

Сведения по профилактическому осмотру и дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения за 3 месяца 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 3 месяца 1 этап диспансеризации прошли –1421 человек –30,2%,
профилактический осмотр – 300 человек –24,5%,
углубленную диспансеризацию –88 человек -15,0%.**

Из них по группам здоровья:

**1 группа - 224
2 группа - 69
3А группа - 1257
3Б группа - 171**

**По результатам проведения 1 этапа диспансеризации на 2 этап
переведено –463 пациентов–32,6%**

**Завершили 2 этап диспансеризации – 443–95,7%, от переведенных на
2 этап диспансеризации.**

**Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится
осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов,
всего осмотрено- 669 человека –38,9%**

Выявлено заболеваний -62:

**Доброкачественные новообразования –7;
Злокачественные новообразования –7;
Болезни эндокринной системы – 7, из них:
Сахарный диабет 2 типа - 6;
Болезни системы кровообращения –31, из них:
Артериальная гипертензия - 26;
Ишемическая болезнь сердца –4;
Цереброваскулярные болезни -1;
Болезни органов пищеварения -4;
Болезни органов дыхания -1;
Болезни глаза и придаточного аппарата –4;
Болезни мочеполовой системы – 2;
Болезни кожи -2.**

Взято на диспансерный учет -50 человек
Дополнительная диспансеризация и профилактический осмотр направлены на выявление и коррекцию факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:

Гиперхолестеринемия	- 810;
Гипергликемия	-129;
Избыточная масса тела	-710;
Ожирение	- 574;
Курение табака	- 188;
Риск пагубного потребления алкоголя	-2;
Низкая физическая активность	-885;
Нерациональное питание	-553;
Отягощенная наследственность по хроническим неинфекционным заболеваниям	-19;
Высокий и очень высокий абсолютный сердечно-сосудистый риск	-469;
Высокий (более 1%) относительный сердечно-сосудистый риск	-49;
Старческая астения	- 46.

Нарушение структуры питания 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

Нерациональное (неправильное) питание приводит к таким нарушениям как:

- избыточная масса тела (ожирение),
- повышенное артериальное давление,
- гиперхолестеринемия, дислипидемия (повышение холестерина в крови),
- гипергликемия (повышения глюкозы в крови).

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. Основные по калорийности приемы пищи употребляйте в первой половине дня;

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. Не доводите себя до состояния голода. Правильно перекусывайте – в промежутках между приемами пищи не употребляйте сладкого. Старайтесь сладости заменить свежими фруктами, необходимо ежедневно употреблять не менее 400 граммов. Фрукты и овощи богаты клетчаткой, что способствует ускорению обменных процессов
3. Рекомендуются 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 (мясо птицы, 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. Рекомендуются ограничение поваренной соли (не более 5 г в сутки – 1 чайная ложка без верха), исключив приправы, экстрактивные вещества. Около 80% этого количества соли уже входит в готовые продукты. Нужно стараться не досаливать пищу, употреблять продукты с меньшим содержанием соли;
6. Ограничение потребления сахара;
7. 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.
8. 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 образом жизни и питания.