

С приближением Нового года многие дают себе обещание начать новую жизнь: заняться спортом, питаться правильно, отказаться от вредных привычек, наконец-то пройти обследование. Но бывает, что, когда мы открываем сайт поликлиники или пытаемся разобраться в возможностях, натываемся на аббревиатуры и непонятные термины: «диспансеризация», «профосмотр», «Центр здоровья». Кажется, что это сложно, долго и, возможно, не так уж нужно. Но что, если это самый быстрый и бесплатный способ получить реальную карту своего организма – с указанием слабых мест и маршрутом к долголетию?

В преддверии праздничного сезона, когда нагрузка на организм традиционно возрастает из-за обильной еды, стрессов и часто – алкоголя, такая проверка становится особенно актуальной. Мы поговорили с заведующей отделением телемедицины и медицинской профилактики МИАЦ Анной Кузнецовой, чтобы составить понятный гид по системе профилактики.

Что такое диспансеризация и кому она нужна?

Диспансеризацию можно назвать государственной системой раннего обнаружения проблем. Ее главная цель – не поставить диагноз, этим займутся позже, если потребуется, а просеять большое количество людей и найти тех, у кого есть риски или первые, еще незаметные признаки серьезных заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, диабета.

– Диспансеризация – это комплекс скрининговых обследований, направленных на то, чтобы заподозрить, то есть выявить факторы риска и заболевания на ранней стадии, – объясняет Анна Олеговна. – Скрининг – это просеивание больших масс граждан. Чем раньше выявлено заболевание или предрасположенность к нему, тем проще их предотвратить и вылечить.

Процесс проходит в два этапа: **Первый этап** (базовый для всех). Сюда входят анкетирование, измерение роста, веса, давления, анализы крови (глюкоза, холестерин), ЭКГ с 35 лет ежегодно, флюорография, а для разных возрастных групп – дополнительные исследования: например, маммография для женщин, анализ на ПСА для мужчин, измерение внутриглазного давления, гастроскопия после 45 лет.

Второй этап (углубленный, по показаниям). Если на первом этапе что-то насторожило врача, вас направят на более детальные исследования: к узким специалистам, колоноскопию или спирографию.

Маршрут к долголетию

Как работает диспансеризация и зачем идти в Центр здоровья?



Ключевой итог диспансеризации – определение группы здоровья:

- I группа. Вы практически здоровы. Рекомендация – приходите на профосмотр ежегодно.
- II группа. У вас есть факторы риска. Например, повышенное давление, избыточный вес, высокий холестерин или курение. Именно эта группа – главные кандидаты для направления в Центр здоровья.
- III группа. У вас обнаружено хроническое заболевание. Вы беретесь на диспансерное наблюдение у терапевта или специалиста.

Персональный навигатор в мире здорового образа жизни

Если диспансеризация ставит вопрос: «У вас есть риск», то Центр здоровья дает на него ответ: «И вот что с этим делать». Это место для практически здоровых людей, которые хотят не лечиться, а оставаться здоровыми как можно дольше.

– Центр здоровья – это подразделение, куда направляются практически здоровые люди с выявленными факторами риска для дообследования, – рассказывает Анна Кузнецова. – Здесь проводят расширенную диагностику: анализ состава тела, сколько мышц, жира, воды, измеряют силы кисти, также подсчитывают биологический возраст, суточную потребность в калориях. При необходимости делают спирографию, проверку функции легких и исследование на смеклализере, анализ выдыхаемого воздуха на угарный газ.

Но главное – не обследование, а их итог. После всего вас ждет длительная беседа с врачом или специалистом по профилактической медицине. Вы не просто получите на руки цифры. Вам составят:

- индивидуальную программу здорового питания с учетом вашего метаболизма и целей;

- персональный план физической активности;
 - рекомендации по коррекции конкретных факторов риска: как бросить курить, как снизить стресс, как нормализовать сон.
- Это не общие советы из Интернета, а программа, созданная на основе ваших объективных данных.

Алкоголь: тихий спутник праздников и громкий фактор риска

Декабрь и новогодние каникулы – время, когда употребление алкоголя часто становится социальной нормой. Мы пьем за встречи, за успехи, просто для настроения. Но с точки зрения профилактической медицины алкоголь – один из самых коварных и недооцененных факторов риска.

Он напрямую связан с развитием гипертонии, болезней печени, поджелудочной железы, некоторых видов рака, депрессии и тревожных расстройств. Регулярное употребление даже в малых дозах – это нагрузка на сердечно-сосудистую систему и метаболизм.

– Вредное употребление алкоголя – такой же значимый фактор риска, как курение или нерациональное питание, – подчеркивает Анна Олеговна. – Он входит в сферу нашего внимания при анкетировании и консультировании. Если человек, проходя диспансеризацию или посещая Центр здоровья, честно указывает на эту привычку, мы можем мягко обсудить ее влияние и предложить пути снижения риска.

Прохождение проверки перед чередой праздников – это отличный способ получить «фотографию» своего здоровья в относительно спокойный период. Зная свои реальные показатели (давление, холестерин, состояние печени), вы сможете более осознанно подойти к праздничному застолью и, возможно, выбрать для себя альтернатив-

Кстати

TAKZDOROVO.RU – официальный портал Минздрава России, где вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни. Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

ные сценарии празднования. Часто именно такие плановые визиты открывают людям глаза на скрытые проблемы. Так произошло и с 46-летним Алексеем, который пришел в поликлинику по, казалось бы, совсем другому поводу.

Я жил с гипертонией и не знал об этом

– Я давно не обследовался, но недавно переехал в Архангельск и перед выходом на новую работу решил зайти в поликлинику, чтобы сделать необходимые прививки. Помимо всего, доктор на приеме предложила заодно пройти диспансеризацию, и я согласился, – рассказал мужчина.

Пока медсестра выписывала направления, врач очень подробно расспрашивала его об образе жизни, питании, употреблении алкоголя или курении, наследственности. А когда она измерила Алексею давление, выяснилось, что оно повышено.

– Я был удивлен – никогда его раньше не контролировал. Терапевт тогда мне грамотно объяснила, что это может быть просто реакция на врача, так называемая гипертония белого халата, и нужно понаблюдать. Она настояла, чтобы я купил домашний тонометр и начал вести дневник давления, – поделился Алексей.

К следующему приему уже были готовы анализы – оказалось, холестерин тоже повышен, а по дневнику стало видно, что давление регулярно подскакивает выше нормы. По ЭКГ нашли небольшие изменения, характерные для гипертонии. Мужчина признается, что особенно его порадовали результаты анализов на предстательную железу и скрытую кровь в кишечнике. Они были в полной норме, что сняло тревогу по поводу онкологии.

– Я тогда осознал, что действительно иногда чувствовал себя неважно – голова побаливала, иногда шум в ушах был. Но раньше просто не обращал внимания, терпел, как, наверное, многие мужчины. Вот так дожил до 46 лет и не знал, что уже хожу с гипертонией, – отметил Алексей. – Дальше меня направили на дообследование – делали суточный мониторинг давления и УЗИ сердца. Также мне сразу назначили препарат для контроля давления. Принимаю его уже несколько месяцев – давление

стабилизировалось, и эти неприятные головные боли больше не беспокоят. Мой главный вывод: не надо бояться и откладывать. Важно довериться врачу, который, как и мой терапевт, не пропустит важное.

Что выбрать: диспансеризацию или Центр здоровья?

История Алексея – отличный пример, как работает первый этап диспансеризации: он пришел без жалоб, но скрининг выявил серьезный сердечно-сосудистый риск. Мужчина был взят на диспансерное наблюдение, потому что заболевание уже обнаружилось. Но что, если бы его давление было лишь слегка повышенным, а холестерин на верхней границе? Тогда бы ему была показана II группа здоровья и направление в Центр здоровья для коррекции этих рисков до развития болезни.

Вам нужна диспансеризация, если:

- вы подходите по возрасту для планового скрининга;
- вы давно (или никогда) не проходили комплексное обследование;
- у вас нет конкретных жалоб, но есть общая тревога о здоровье;
- вы хотите получить общую картину и понять свою группу здоровья.

Вам стоит обратиться в Центр здоровья, если:

- вы уже прошли диспансеризацию и попали во II группу здоровья;
- вы хотите получить не диагноз, а инструкцию по улучшению качества жизни;
- вам нужны точные данные о составе тела, метаболизме и индивидуальные расчеты по питанию и нагрузкам;
- вы готовы активно работать над собой и хотите, чтобы вас направили.

Отметим, что попасть в Центр здоровья можно и без предварительной диспансеризации, просто по собственному желанию. Но логичнее сначала пройти скрининг в поликлинике.

– Здоровье – главный капитал человека, и забота о нем должна быть приоритетной задачей каждого. Диспансеризация остается одним из самых эффективных инструментов сохранения здоровья и предупреждения серьезных заболеваний, – прокомментировала исполняющая обязанности министра здравоохранения Архангельской области Татьяна Рушинова. – Проходить диспансеризацию можно раз в три года для людей от 18 до 39 лет, а после 40 лет – ежегодно, а в Центр здоровья можно обращаться по мере необходимости. Напомню, что записаться на профилактический осмотр можно через портал «Госуслуги», в своей поликлинике или через контакт-центр 122.