

Сведения по профилактическому осмотру и дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения за февраль 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 февраль 1 этап диспансеризации прошли - 903 человек – 19,6%,
профилактический осмотр – 135 человека – 19,0 %,
углубленную диспансеризацию – 101 человек -12,5%.**

Из них по группам здоровья:

- 1 группа - 178**
- 2 группа - 53**
- 3А группа - 724**
- 3Б группа - 73**

По результатам проведения 1 этапа диспансеризации на 2 этап переведено – 281 пациента–31,1%

Завершили 2 этап диспансеризации - 277 – 98,6%, от переведенных на 2 этап диспансеризации.

Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов, всего осмотрено 441 человек –48,8%

Выявлено заболеваний - 26:

Болезни эндокринной системы – 11, из них:

Сахарный диабет 2 типа - 7;

Болезни системы кровообращения – 10, из них:

Артериальная гипертензия - 7;

Ишемическая болезнь сердца – 3;

Болезни мочеполовой системы – 3;

Болезни глаза и придаточного аппарата – 1;

Болезни костно-мышечной системы - 1.

Взято на диспансерный учет - 19 человек

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

Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:

Гиперхолестеринемия - 251;

Гипергликемия - 64;

Избыточная масса тела -337;

Ожирение	- 233;	
Курение табака	- 56;	
Риск пагубного потребления алкоголя	– 3;	
Низкая физическая активность	- 151;	
Нерациональное питание	- 344;	
Отягощенная наследственность по хроническим неинфекционным заболеваниям		-15:

Одним из факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний является - **низкая физическая активность.**

Последствия низкой физической активности:

1. Сердечно-сосудистые заболевания;
2. Избыточная масса тела;
3. Нарушение обмена веществ;
4. Ослабление иммунитета;
5. Снижение силы дыхательных мышц;
6. Заболевание опорно-двигательного аппарата;
7. Нарушение функции органов брюшной полости и малого таза;
8. Ухудшение умственной работоспособности;
9. Нарушение сексуальной активности.

Физическая активность принесет Вам пользу, если Вы будете знать и помнить, что, занятия должны быть:

- Регулярными (не менее 3-5 раз в неделю);
- Приносить удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.);
- Доступными для Вас (например, утренняя зарядка, прогулочная ходьба, плавание, лыжи, «скандинавская ходьба»).

Советы во время занятий физическими упражнениями:

- Пейте достаточное количество воды во время и после занятий умеренной физической активностью.
- Обязательно разогревайте мышцы перед нагрузкой, выполните несколько несложных упражнений.
- Занимайтесь в удобной спортивной одежде и обуви.
- Проводите занятия на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.
- Не забывайте о важности правильного питания.

Противопоказания для занятий физическими упражнениями:

- В острый период заболевания (обострение хронических заболеваний).
- Если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту.
- При тяжелых нарушениях ритма сердца.

- Если артериальное давление выше 220/120 или ниже 90/50 мм.рт.ст.
- При грубых нарушениях памяти умственной работоспособности.

Физическая активность, для людей старшей возрастной группы полезна не менее чем для молодых. Физически активные пожилые люди имеют более высокий уровень адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшую память, умственную работоспособность, меньший риск падений и более низкая смертность от всех причин. Кроме того, регулярные физические нагрузки помогают вылечиться от депрессии. Активный образ жизни поможет сохранить физическое, эмоциональное и психическое здоровье и тем самым не только увеличить продолжительность жизни, но и значительно улучшить ее качество.