

Сведения по профилактическому осмотру и дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения за 5 месяцев 2024 года.

В Пачелмской УБ им В.А. Баулина, в 2024 году подлежит диспансеризации всего –человек, из них:

- Дополнительной диспансеризации –4703 человека;
- Профилактическому осмотру –1223 человека;
- Углубленной диспансеризации -585 человек;
- Диспансеризации репродуктивного возраста – 163 человека.

**За 5 месяца 1 этап диспансеризации прошли –2364 человек –50,3%,
Профилактический осмотр – 456 человек –37,3%,
Углубленную диспансеризацию –258 человек -44,1%,
Диспансеризацию репродуктивного возраста – 28 человек -17,2%**

Из них по группам здоровья:

**1 группа - 412
2 группа - 122
3А группа - 1995
3Б группа -291**

По результатам проведения 1 этапа диспансеризации на 2 этап переведено –795 пациентов–33,7%

Завершили 2 этап диспансеризации – 779–97,9%, от переведенных на 2 этап диспансеризации.

Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов, всего осмотрено- 1131 человека –40,1%

Выявлено заболеваний -119:

**Доброкачественные новообразования –16;
Злокачественные новообразования –8;
Болезни эндокринной системы – 13, из них:
Сахарный диабет 2 типа - 12;
Болезни системы кровообращения –48, из них:
Артериальная гипертензия - 43;
Ишемическая болезнь сердца –4;
Цереброваскулярные болезни -1;
Болезни нервной системы -1;
Болезни крови, кроветворных органов -1;
Болезни органов пищеварения -11;
Болезни органов дыхания -2;
Болезни глаза и придаточного аппарата –9;**

Болезни мочеполовой системы – 7;

Болезни кожи -3.

Взято на диспансерный учет -85 человек

Дополнительная диспансеризация и профилактический осмотр направлены на выявление и коррекцию факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:

Гиперхолестеринемия	- 1224;
Гипергликемия	-221;
Избыточная масса тела	-1174;
Ожирение	- 894;
Курение табака	- 294;
Риск пагубного потребления алкоголя	-7;
Низкая физическая активность	-329;
Нерациональное питание	-1518;
Отягощенная наследственность по хроническим неинфекционным заболеваниям	-38;
Высокий и очень высокий абсолютный сердечно-сосудистый риск	-846;
Высокий (более 1%) относительный сердечно-сосудистый риск	-88;
Старческая астения	- 67.

Изменение в состоянии здоровья пожилых людей с физиологической точки зрения, старение – это истощение приспособительных функций и возможностей человека. В этот период происходит не только перестройка некоторых функций в сторону их торможения и последующего угасания, но наблюдается и встречный процесс: организм активно сопротивляется негативным явлениям. Все это делает человека более восприимчивым к болезням. Поэтому ограничения в этом возрасте должны быть не абсолютными, а разумными, направленными на продление бодрого и активного состояния вплоть до глубокой старости.

Первостепенное значение приобретает двигательная активность. Научой и повседневной практикой доказано, что даже умеренные физические нагрузки могут замедлить процессы старения, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, увеличить силу мышц и подвижность в уставах, повысить плотность костной ткани, снизить подверженность депрессии.

Для тех, кто никогда не занимался физкультурой, начинать нужно с небольшого количества упражнений и их повторений.

1. Постепенность повышения нагрузки – идти «от простого к сложному» и «от меньшего к большему».

2. Постоянные и регулярные физические нагрузки в течение недели.

3. Правильное выполнение движений.

Физические упражнения нужно выполнять подходами в течение дня. Это предотвратит перегрузку сердечно-сосудистой системы. Необходимо измерить пульс в покое, перед выполнением упражнений. Важно также подсчитывать пульс во время упражнений, оптимальный пульс во время выполнения упражнений равен 80% от максимальной ЧСС и через 5 минут после окончания их выполнения (хороший результат - снижение пульса на 50%).

Обязательно выполнение утренней зарядки. Зарядка – это разминка перед рабочим днём. Сначала выполняются простые упражнения для ног и спины, лёжа на кровати. Затем, встав с кровати, упражнения для рук и плечевого пояса. Желательно, по 15-20 повторений каждого движения. Зарядку нужно делать не только утром, но и вечером для снятия усталости.

Приветствуется ходьба по улице, являющаяся самой физиологичной тренировкой для сердца. Время для ходьбы можно найти всегда. Не пользуйтесь лифтом, ходите по лестнице пешком, ходите пешком на работу. Важно помнить, что ходьба должна быть быстрой, только тогда она будет иметь эффект.