

Сведения по профилактическому осмотру и дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения за 3 месяца 2021года.

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

За 3 месяца 1 этап диспансеризации прошли 774 человек – 26,2 %, профилактический осмотр - 109 человек – 15,1 %,

Из них по группам здоровья:

**1 группа - 111
2 группа - 34
3А группа - 694
3Б группа - 44**

По результатам проведения 1 этапа диспансеризации на 2 этап переведено – 150 пациентов–19,4%

Завершили 2 этап диспансеризации - 143 – 95,3%, от переведенных на 2 этап диспансеризации.

Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов, всего осмотрено 436 человек –58,6%

Выявлено заболеваний - 51:

**Сахарный диабет 2 типа - 8;
Болезни глаза - 2;
Болезни системы кровообращения – 38, из них:
Артериальная гипертензия - 18;
Ишемическая болезнь сердца – 20;
Болезни органов пищеварения – 1;
Болезни мочеполовой системы – 2.**

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

Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:

**Гиперхолестеринемия - 303;
Гипергликемия - 85;
Избыточная масса тела - 360;
Ожирение - 251;
Курение табака - 70;**

Низкая физическая активность - **110**;
Нерациональное питание - **289**;
Отягощенная наследственность
по хроническим неинфекционным заболеваниям - **23**;
Высокий и очень высокий абсолютный сердечно-
сосудистый риск - **2**.

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

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.

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. 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, 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.** Работайте над собой! Помните о том, что, правильно питаясь, вы продлеваете жизнь и избавляете себя (и своих близких) от своих болезней.