**День здоровья КАЖДЫЙ ДЕНЬ!**

*Когда что-то где-то заболит, большинство людей отправляется в поликлинику. Там врачи... Они должны помочь! О том, что заболевание было проще предупредить, чем лечить, мало кто задумывается. Разве что раз в году, в День здоровья, когда информация о профилактике льется со всех сторон. А ведь днем здоровья может стать каждый день, надо всего лишь сделать навстречу ему первый шаг. А в поликлинике всех ждут с 8 до 19 часов.*

Яшина Наталья Леонидовна, заведу­ющая «Центром здоровья для детей и взрослых» ГБУЗ СО «ТГКП № 3».

* *Наталья Леонидовна, расскажи­те, пожалуйста, что это за праздник, День здоровья? Как он прошел в ва­шей поликлинике?*
* Каждый год 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознамено­вание годовщины основания Всемирной организации здравоохранения. Тема Всемирного дня здоровья в 2016 году - «Диабет». Его цель - информирование населения о сахарном диабете, факто­рах риска и мерах профилактики этого заболевания. По данным ВОЗ, 60 мил­лионов человек в Европейском регионе больны диабетом. Распространенность растет во всех возрастных группах насе­ления. Ежегодно в Российской Федера­ции впервые выявляется около 340 ООО случаев сахарного диабета. В 2014 году в России с этим диагнозом, установлен­ным впервые в жизни, зарегистрирова­но 343 138 случаев (234,6 на 100 тысяч населения), в Самарской области - 8383 случая (260,9 на 100 тысяч населе­ния). В 2015 году число лиц с впервые установленным диагнозом в Самарской области составило 7744 человека, а всего на территории региона прожива­ет 112 712 пациентов с сахарным диа­бетом. В связи с такой распространен­ностью заболевания к Дню здоровья с 4 по 13 апреля проводился декадник по сахарному диабету. В это время все об­

ратившиеся в поликлинику могли прой­ти в кабинетах диспансеризации иссле­дование на определение сахара в крови. Непосредственно 7 апреля в отделение медицинской профилактики пришли 136 человек на диспансеризацию и 24 че­ловека на профосмотр. Кроме этого, в поликлиниках, школах, детских садах мы проводили беседы, читали лекции, вы­пускали бюллетени, оформляли уголки здоровья, раздавали буклеты, листовки, брошюры по здоровому образу жизни.

* *Но ведь одной декадой забота о здоровье населения в поликлиниках не ограничивается?*
* Конечно. На сегодняшний день у нас в стране хорошо развито профилакти­ческое направление: организованы от­деления медицинской профилактики, центры здоровья. В рамках отделения медицинской профилактики на базе структурных подразделений городской клинической поликлиники № 3 выде­лены отдельные кабинеты диспансе­ризации, куда следует обращаться же­лающим пройти диспансеризацию или профилактические осмотры. Первый этап диспансеризации (скрининг) про­водится с целью выявления у граждан признаков хронических неинфекцион­ных заболеваний, факторов риска их развития, а также определения меди­цинских показаний к выполнению до­полнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза на втором этапе диспансери­зации. Каждый возраст подразумева­ет свой объем обследований. Прием в кабинетах диспансеризации осу­ществляется с 8 до 19 часов в рабочие дни недели. Обращаться в них можно самостоятельно или через участкового врача-терапевта. Кроме диспансери­зации, которая доступна каждому один раз в 3 года, в этих же кабинетах раз в 2 года можно пройти профилактический осмотр. А ежегодное обследование мож­но пройти в городском Центре здоровья, который ранее принимал только детей, а с 2016 года принимает и взрослых на базе АПК № 1 городской клинической поликли­ники № 3. Работает центр с 8 до 20 часов все дни недели, кроме субботы и вос­кресенья, по предварительной записи. Основная цель Центра здоровья - ре­ализация мероприятий, направленных на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и профилакти­ку неинфекционных заболеваний, в том числе снижение распространенности основных факторов риска, это прежде всего повышение уровня артериального давления, холестерина, сахара крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя, нерациональное питание, низ­кая физическая активность, избыточная масса тела или ожирение. Всегда легче предотвратить, чем лечить! А предот­вратить можно, если вовремя пройти обследование.
* *О чем говорят результаты обсле­дований?*
* В марте 2016 года в нашем центре осмотрено 620 человек. Из 42 взрослых, впервые прошедших обследование в Центре здоровья, выявлено 6 человек здоровых, то есть не имеющих факто­ров риска, это составило 14%, 36 чело­век (81%) имеют такие факторы риска, как курение, избыточная масса тела и повышенное артериальное давление. Было осмотрено 25 женщин, из них 8 (32%) курят. Из 11 мужчин - 4 (36%). То есть фактически уровень курящих женщин сравнялся с мужчинами. Из­быточная масса тела составляет на се­годняшний день 58% - 21 человек из 36, повышенное АД было выявлено у 8 человек, это 22%. Эти люди имеют пере­численные факторы риска, приводящие впоследствии к возникновению сердеч­но-сосудистых заболеваний, которые

ведут к инвалидизации и смертности. Чтобы это предотвратить, необходима профилактика. Поэтому мы всех пригла­шаем в Центр здоровья. Записаться на прием в удобное время можно по теле­фону 35-47-60.

* *Долго придется ждать своей оче­реди, желающих пройти обследова­ние много?*
* Записаться на обследование можно на ближайшую неделю. Желающих не так много, как хотелось бы... Государ­ство заботится о здоровье граждан, проблема в том, что сами люди не хотят о нем заботиться. Надо менять ментали­тет. К сожалению, вынуждены конста­тировать факт низкой ответственности населения за свое собственное здоро­вье. Например, выявляем повышенное давление, оказывается, пациент давно знает о заболевании, но не предприни­мает никаких действий по его лечению. То же самое и по холестерину: знают, что он далеко выходит за рамки нормы, но упорно едят жирное.

Посещение Центра здоровья - это пер­вый шаг на пути к здоровой жизни, та самая возможность сэкономить время, не бегая за талончиками и не простаи­вая в очередях, выявить за 30-40 минут основные проблемы со здоровьем на ранних стадиях. Именно в этом случае они наиболее решаемы. Мы даем реко­мендации и направляем к врачам-специ- алистам для дальнейшего обследования и лечения. При выявлении какого-либо фактора риска даем пациенту рекомен­дации и приглашаем еще через 3 меся­ца для контроля состояния.