

## **Сведения по дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения за январь 2021года.**

**В Пачелмской УБ им В.А. Баулина, 2021 году диспансеризации подлежит – 2952чел.**

**За январь 1 этап диспансеризации прошли 115 человек – 3,9 %.**

**Из них по группам здоровья:**

**1 группа - 11**

**2 группа - 5**

**3А группа - 94**

**3Б группа - 5**

**Переведено на 2 этап - 21–18,3%**

**Завершили 2 этап - 16 – 76,2%, от переведенных на 2 этап диспансеризации.**

**Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов, всего осмотрено 62 человека–53,9%**

**Выявлено заболеваний - 16:**

**Болезни эндокринной системы - 2;**

**Болезни системы кровообращения – 14.**

**Дополнительная диспансеризация направлена на выявление и коррекцию факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний.**

**Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:**

**Повышен уровень А/Д - 39;**

**Гипергликемия - 12;**

**Избыточная масса тела - 74;**

**Курение табака - 4;**

**Низкая физическая активность - 14;**

**Нерациональное питание - 33;**

**Отягощенная наследственность**

**по хроническим неинфекционным заболеваниям - 6.**

**Ведущее место занимают: нерациональное питание, избыточная масса тела, повышенный уровень артериального давления.**

**Здоровье человека на 60 процентов зависит от его поведения, на 20 процентов – от здоровья его родителей (то есть наследственность) и на 20**

процентов от условий, в которых он живет. Из этого можно сделать простой вывод: если хочешь иметь хорошее здоровье, жить долго и в полной мере ощутить радости жизни, то необходимо вести себя так, чтобы организм не изнашивался.

Основные рекомендации:

1. Контролируйте свое артериальное давление;
2. Следите за уровнем холестерина в крови;
3. Следите за уровнем глюкозы в крови;
4. Питайтесь сбалансировано, избегая лишнего употребления соленого и острого особенно на ночь. Стремитесь употреблять ежедневно больше свежих овощей и фруктов, морепродуктов, умеренное количество белка;
5. Занимайтесь физическими упражнениями. Ведите активный образ жизни;
6. Снижайте количество выкуренных сигарет в день, в дальнейшем совсем откажитесь от этой вредной привычки;
7. Употребляйте алкоголь умеренно (не более 2 бокалов вина в день или 50 мл крепких напитков). А лучше вообще не пейте.
8. Если у Вас имеются хронические заболевания, соблюдайте рекомендации врача, своевременно принимайте лекарственные препараты;
9. Сохраняйте эмоциональное равновесие.

Каждое из этих нарушений, даже отдельно взятое, может влиять на состояние здоровья человека и способствовать развитию хронических заболеваний.

**Работайте над собой! Помните о том, что, устранив факторы риска, вы продлеваете жизнь и избавляете себя (и своих близких) от своих болезней!**