

Сведения по профилактическому осмотру и дополнительной диспансеризации определенных групп взрослого населения за 7 месяцев 2021года.

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

За 7 месяцев 1 этап диспансеризации прошли 1860 человек – 63,0 %, профилактический осмотр - 292 человек – 40,6 %,

Из них по группам здоровья:

**1 группа - 339
2 группа - 131
3А группа - 1549
3Б группа - 133**

По результатам проведения 1 этапа диспансеризации на 2 этап переведено – 308 пациентов–16,6%

Завершили 2 этап диспансеризации - 287 – 93,2%, от переведенных на 2 этап диспансеризации.

Пациентам с ограниченными возможностями передвижения проводится осмотр на дому с использованием мобильных медицинских комплексов, всего осмотрено 796 человек –42,8%

Выявлено заболеваний - 141:

Новообразования – 7, из них:

Злокачественные - 7;

Доброкачественное образование кожи – 1;

Сахарный диабет 2 типа - 14;

Ожирение - 14;

Болезни нервной системы – 1;

Болезни глаза - 2;

Болезни системы кровообращения – 81, из них:

Артериальная гипертензия - 49;

Ишемическая болезнь сердца – 32;

Болезни органов пищеварения – 8;

Болезни мочеполовой системы – 13.

Взято на диспансерный учет - 116 человек

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

Факторы риска, выявленные при проведении диспансеризации:

Гиперхолестеринемия - 763;

Гипергликемия - 197;

Избыточная масса тела	- 794;
Ожирение	- 685;
Курение табака	- 191;
Низкая физическая активность	- 263;
Нерациональное питание	- 702;
Отягощенная наследственность	
по хроническим неинфекционным заболеваниям	-61:
Высокий и очень высокий абсолютный сердечно-сосудистый риск	- 13.

Ожирение – заболевание, которое характеризуется излишним накоплением жира в организме, приводящего к увеличению массы тела за счет роста жировой ткани. Ожирение является сегодня одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире. Данное заболевание доставляет не только психофизический дискомфорт, но также способствует развитию заболеваний суставов, позвоночника, сексуальные и другие расстройства. Ожирение повышает риск развития таких опасных для жизни человека заболеваний, как - сахарный диабет, инфаркт, инсульт, атеросклероз, гипертония, заболевания почек и печени. Такие болезни как ОРВИ, грипп, пневмония и многие другие заболевания, у пациентов с ожирением протекают тяжелее и часто с осложнениями.

Чтобы определить нормальный у Вас или избыточный вес, необходимо научиться правильно его рассчитывать. Таким образом, показатель массы тела в килограммах разделите на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат (ИМТ = масса тела (кг) : рост (м)²).

Индекс массы тела в пределах **18,5 — 24,9** нормальная масса тела. При таких показателях ИМТ наблюдается наименьшая заболеваемость и смертность.

ИМТ в пределах **25,0 — 29,9** масса тела избыточная, и появился повышенный риск для здоровья.

ИМТ **выше 30**, свидетельствует о наличии ожирения и является прямой угрозой здоровью.

Профилактика ожирения

- Правильное питание – ограничить потребление сахара, потребление соли (не более 5 г. в сутки), отдавать предпочтение отварным, тушеным, приготовленным на пару, в духовке без добавления масла блюдам. Обязательное присутствие сырых овощей, фруктов и зелени;
- Активный образ жизни – это ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день, желательно ежедневно или большинство дней в неделю, езда на велосипеде, плавание, танцы. При отсутствии противопоказаний занятия физической культурой и спортом;
- Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Соблюдение таких простых рекомендаций поможет сохранять свой вес в норме и быть здоровым.

