

Сведения по профилактическому осмотру и дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения за 2 месяца 2021года.

В Пачелмской УБ им В.А. Баулина, 2021 году дополнительной диспансеризации подлежит – 2952человека, профилактическому осмотру – 720 человек.

За 2 месяца 1 этап диспансеризации прошли 315 человек – 10,7 %, профилактический осмотр - 50 человек – 6,9 %,

Из них по группам здоровья:

**1 группа - 50
2 группа - 17
3А группа - 280
3Б группа - 18**

По результатам проведения 1 этапа диспансеризации на 2 этап переведено – 73 пациента–23,2%

Завершили 2 этап диспансеризации - 66 – 90,4%, от переведенных на 2 этап диспансеризации.

Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов, всего осмотрено 208 человек –66,0%

Выявлено заболеваний - 22:

**Сахарный диабет 2 типа - 2;
Болезни системы кровообращения – 20, из них:
Артериальная гипертензия - 11;
Ишемическая болезнь сердца – 9.**

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

Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:

**Гиперхолестеринемия - 142;
Гипергликемия - 41;
Избыточная масса тела - 146;
Ожирение - 70;
Курение табака - 23;
Низкая физическая активность - 30;
Нерациональное питание - 101;
Отягощенная наследственность**

по хроническим неинфекционным заболеваниям - 11:
Высокий и очень высокий абсолютный сердечно-
сосудистый риск - 2.

Ведущее место занимают: гиперхолестеринемия, нерациональное питание, избыточная масса тела.

Гиперхолестеринемия – это повышение уровня холестерина в крови. Повышенное содержание уровня холестерина в крови является одним из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний:

- Ишемическая болезнь сердца;
- Атеросклероз сосудов головного мозга;
- Атеросклероз сосудов нижних конечностей;
- Атеросклероз почечных артерий.

Факторы риска гиперхолестеринемии:

1. Образ жизни:

- гиподинамия (малоподвижный образ жизни);
- злоупотребление жирной, богатой холестерином пищей;
- злоупотребление алкоголем;
- курение;

2. Сахарный диабет, с уровнем глюкозы в крови натощак более 6,1ммоль/л

3. Абдоминальное ожирение (объем талии у мужчин более 102 см, у женщин более 88 см).

Профилактика гиперхолестеринемии:

- Нормализация массы тела;
- Дозированные физические нагрузки в условиях достаточного притока кислорода;
- Диета с ограничением поступления животных жиров, обогащенная витаминами и пищевыми волокнами. Желательно заменить в рационе мясо на рыбу (предпочтительнее морскую) 2-3 раза в неделю. Овощи и фрукты, богатые клетчаткой и витаминами, должны составлять основную часть рациона;

При повышенном уровне холестерина в крови запрещено употреблять:

- Жирные сорта мяса (утка, гусь);
- Жирные сорта рыбы;
- Жирные молочные изделия (сметана, сливки, творог, сыр);
- Выпечку из слоеного и сдобного теста;
- Мясные, рыбные, грибные бульоны и супы из бобовых;
- Мясные и рыбные консервы, желтки яиц;
- Шоколад, мороженое, крепкий чай, кофе, какао;
- Редька, редис, шпинат, щавель, грибы;
- Ограничение употребления алкоголя;

- Отказ от курения. Курение значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, особенно инфаркта миокарда и поражения артерий нижних конечностей.

Если в результате изменения образа жизни и питания не удастся достичь желаемого результата, снижения уровня холестерина в крови, необходимо обратиться к врачу за медикаментозной помощью.