на какое-то время забыть о ней. Заканчивается диспансеризация не только точной постановкой диагноза, но и индивидуальной профилактической консультацией. Врач может объяснить пациенту результаты его обследования и дать совет, как сделать жизнь

качественной. Задача врача — обобщить полученную информацию и научить ею пользоваться, всё остальное — в руках самого человека. Люди удивительно устроены, думают о здоровье, только когда начинает что-то болеть. Многие забывают о рекомендациях врача, когда обострённая фаза болезни проходит. — Посещение Центра здоровья займёт у человека чуть больше часа, обследование организма в рамках диспансеризации — два-три дня. Но, потратив это незначительное время сегодня, вы не только значительно увеличите продолжительность своей жизни, но и улучшите её качество.

Одна из призёров «Марафона здоровья» Валентина Житникова пришла в редакцию «ОГ» поделиться радостью победы



— Я сама хожу в Центр здоровья каждый год, я уже пенсионерка и стараюсь следить за состоянием своего здоровья. Подумала, что не все люди знают, что есть такая возможность, да ещё и бесплатная, поэтому решила помочь своим близким, в итоге выиграла тонометр, — рассказала Валентина Васильевна.

Летняя акция «Марафон здоровья» оказалась успешной, участие в ней приняли 300 человек, поэтому организаторы решили провести её вновь в сентябре по октябрь. Результаты удивили всех — осенью проверить своё здоровье по чей-то рекомендации пришли 376 желающих. А победителем стал 24-летний Павел Урюпин, его советом воспользовались и прошли обследование 36 человек. **Кстати, Павел — министр здравоохранения молодёжного правительства Свердловской области.**

— Я считаю, что нужно пропагандировать здоровый образ жизни всем с раннего возраста, а старше школьники и студенты уже сами должны заботиться о своём здоровье, — считает Павел Урюпин.

Участвовал в акции министр молодёжного правительства не ради победы, поэтому своей выигрыш — путёвку в санаторий «Русь» на 10 дней — он решил передать человеку, которому оздоровительный отдых сейчас нужнее: ветерану спорта, инструктору по лечебной физкультуре 83-летней **Станиславе Лисаковой.**

Татьяна СОКОЛОВА

Бегите от гиподинамии

Елена АБРАМОВА

То, что физкультура укрепляет здоровье, знает каждый. Всем нам ещё в детском саду объясняли, что утро надо начинать с зарядки, а в школе рассказывали, как древние индусы и греки с помощью упражнений развивали физическую силу и духовно-нравственные качества. Тем не менее, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), порядка 70 процентов населения в мире ведёт малоподвижный образ жизни. При этом низкая физическая активность стоит на четвёртом месте среди факторов смертности после высокого кровяного давления, употребления табака и высокого содержания глюкозы в крови. Сколько времени нужно уделять физическим нагрузкам, чтобы быть в отличной форме? Об этом мы беседуем с врачом Свердловского областного центра медицинской профилактики **Надеждой Борисовой.**

— Надежда Николаевна, к чему ведёт сидячий образ жизни?

— Человеку по природе своей свойственно двигаться. В давние времена он был вынужден добывать пищу, убежать от диких зверей, воевать с соседними племенами и поэтому не страдал ожирением и от связанных с ним проблем. Потом ходил за плугом, выполнял множество всякой физической работы. Когда стали бурно развиваться всевозможные технологии, мы практически перестали двигаться: на работу ездим на транспорте, поля сидим за компьютером. Это ведёт к множеству проблем — от лишнего веса до развития тяжёлых болезней. В частности, давно доказано, что у людей, которые мало двигаются, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в два раза выше по сравнению с теми, кто ведёт активный образ жизни. Безусловно, на состояние здоровья влияют и другие факторы: возраст, пол, наследственность, экономические



Бегу все возрасты покорны

и экологические условия, уровень развития здравоохранения. В то же время имеет значение и то, насколько правильно мы питаемся, достаточно ли отдыхаем, умеем ли преодолевать стресс, много ли двигаемся. Если на объективные факторы мы повлиять не в силах, то субъективные зависят только от нас. К тому же для того, чтобы выделить какое-то время для физических упражнений, от человека не требуется ничего, кроме желания.

— Сегодня даже дети предпочитают сидеть с гаджетами вместо того, чтобы играть в подвижные игры...

— Считаю, что в этом целиком и полностью виноваты родители: им проще, когда ребёнок сидит, уткнувшись в экран, тем временем и самим можно посидеть с ноутбуком или телефоном. Я часто наблюдаю у себя во дворе: дети бродят сами по себе, а мамочки сидят на лавочке, уткнувшись в телефоны, вместо того чтобы при-

думать какую-то игру и подвигать вместе с ребёнком.

— Но люди, которые работают в офисе, вынуждены по восемь часов в день, а то и больше проводить за компьютером. Как им бороться с гиподинамией?

— Даже в условиях офиса можно заставить себя выполнять какие-то движения. Поставьте урну для мусора не под стол, а подальше, чтобы каждый раз, когда нужно выбросить бумажку, приходилось вставать. Когда нужно решить какой-то вопрос с человеком, который сидит в другом кабинете, не звоните по телефону, а подойдите до того кабинета. **Пунктируйтесь на этажи и спускайтесь вниз не на лифте, а пешком.** Всё это мелочи, но они требуют определённых физических усилий, энергетических затрат и идут на пользу организму. А дома просто не ленитесь и активно выполняйте физические упражнения хотя бы несколько раз в неделю.

— Сколько минут в день желательно тратить на такие упражнения?

— При ежедневных интенсивных занятиях 30 минут вполне достаточно. А если упражняетесь через день — не меньше часа. Общепринятая рекомендация — уделять физкультуре не меньше 150 минут в неделю. Каждое занятие должно состоять из трёх частей: разминки, основной части и расслабления, а комплекс упражнений нужно составить так, чтобы работали мышцы и рук, и ног, и спины. И конечно, занятия должны быть регулярными.

— А противопоказания бывают?

— Безусловно, при определённых состояниях те или иные упражнения могут быть противопоказаны. Поэтому, если у человека есть какие-то проблемы со здоровьем, нужно посоветоваться со своим лечащим врачом, обсудить с ним, какой комплекс упражнений лучше всего подой-

дёт. К примеру, при повышенном давлении сначала нужно размять ноги, затем другие группы мышц по направлению снизу вверх. Интенсивные упражнения чередовать с расслаблением, исключить силовые упражнения, не заниматься более 30 минут подряд. Полезно после занятий проводить аутогенные тренировки и массаж или самомассаж. Люди пожилого возраста могут обходиться без интенсивной части, достаточно разминки и расслабления. Если они прежде не занимались, продолжительность занятий следует увеличивать постепенно: начинать с пяти минут и в течение трёх недель доводить до 30 минут. Пожилым людям противопоказаны силовые упражнения, наклоны, вращения головой, прыжки и подскоки.

— Допустим, человек начал регулярно заниматься физкультурой — что при этом происходит в организме?

— Сгорают жиры и лиш-

ЭКЗАМЕН ДЛЯ СЕРДЦА

● Встаньте, ноги вместе. Сосчитайте пульс. В медленном темпе выполните двадцать приседаний, поднимая руки вперёд, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени в стороны. Пожилые и совершенно не тренированные люди могут держаться за спинку стула.

● Теперь снова сосчитайте пульс. Если он увеличился менее чем на 25 процентов — ваша сердечно-сосудистая система в отличном состоянии; на 25-50 процентов — в хорошем; на 75 процентов и выше — в неудовлетворительном.

КСТАТИ

Судить об уровне интенсивности физической активности можно по разговорному тесту. При нагрузке низкой интенсивности можно пить, при нагрузке умеренной интенсивности — комфортно разговаривать. При интенсивной нагрузке разговор прерывается из-за одышки. Если вы ведёте малоподвижный образ жизни, начните с нагрузок низкой интенсивности, это будет первый шаг к здоровью.

Как вы боретесь с гиподинамией?

Юрий ГОНЧАРОВ, главный врач Красноуральской городской больницы № 1:

— Мой образ жизни, как, наверное, образ жизни любого главврача, нельзя назвать сидячим: бегать и хлопотать приходится много. Тем не менее и для занятой физкультурой старею находить время.

Зимой в выходные вместе с женой катаемся на лыжах, как минимум проходим по пять-шесть километров. Летом иногда бегаем по утрам, в саду специально для этого дорожка протоптана. Два раза в неделю ходим в бассейн. Без этого нельзя, иначе у мужчин начинает расти живот, у женщин появляется целлюлит, снижается жизненный тонус, а значит, и работоспособность, а к тому же возрастает риск инфаркта.

Евгения САБАНИНА, главный врач Алапаевской центральной районной больницы:

— У меня двое детей, поэтому, хочется не хочется, приходится много двигаться. Утром надо в детский сад отвезти, вечером забрать, поиграть, в том числе в подвижные игры. Старшему нравится футбол, поэтому все вместе мяч гоняем. Раньше я занималась баскетболом, потом шейпингом. Но сейчас на это нет времени.

Ирина ЗАКАЧУРИНА, главный врач Камышловской центральной районной больницы:

— С гиподинамией я борюсь активно. Дело в том, что я живу в своём доме, который находится практически в лесу. Как минимум два раза в неделю мы обязательно всей семьёй совершаем прогулку по лесу, гуляем не меньше часа. У нас огород, цветники и так далее — в своём доме всегда много физической работы. Времени на спорт у меня уже не остаётся.

Люди, которые живут в благоустроенных квартирах, я бы, конечно, посоветовала больше двигаться и в свободное время, и на работе. Кстати, мы на работе ежедневно проводим 15-минутную производственную гимнастику. Это организовала коллега, которая занимается в фитнес-центре.

Антон СТАРКОВ, главный врач Сысертской центральной районной больницы:

— Казалось бы, надо радоваться развитию технологий, Интернету в каждом доме. Но у людей из-за доступности современных средств связи совершенно исчезает необходимость двигаться. Многие не могут заставить себя заниматься физкультурой и спортом, хотя движение — это жизнь, как бы банально это ни звучало. Я стараюсь объяснить это пациентам. А сам в спортзал хожу каждый день и провожу там не менее часа. Этого мне достаточно, чтобы держать себя в нормальной форме.

Подготовила Елена АБРАМОВА