

Сведения по профилактическому осмотру и дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения за 4 месяца 2021года.

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

За 4 месяца 1 этап диспансеризации прошли 1184 человек – 40,1 %, профилактический осмотр - 155 человек – 21,5 %,

Из них по группам здоровья:

**1 группа - 183
2 группа - 56
3А группа - 1029
3Б группа - 71**

По результатам проведения 1 этапа диспансеризации на 2 этап переведено – 243 пациентов–20,5%

Завершили 2 этап диспансеризации - 220 – 90,5%, от переведенных на 2 этап диспансеризации.

Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов, всего осмотрено 593 человек –50,1%

Выявлено заболеваний - 76:

Новообразования – 5, из них:

Злокачественные - 5;

Сахарный диабет 2 типа - 11;

Болезни глаза - 2;

Болезни системы кровообращения – 52, из них:

Артериальная гипертензия - 26;

Ишемическая болезнь сердца – 26;

Болезни органов пищеварения – 2;

Болезни мочеполовой системы – 4.

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

Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:

Гиперхолестеринемия - 502;

Гипергликемия - 121;

Избыточная масса тела - 538;

Ожирение - 414;

Курение табака - 121;
Низкая физическая активность - 175;
Нерациональное питание - 467;
Отягощенная наследственность
по хроническим неинфекционным заболеваниям - 39;
Высокий и очень высокий абсолютный сердечно-
сосудистый риск - 8.

Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска в развитии хронических неинфекционных заболеваний. Из этого можно сделать простой вывод - если хочешь иметь хорошее здоровье и жить долго, необходимо вести активный образ жизни. Поэтому действует закон, кто больше двигается, тот дольше живет.

Какая же польза от физической активности?

- 1. Тренировка сердечно-сосудистой системы.** Регулярные, правильно дозированные нагрузки делают сердце выносливее, а стенки сосудов - эластичнее;
- 2. Снижает риск развития сахарного диабета 2 типа;**
- 3. Контроль веса.** Физическая нагрузка позволяет избавиться от лишнего веса;
- 4. Способ борьбы со стрессом.** Физическая нагрузка позволяет избавиться человека от лишней тревожности и депрессий. Благодаря движению улучшается настроение;
- 4. Меньше травм в старшем возрасте.** Снижается вероятность травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняет ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется двигательной активностью;
- 5. Замена вредным привычкам.** Физическая нагрузка снижает тягу к сигаретам, отвлекает при синдроме отмены и позволяет получить дозу гормонов удовольствия, которые раньше поставлял никотин.

Для поддержания здоровья в хорошем состоянии необходимо выполнять физическую нагрузку, желательно ежедневно или большинство дней в неделю, езда на велосипеде, плавание, танцы или ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день. При отсутствии противопоказаний рекомендуются занятия физической культурой и спортом.