



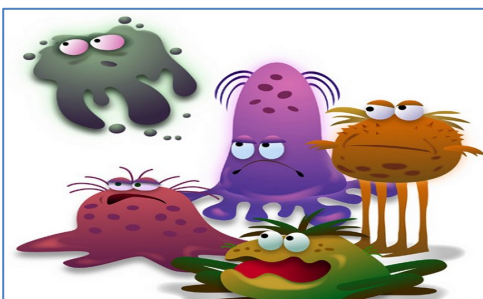
Ваше здоровье – в ваших руках»

Памятка для пациента

Как защитить себя от инфекций и вирусных заболеваний?

Факты об инфекциях и вирусных заболеваниях:

- ♦ На сегодняшний день медикам известно около 1200 различных инфекций, в той или иной мере опасных.
- ♦ На инфекционные болезни в структуре всех заболеваний приходится от 20 до 40%.
- ♦ По данным ВОЗ, ежегодная смертность только от ОРВИ и их осложнений составляет почти 4,5 млн. человек.
- ♦ Благодаря вакцинации удалось победить ряд смертельно опасных заболеваний, только от натуральной оспы в прошлом ежегодно погибало 5 миллионов человек. Если бы полностью выполнялась программа по вакцинации, удалось бы предотвратить ежегодно 350000 смертей от коклюша; 1,1 млн. - от кори; 800000 - от гепатита, 300000 - от столбняка, 30000 - от желтой лихорадки, 30000 - от менингита, 500000 - от уродств, связанных с врожденной краснухой.



Инфекционные заболевания — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов.

С патогенными микроорганизмами мы сталкиваемся ежедневно, но заболеем мы или нет, зависит не только от агрессивности микроба, но и от состояния нашего организма – насколько хорошо он умеет защищаться.

Способность организма защищаться от бактерий, вирусов, других микроорганизмов, различных чужеродных веществ называется **ИММУНИТЕТОМ**.

Кожа, слизистые оболочки, выделяемые ими жидкости (слюна, слезы, пот и др.)

Клетки фагоциты сами приходят к местам скопления микробов и поглощают их

ФАКТОРЫ ИММУНИТЕТА

Лейкоциты вырабатывают антитела и делают микроорганизмы беззащитными

Существует еще очень много других средств защиты, которыми пользуется организм

К сожалению все чаще и чаще иммунитет у людей ослаблен!

У 40% взрослых есть проявления нарушения иммунитета, приводящие к частым, затяжным инфекционным вирусным болезням.

К часто болеющим детям в России относят от 20 до 65% детского населения, на долю острых и обострений хронических вирусных и бактериальных инфекций верхних дыхательных путей приходится до 81–83,2% всех заболеваний.



Факторы риска, воздействие которых ослабляет иммунитет:

- ✓ острый и хронический стресс, недостаток сна;
- ✓ несбалансированное питание;
- ✓ «истощающие заболевания» (анемия, алкоголизм, наркомания и др.);
- ✓ длительный прием антибиотиков и некоторых других препаратов;
- ✓ эндокринная патология (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы и др.);
- ✓ пожилой и старческий возраст, беременность и др. состояния.

Проверьте, а все ли в порядке с иммунитетом у Вас?

Вопрос	Да	Нет	Баллы
1. Вы регулярно занимаетесь спортом?			
2. В холодную погоду вы быстро замерзаете? У вас постоянно ледяные ноги и руки?			
3. Вы умеете быстро справляться со стрессом, ни-когда не расстраиваетесь по пустякам и любую свободную минуту используете для полноценного отдыха?			
4. Вы простужаетесь чаще 4 раз в год?			
5. Любой недуг пытаетесь побороть только с помощью лекарств?			
6. В вашем рационе много овощей и фруктов, зимой и весной вы обязательно принимаете витамины?			
7. Вы общительны, у вас много друзей?			
8. Вы счастливы в любви и довольны семейной жизнью?			
9. Вы любите свежий воздух и много гуляете?			
10. Вы курите?			
11. Время от времени вы пьете хорошее вино?			
12. Вы живете в городе?			
13. Вы тщательно следите за своей фигурой?			
14. Вы часто пользуетесь общественным транспортом?			
15. Вы работаете в большом коллективе?			
16. Вы пьете достаточно много воды или чая (до 1,5 л в день)?			
17. Вы много времени проводите в теплом помещении?			
18. У вас тяжелая ответственная работа, на вас лежат еще и домашние дела?			
19. Вы регулярно ходите в баню или сауну?			
За каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 19 и «нет» на вопросы 2, 4, 5, 10, 12, 14, 15, 17, 18 – запишите себе по баллу. Сложите количество полученных баллов.	ИТОГО:		

Баллы	Состояние иммунитета	Рекомендации
1-6	Ваш иммунитет практически на нуле.	Отсюда частые недомогания, апатия. Вам необходима консультация врача.
7-12	В обороне вашего организма есть бреши.	Измените образ жизни и питания, начинайте утро с контрастного душа, увеличьте количество витаминов.
13-18	У вас сильная иммунная система	Укрепляйте ее и поддерживайте ее в оптимальном состоянии.

Профилактические меры для поддержания и укрепления иммунитета:

- ✓ неспецифическая профилактика: повышение сопротивляемости организма гигиеной, физкультурой, физическими и лекарственными средствами;
- ✓ карантинные мероприятия и уничтожение источника инфекции;
- ✓ проведение профилактических прививок.

При проведении профилактических прививок нужно знать и помнить:

- ✓ Что вред от прививки минимальный в сравнении с последствиями инфекции, поэтому старайтесь делать прививки себе и детям по национальному календарю.
- ✓ В ответ на введение вакцины развивается местная и общая реакция. Местная реакция проявляется в виде покраснения и уплотнения в месте введения, общая - повышением температуры до тела до 38,5°C, головной болью, недомоганием.
- ✓ За привитыми важно наблюдать, особенно в первые 30 минут, когда могут развиваться немедленные аллергические реакции.
- ✓ Прививки, не входящие в национальный календарь, ставятся по показаниям.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ АПРЕЛЬ 2019

Президентом Российской Федерации поставлена задача до 2024 года обеспечить повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет, а к 2030 году – до 80 лет.

В настоящее время говорить о таких показателях, как о фактических, не позволяет смертность населения и, в первую очередь, смертность от хронических неинфекционных заболеваний.

Хронические неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, бронхолегочные, новообразования, сахарный диабет) являются причиной значительного числа смертей, в том числе лиц трудоспособного возраста, преимущественно мужчин.

Одним из инструментов профилактики, позволяющим эффективно выявлять заболевания на ранних стадиях, а значит и влиять на показатели смертности населения, является диспансеризация.

Как известно, абсолютное большинство заболеваний легче поддаются лечению на ранних стадиях. И именно диспансеризация позволяет выявить патологию, когда лечение наиболее эффективно.

Диспансеризация определенных групп взрослого населения проводится на основании приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 26.10.2017 г. № 869н.

Диспансеризация проводится гражданам 1 раз в 3 года. Также 1 раз в 2 года, целью которой является проведение, в основном, онкоскрининга (маммография в возрасте от 51 года до 69 лет; исследование кала на скрытую кровь в возрасте от 49 до 73 лет).

Ежегодно министерством здравоохранения Иркутской области для каждой медицинской организации определяются плановые объемы диспансеризации.

В 2018 году диспансеризацию прошли 469700 жителей Иркутской области, среди них 41% мужчин и 59% женщины.

Благодаря диспансеризации в 2018 г. **впервые выявлено:**

- 12,0 тыс. случаев болезней системы кровообращения
- 10,6 тыс. случаев болезней эндокринной системы,
- 4,0 тыс. случаев болезней органов пищеварения
- 2,7 тыс. случаев болезней органов дыхания
- 0,6 тыс. случаев новообразований.

В 2018 году среди граждан, прошедших диспансеризацию, IIIа и IIIб группа здоровья была установлена 38,6% и 9,4% соответственно. Т.е. практически у половины граждан, прошедших диспансеризацию, выявлены заболевания, требующие регулярного наблюдения у врача.

Кроме того, диспансеризация направлена на выявление лиц с факторами риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний.

В 2018 году при проведении диспансеризации выявлены факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний:

- Нерациональное питание – у 30,8% обследованных;
- Низкая физическая активность – 17,8%;
- Избыточная масса тела – 14,9%
- Повышенный уровень артериального давления – 14,0%
- Курение табака – 13,8%
- Высокий и очень высокий сердечно-сосудистый риск – 7,3%,
- Отягощенная наследственность – 5,1%
- Повышенное содержание глюкозы в крови – 2,7%
- Употребление алкоголя – 0,7%
- Употребление наркотиков – 0,1%.

Всем этим гражданам, при наличии соответствующих показаний были проведены дополнительные исследования, назначено лечение, своевременность которого позволила избежать возникновения осложнений, а значит и наиболее сложного и экономически более затратного лечения, преждевременного выхода на инвалидность и возможной преждевременной смерти.

Итоги диспансеризации населения Иркутской области наглядно доказывают эффективность этого профилактического мероприятия для сохранения здоровья населения. Регулярное прохождение диспансеризации позволит в значительной степени уменьшить вероятность развития опасных для жизни заболеваний (осложнений), выявить их на той стадии, когда их лечение еще эффективно.

Часто задаваемые вопросы:

Могу ли я в этом году пройти диспансеризацию?

Если в текущем году Вам исполняется столько лет, что Ваш возраст делится на 3, то Вы можете пройти диспансеризацию.

Кроме того, 1 раз в 2 года проводится онкоскрининг: в возрасте от 49 до 73 лет проводится исследование кала на скрытую кровь; для женщин в возрасте от 51 года до 69 -маммография.

Где можно пройти диспансеризацию?

Проводится медицинскими организациями, в которых гражданин получает первичную медико-санитарную помощь (т.е. «прикреплен» по полису ОМС).

Кто подлежит диспансеризации?

Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года в возрастные периоды, предусмотренные приказом Минздрава России от 26.10.2017 г. № 869н, за исключением:

1) для женщин в возрасте от 51 года до 69 лет для женщин в возрасте от 51 года до 69 лет и исследования кала на скрытую кровь для граждан в возрасте от 49 до 73 лет, которые проводятся 1 раз в 2 года;

2) Диспансеризации, проводимой ежегодно вне зависимости от возраста в отношении отдельных категорий граждан, включая:

- инвалидов Великой Отечественной войны и инвалидов боевых действий, а также участников Великой Отечественной войны, ставших инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья или других причин (кроме лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий);

- лиц, награжденных знаком "Жителю блокадного Ленинграда" и признанных инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин (кроме лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий);

- бывших несовершеннолетних узников концлагерей, гетто, других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период второй мировой войны, признанных инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин (за исключением лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий).

Какие документы необходимы для прохождения диспансеризации:

- паспорт;
- полис обязательного медицинского страхования;
- документы, подтверждающие факт прохождения диспансеризации в этом или прошлом году (при наличии).

Сколько времени занимает прохождение диспансеризации?

Прохождение обследования первого этапа диспансеризации, как правило, требует два визита к врачу терапевту.

Ориентировочно около 1 часа требуется для проведения анкетирования, антропометрических замеров, заполнения документации и направлений на исследования и консультации к врачам-специалистам (объем обследования значительно меняется в зависимости от возраста) в отделении профилактики;

Второй визит проводится обычно через 2-3 дня (зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследований) к участковому врачу для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.

Если по результатам первого этапа диспансеризации участковый врач сообщает Вам о направлении на второй этап диспансеризации, длительность прохождения его зависит от объема необходимого Вам дополнительного обследования.

Участие в диспансеризации добровольное? Участие в диспансеризации бесплатно?

Диспансеризация – дело добровольное. Согласие или отказ от неё пациента фиксируется в его амбулаторной карте. Диспансеризация проводится для граждан бесплатно.

Поликлиники рассчитывают на активность и сознательность нашего населения.

Как пройти диспансеризацию работающему человеку?

Согласно статье 24 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

Важно! В настоящее время, в соответствии со статьей 185.1 ТК РФ работодатели должны отпускать своих работников для прохождения диспансеризации, сохраняя за ним не только место работы и должность, но и средний заработок. Работникам предоставляется 1 рабочий день 1 раз в 3 года для прохождения диспансеризации. Отдельно прописаны гарантии для работников предпенсионного и пенсионного возрастов. Они имеют право проходить диспансеризацию ежегодно. Для этого им выделяется 2 рабочих дня.

Если у человека есть желание пройти обследование, но в этом году не предусмотрено проведение диспансеризации по возрасту, то можно пройти бесплатно профилактический осмотр при обращении в поликлинику по месту жительства (прикрепления). Профилактический медицинский осмотр проводится 1 раз в 2 года, с целью раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития. В год прохождения диспансеризации профилактический медицинский осмотр не проводится.

Ведите здоровый образ жизни и регулярно проходите медицинские обследования. Пройдите диспансеризацию и Вы обретете уверенность в завтрашнем дне!



ИЗДАТЕЛЬ:

Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Усть-Удинская районная больница»

НАШ АДРЕС:

рп.Усть-Уда, ул.Народная, 1

Тираж номера

100 экз.