

■ Профилактика

Цифровой паспорт здоровья

В последнее время все большее распространение получает такой инструмент формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний, как «Цифровой паспорт здоровья», сообщает минздрав Самарской области.

Если человек решает заняться своим здоровьем: бросает курить, увеличивает двигательную активность, пытается правильно питаться, то у него может возникнуть ряд вопросов:

- достаточно ли этих усилий?
- есть ли реальные изменения к лучшему?
- не навредит ли он себе ошибочными действиями?

Специалисты выделяют простейший набор объективных данных, который позволит здоровому человеку на самом раннем этапе заподозрить проблему образа жизни, а в дальнейшем, по мере работы с факторами риска, следить за изменениями в организме под наблюдением врача.

Минимальный набор включает: индекс массы тела, артериальное давление, уровень холестерина крови, уровень глюкозы крови. Именно это вместе с базовыми параметрами питания и физической активности образует цифровой паспорт здоровья.

Юрий Мальшин, главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Самарской области и Приволжского федерального округа:

– Наша задача – помочь людям разобраться в значе-

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Это должен знать каждый	ниже 140/90 мм рт. ст.	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ	
	ниже 5 ммоль/л	ХОЛЕСТЕРИН	
	ниже 6 ммоль/л	ГЛЮКОЗА	
	18,5-24,9	ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА	
	не менее 400	ГРАММ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ В ДЕНЬ	
	не менее 10 000	ШАГОВ В ДЕНЬ	
	0	СИГАРЕТ	
	0	АЛКОГОЛЯ	

нии этих показателей, научить правильно измерять доступные показатели на дому, вести дневник и четко знать ситуации, когда необходимо обратиться к врачу. Во многом эта работа реализуется в рамках диспансеризации и деятельности центров здоровья. Основная цель диспансеризации – раннее, своевременное выявление

хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития. Кроме того, в муниципалитетах и на предприятиях в рамках реализации коммуникационного компонента федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» также проводятся встречи с коллективами, профилактические акции.

Хронические заболевания органов дыхания, сердца и сосудов, снижение объёма памяти: врачи напомнили о коварном воздействии электронных сигарет

Специалисты Самарского областного клинического наркологического диспансера проводят работу по профилактике употребления психоактивных веществ среди подростков. Особое внимание на тематических встречах уделяется разъяснению опасности курения электронных сигарет – вейпов.

Как отмечают специалисты, курение вейпов для подростков имеет как ближайшие последствия, в виде острых отравлений, так и отдалённые – появление хронических заболеваний. Токсичные (никотин, акролеин), канцерогенные (формальдегид, ацетальдегид) вещества «бьют» по растущему организму, отражаясь на функционировании всех органов и систем.

– Испытывая кислородное голодание, головной мозг тормозит деятельность, что отражается на когнитивном функционировании подростков в виде снижения концентрации, переключаемости внимания, снижения объёма памяти. Подростковый возраст является наиболее уязвимым в отношении действия

внешних провокаций. Отсутствие жизненного опыта и трудности в прогнозировании последствий собственного поведения, любознательность, ориентация на принятие и значимость в кругу сверстников, поведенческая реакция псевдовзрослости приводят к тому, что дети начинают экспериментировать. Это становится основной причиной в соприкосновении подростков с психоактивными веществами. Курение вейпа нередко оказывается трамплином в погружение подростков в мир аддикций, то есть в зависимость, – отметила медицинский психолог **Ольга Катунина**.

Большинство смесей, как и табачные изделия, содержат никотин, следовательно, все виды негативного воздей-

ствия на организм этого вещества присущи и электронным сигаретам.

– В силу высокой токсичности веществ, образующихся при нагревании компонентов, входящих в состав курительных жидкостей, неокрепший молодой организм подвержен высокому риску формирования хронических заболеваний. Эти отдалённые последствия в первую очередь отражаются на дыхательной системе, провоцируя у подростков возникновение хронического бронхита, бронхиальной астмы, альвеолита лёгких, пневмонита. Курение, или парение электронных сигарет, может в будущем спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания, в том числе хроническую сердечную недостаточность, ишемическую болезнь сердца, – говорит Ольга Катунина.

Также у подростков при использовании вейпов наблюдаются нарушения со стороны эмоциональной сферы: они становятся более раздражительными, снижается стрессоустойчивость.

Армен Бенян призвал жителей региона своевременно проходить диспансеризацию и профосмотры



Армен Бенян.

Предупредить развитие болезней, выявить факторы риска и обнаружить опасный недуг на ранней стадии помогает диспансеризация.

Профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно.

Диспансеризация граждан: в возрасте 18-39 лет – один раз в три года, в возрасте 40 лет и старше – ежегодно.

«Основной акцент делаем на предупреждение, профилактику и раннее выявление заболеваний. Пример из статистики: если рак легкого обнаруживается на первой стадии, то 5-летняя выживаемость составляет до 80 процентов, а если он выявлен на 4 стадии, то 5-летняя выживаемость – до 10 процентов, то есть почти в 8 раз меньше. И таких примеров очень много. Поэтому важно своевременно проходить профилактические обследования. Это вопрос собственной безопасности и сбережения жизни и здоровья. Важно также исключить все факторы, которые наносят вред здоровью. Алкоголь и курение являются одними из главных причин развития жизнеугрожающих заболеваний, в том числе онкологии, цирроза печени, ишемической болезни сердца. Курительный имеет в 50 раз больше шансов умереть от рака легкого. Человек, который регулярно употребляет алкоголь, имеет в 20 раз больше рисков заболеть циррозом печени», – подчеркнул руководитель ведомства.

Соцзащита

Объединение фондов – упрощение процедуры выплат

С 1 января текущего года в стране начал работу Социальный фонд России, который объединил Пенсионный фонд и Фонд социального страхования.



23 января глава района **В.В. Аникин** провёл рабочую встречу с руководителем клиентской службы (на правах отдела) в м.р. Безенчукский Социального фонда России **Н.В. Вечкановой**.

Напомним, объединение Пенсионного фонда и Фонда социального страхования предусматривает полную преемственность всех выплат, услуг и обязательств, которые были в компетенции двух фондов. Оно направлено на повышение качества обслуживания граждан, более быстрое и удобное оформление мер поддержки. Объединение позволит снизить административную нагрузку на бизнес и расширить категории граждан, обеспеченных социальным страхованием.

Объединение фондов – это упрощение процедуры выплат, а не изменение правил их назначения. Все федеральные меры социальной поддержки можно оформить по единому запросу. Даты доставки пенсий и пособий сохраняются. Граждане продолжают получать пенсии и социальные выплаты, предусмотренные законодательством, в прежние сроки и обращаться по привычным адресам.

Сегодня назначение многих мер поддержки уже автоматизировано, и для их получения достаточно только заявления. В большинстве случаев его можно подать дистанционно через свой электронный кабинет. Гражданам доступно более 100 онлайн-сервисов на портале Госуслуг. Социальный фонд продолжит развивать систему проактивного назначения выплат и электронных сервисов. В перспективе граждане смогут получать еще больше услуг полностью онлайн, а также меры поддержки без обращения в фонд.