

## **Хотите сохранить здоровье - нам по пути!**

Приоритет профилактического направления медицины в нашей стране закреплен Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1999 года и Федеральным законом от 21 ноября 2011 года №323 "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". В последние годы этому направлению развития государственной системы здравоохранения уделяется все большее внимание и не только в виде руководящих или методических документов, но и в форме непрерывно возрастающего бюджетного финансирования. Так, в рамках реализации программы Приоритетного национального проекта "Здоровье", выделены и направлены средства на обновление медицинского оборудования, в первую очередь в амбулаторно-поликлиническом звене, на развитие как первичной, так и узкоспециализированной высокотехнологичной медицинской помощи.

В 2009 году как и по всей стране, в нашей республике распахнули свои двери Центры здоровья. В нашем районе в конце 2009 года Центр здоровья начал функционировать на базе Дюртюлинской центральной районной больницы. В настоящее время он располагается на I этаже поликлиники ГБУЗ Дюртюлинская ЦРБ (в левом крыле).

Для их успешной работы сделано многое: выделены рабочие помещения, сформированы штаты медицинского персонала, осуществлено плановое их обучение на центральных базах г. Уфы. Список оборудования, закупленный за счет средств федерального бюджета, поставлен в плановом порядке.

"Как осуществляется работа Центров здоровья, какие обследования и для кого проводятся?" - наиболее частые задаваемые вопросы,.

Центры здоровья рассчитаны на людей, которые заботятся о своем здоровье и хотят знать о состоянии своего организма: не пора ли сбросить вес, избавиться от привычки курить и скорректировать свои физические нагрузки. Все обследования в Центрах здоровья бесплатны, также как и, разработанная врачами, индивидуальная программа оздоровления. В Центр здоровья может обратиться самостоятельно любой человек, проявляющий интерес к своему здоровью. Кроме того, посетителями центра могут стать:

- впервые обратившиеся для проведения комплексного обследования, в том числе дети 15-17 лет, у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями или другим законным представителем;

- обратившиеся для динамического наблюдения в соответствии с рекомендациями врача Центра здоровья;

- направленные медицинскими работниками образовательных учреждений;

- направленные врачом, ответственным за проведение дополнительной диспансеризации работающих граждан из I (практически здоров) и II (риск развития заболеваний) групп состояния здоровья;

- направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение углубленных медицинских осмотров с I и II группами состояния здоровья.

Комплексная услуга в центре здоровья проводится 1 раз в году и включает в себя:

- Измерение роста и веса, вычисление индекса массы тела;
- Скрининг-оценку уровня психофизического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма;
- Экспресс-оценку состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей;
- Ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчета плече – лодыжечного индекса;
- Анализ общего холестерина и глюкозы крови;
- Комплексную детальную оценку функций дыхательной системы – компьютеризированная спирометрия;
- Осмотр врача.

При необходимости выявления дополнительных факторов риска рекомендуется проведение исследований, не входящих в перечень комплексного обследования.

Процедура обследования напоминает профилактический осмотр, но диагностика - проводится исключительно при помощи экспресс - методов. В ходе программно-компьютерного опроса выявляются факторы риска. Каждому посетителю Центра здоровья измеряются рост, вес, индекс массы тела, артериальное давление; определяется уровень физического развития, содержание углекислого газа в выдыхаемом воздухе, функциональное состояние сердца, композиция состава тела (процентное соотношение воды, мышечной и жировой ткани), уровень насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом; проводятся экспресс - анализы общего холестерина и глюкозы в крови; оценивается функция внешнего дыхания с помощью компьютеризированного спирометра и другое.

Все обследование занимает от 20 минут до 1,5 часов. По результатам исследований формируется "Карта здорового образа жизни" человека с персональными рекомендациями (оздоровительной программой) с учетом его индивидуальных особенностей и текущими характеристиками состояния здоровья. Карта по желанию пациента выдается ему на руки. Врач, при необходимости, порекомендует динамическое наблюдение у специалистов Центра здоровья, посещение занятий в школах здоровья, консультации в кабинете здорового ребенка, лечение в лечебно-физкультурных кабинетах по программам, разработанным в Центрах здоровья.

При подозрении или выявлении какого-либо заболевания врач-специалист Центра здоровья рекомендует пациенту обратиться в ЛПУ о месту жительства к соответствующему врачу-специалисту для комплексного обследования, определения дальнейшей тактики наблюдения и лечения. В Центре здоровья заполняется, хранится в компьютерной базе данных и пополняется при повторном обращении пациента "Карта центра здоровья". Работа Центра здоровья осуществляется в часы работы ЛПУ – с 8 до 17 часов.

По результатам обследования 2015 года в Центре здоровья ГБУЗ Дюртюлинская ЦРБ: признаны здоровыми 28,7%; функциональные расстройства выявлены у 71,3%, для дообследования к врачам специалистам амбулаторно- поликлинических учреждений направлено 60,5% всех обратившихся.

Большинство людей мечтает о крепком здоровье. Все мы хотим быть счастливыми и счастливо провести большую часть жизни. Но знаем ли, как это достигается? Хочется напомнить, что старость неизбежна. Отсрочить биологическое старение организма, предотвратить преждевременное развитие хронических недугов вполне в наших силах.

Хотели бы вы дожить до 100 лет, сохранив здоровье и жизненные силы? Это вполне возможно. А возможно ли в эти годы сохранить здоровье, здравый рассудок и жизненные силы? Если очень постараться, то да! Задумайтесь на минуту о своем образе жизни. Возможно, вы курите? Или любите расслабиться с бутылочкой пива? Злоупотребляете фаст-фудом, сладостями и кушаете мало овощей? Ваше питание достаточно полноценно и ваш рацион содержит все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы? А как много вы двигаетесь? Есть ли у вас лишний вес или вялотекущие хронические заболевания?

Современная наука разработала множество методов, позволяющих сохранить жизненные функции на долгие годы. От каждого человека требуется лишь активная жизненная позиция – знать, что именно способствует возникновению хронических заболеваний, исключить для себя эти факторы и своевременно проходить несложные профилактические обследования. Не упускайте возможности пройти бесплатное обследование в Центре здоровья поликлиники ЦРБ и узнать все о факторах риска развития сердечно-сосудистых, легочных, наследственных и других заболеваний.

Желаю вам крепкого здоровья и долгих лет жизни. И пусть Ваша жизнь будет не просто долгой, но еще и счастливой!

Помните: "Ваше здоровье, в ваших руках!"

Если Вы решили посетить наш Центр здоровья, с собой необходимо иметь: паспорт и полис обязательного медицинского страхования.

Сотрудники Центра здоровья помогут оценить состояние здоровья, врач даст рекомендации, назначит индивидуальный план оздоровления.

Центр здоровья находится на **ул. Ленина, 27** в здании поликлиники ГБУЗ Дюртюлинская ЦРБ (I этаж- левое крыло).

Контактный телефон:

8(34787) 2-12-61, 2-23-69

Габидуллина Р.Ф., руководитель Центра здоровья  
ГБУЗ РБ Дюртюлинская ЦРБ.