

Сведения по профилактическому осмотру и дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения август 2023года.

В Пачелмской УБ им В.А. Баулина, в 2023 году подлежит диспансеризации всего – 5680 человек, из них:

- Дополнительной диспансеризации – 4160 человек;**
- Профилактическому осмотру – 710 человек;**
- Углубленной диспансеризации -810 человека**

**За август 1 этап диспансеризации прошли - 3412 человек – 82,0%,
профилактический осмотр – 476 человека – 67,0 %,
углубленную диспансеризацию – 354 человек -43,7%.**

Из них по группам здоровья:

**1 группа - 666
2 группа - 222
3А группа - 2683
3Б группа - 317**

**По результатам проведения 1 этапа диспансеризации на 2 этап
переведено – 1119 пациента–32,8%**

**Завершили 2 этап диспансеризации - 1108 – 99,0%, от переведенных
на 2 этап диспансеризации.**

**Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится
осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов,
всего осмотрено 1588 человек –40,8%**

Выявлено заболеваний - 157:

**Туберкулез органов дыхания - 2;
Злокачественные новообразования - 10;
Доброкачественные новообразования – 8;
Болезни эндокринной системы – 33, из них:
Сахарный диабет 2 типа - 25;
Болезни системы кровообращения – 77, из них:
Артериальная гипертензия - 59;
Ишемическая болезнь сердца – 17;
Цереброваскулярные болезни - 1;
Болезни мочеполовой системы – 7;
Болезни органов дыхания -6;
Болезни органов пищеварения -10;
Болезни глаза и придаточного аппарата – 2;
Болезни костно-мышечной системы - 2.**

Взято на диспансерный учет - 139 человека

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

Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:

Гиперхолестеринемия	- 1253;
Гипергликемия	- 307;
Избыточная масса тела	-1451;
Ожирение	- 949;
Курение табака	- 329;
Риск пагубного потребления алкоголя	– 13;
Низкая физическая активность	- 578;
Нерациональное питание	- 1566;
Отягощенная наследственность по хроническим неинфекционным заболеваниям	-96:

Нерациональное питание - это нарушение структуры питания впоследствии приводит к развитию большинства хронических неинфекционных заболеваний.

Основные нарушения в питании, это в первую очередь:

- избыток в пище углеводов и жиров животного происхождения;
- дефицит овощей, фруктов и ягод;
- недостаточное потребление жидкости;
- нарушение режима питания.

Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека.

Правильное питание – это такой способ питания, который способствует укреплению и улучшению здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждению и лечению различных заболеваний.

Основные принципы здорового питания:

1. **Питание должно быть разнообразным и сбалансированным** – чем разнообразнее продукты, включены в рацион, тем больше витаминов, минералов и других полезных веществ поступят в организм;
2. **Питание должно быть дробным – 4-5 раз в день.** Важное значение имеет прием пищи в одно и то же время, для поддержания аппетита и оптимальной секреции пищеварительных желез;
3. **Рекомендуется отдавать предпочтение отвариванию, тушению в собственном соку, приготовлению на пару, в духовке, фольге, на гриле без добавления масла.** Избегайте жаренья продуктов, это резко повышает калорийность блюда за счет масла. Удаляйте видимый жир с мяса перед приготовлением, с птицы обязательно снимайте кожу;
4. **В рационе обязательно должны присутствовать мясные и молочные продукты.** Мясные продукты являются источником белка и железа. В то же время они содержат большое количество жира, что способствует повышению уровня холестерина в крови. Поэтому следует отдавать предпочтение нежирным сортам мяса, или мясо

заменить на рыбу. Молочные продукты являются источником – кальция. Кальций особенно необходим женщинам, детям и пожилым людям. Однако следует употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира;

5. **Обязательное присутствие сырых овощей, фруктов и зелени**, необходимо ежедневно употреблять не менее 400 граммов. Фрукты и овощи богаты клетчаткой, что способствует ускорению обменных процессов;
6. **Рекомендуется ограничение поваренной соли** (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка без верха). Около 80% этого количества соли уже входит в готовые продукты. Нужно стараться не досаливать пищу, употреблять продукты с меньшим содержанием соли;
7. **Ограничение потребления сахара**;
8. **Основные по калорийности приемы пищи употребляйте в первой половине дня, не доводите себя до состояния голода**;
9. **Правильно перекусывайте** – в промежутках между приемами пищи не употребляйте сладкого. Старайтесь сладости заменить свежими фруктами;
10. **При этом нельзя забывать важнейший элемент – это воду**. А между тем, ни один обменный процесс нашего организма не происходит без участия этого важнейшего продукта питания! Органическая жизнь без воды невозможна. Нужно не забывать пить чистую воду небольшими порциями в количестве 2-3 литров в сутки.
11. **Во время приема пищи не читайте, не смотрите телевизор, не разговаривайте и не торопитесь**. При спешке пища плохо пережевывается, недостаточно обрабатывается содержащимися в слюне ферментами, что создает дополнительную нагрузку на желудок и кишечник.

Рекомендации по питанию не должны носить эпизодический характер, а должны стать для каждого человека **новым образом жизни и питания**.