



■ НП «Здравоохранение»

Здоровье человека – главное

Указом Президента России 2024 год объявлен Годом семьи, в целях популяризации государственной политики в сфере защиты семьи, сохранения традиционных семейных ценностей.



● Наталья ЗОТОВА/ФОТО автора

В число мероприятий, направленных на улучшение здоровья взрослых и детей, входит оценка репродуктивного здоровья. Соответствующий перечень исследований и других медицинских вмешательств закреплен в Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2024

- 2026 годы.

Как будет проходить оценка репродуктивного здоровья, нам рассказала заведующая отделением медицинской профилактики ЦРБ

Ю.А. Мирнова.

– С 1 апреля в нашей больнице проводятся медицинские



обследования по оценке репродуктивного здоровья жителей Безенчукского района, одновременно с прохождением профилактического осмотра и диспансеризации. Основная цель – выявление признаков и факторов риска заболеваний или состояний, способных негативно повлиять на беременность, течение беременности, родов и послеродового периода.

Первый этап диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья для женщин от 18 до 49 лет включает: осмотр акушером-гинекологом; пальпацию молочных желез; осмотр шейки матки с забором материала на исследование; микроскопическое исследование влагалищных мазков; цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала. У женщин в возрасте 18-29 лет проводим лабораторные исследования мазков в целях выявления возбудителей четырех инфекций, передающихся половым путем, методом ПЦР.

Для мужчин 18-49 лет предусмотрен осмотр урологом или хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья.

Второй этап оценки репродуктивного здоровья проводится по показаниям в целях дополнительного обследования

и уточнения диагноза заболеваний.

Диспансеризация в Безенчукском районе идет хорошими темпами. За первые три месяца 2024 года медицинское обследование прошли 5201 человек, в среднем – по 45-50 за день.

Одним из скрининговых методов обследования для выявления заболеваний легких на ранних стадиях является флюорография. Передвижной флюорограф, полученный в рамках НП «Здравоохранение», выезжает в села и на предприятия Безенчукского района, чтобы дать возможность гражданам

пройти необходимое ежегодное обследование без отрыва от производственного процесса и без поездки в районную больницу.

11 апреля передвижной флюорограф принимал жителей села Купино. За этот день флюорографию прошли 56 человек.

Напоминаем, что до конца апреля передвижной флюорограф будет работать: **17 апреля** – в Кануевке, **18** – в Ольгино, **19** – в Преполовентке, **22** – в Прибое, **23** – в п. Рузановский и Залесье, **24** – в Александровке и Верхнепечерском, **25 апреля** – в п. Осинки.

мнение ●



А.А. Гудалин,
инженер по механизации АО «Купинское»:

– Я каждый год прохожу флюорографию во время выезда передвижного флюорографа. Это очень удобно, нет необходимости тратить время на поездку в районный центр. Спасибо за такую возможность!



А.Е. Андриюхина,
оператор по выдаче ООО «ОЗОН»:

– Живу в Купино второй год, переехала из Самары. Сегодня обратила внимание, что рядом с моей работой стоит передвижной флюорограф. Не проводила обследование давно. Решила, что нужно провериться. Замечательно, что и с работой рядом, и не нужно в районную больницу для этого добираться.



Артём Коннов,
17 лет, студент:

– Сегодня у меня нет занятий в колледже. Узнал, что приедет передвижной флюорограф, и решил проверить легкие. Это очень удобно – быстро и без выезда в Безенчук.

Ваше здоровье

Лучше предупредить, чем лечить!

Всё больше самарцев сталкиваются с онкологическими заболеваниями. При этом значительно возрастает число людей, заболевших раком толстой и прямой кишки. Как не пропустить начало заболевания, какое обследование и где можно пройти для ранней диагностики? Узнаем мнение специалиста.

О заболевании и методах диагностики с ним рассказала **Ольга Анатольевна Козлова**, заведующая отделением медицинской профилактики Самарского областного клинического онкологического диспансера.

В 2023 году в Самарской области состояло на учёте 11 130 пациентов, страдающих раком толстой и прямой кишки. Ежегодно регистрируется более двух тысяч новых больных с данной патологией. Среди всех онкологических заболеваний, по частоте летальных исходов, рак толстой кишки занимает первое место.

Факторы риска

В первую очередь – возраст. После 50 лет риск возникновения колоректального рака увеличивается с каждым прожитым десятилетием. Во-вторых, семейный анамнез: если родственники первой линии родства болели раком толстой и прямой кишки, риск повышается. Высокий риск наблюдается в том случае, если несколько родственников первой линии родства поставлен диагноз – рак толстой кишки. Также факторами риска данной локализации являются воспалительные заболевания кишечника, язвенный колит, болезнь Крона. Рацион с высоким содержанием жиров и низким содержанием клетчатки.

Отсутствие физической активности и ожирение.

Обратите внимание на питание

Рациональное питание играет важную роль в профилактике рака толстой кишки. Следует придерживаться диеты с высоким содержанием растительных волокон, грубой клетчатки (фрукты, овощи, хлеб грубого помола, отруби). Ежедневный рацион человека должен содержать не менее 300 - 400 граммов овощей и фруктов, которые являются основными поставщиками витаминов и микроэлементов. Следует ограничить приём жирных, жареных и копчёных мясных продуктов, которые несут риск развития онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Необходимо отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь).

На какие симптомы нужно обращать внимание, чтобы не пропустить начало болезни

Наиболее частыми симптомами при возникновении опухоли толстой кишки являются нарушение функции кишечника (диарея или запор), дискомфорт и ощущение переполненности кишечника, выделения с примесью крови из прямой кишки, анемия, сопровождающаяся слабостью, повышенной утомляемостью.

Любое снижение гемоглобина в крови требует обязательного обследования всего желудочно-кишечного тракта. Эти симптомы могут встречаться и при других заболеваниях, поэтому первый шаг – обратиться к своему лечащему врачу. При подозрении на онкологическое заболевание он направит на диагностическое исследование и консультацию онколога.

Главное – вовремя выявить

Для своевременного выявления рака ободочной и прямой кишки рекомендуется 1 раз в 2 года, с 40 лет, сдавать анализ кала на скрытую кровь, при положительном анализе показана колоноскопия. Современная колоноскопия, проводимая с целью диагностики предраковых изменений и ранних форм рака, предполагает использование всех современных технологий, позволяющих выявлять патологические образования даже самых небольших размеров.

Внимательное отношение к своему организму и своевременное обращение за квалифицированной медицинской помощью увеличивают шансы на продолжение активной жизни даже при таком серьёзном онкологическом заболевании, как колоректальный рак.

Вести из Дома детства

Люди как люди

С этой фразы в Доме детства началось очередное заседание Клуба содействия семьям, воспитывающим «особенных» детей, систематически организуемое социальным педагогом И.В. Беловой.



В рамках «Семейной субботы» родительский актив обсуждал наиболее актуальные темы. Одна из них была приурочена к Неделе информирования общества об аутизме. Родители получили опросник, который позволит не только определить уровень развития малыша, но и сформировать план обучения его определенным навыкам. Медицинский психолог **Н.В. Демидова** ознакомила присутствующих с понятием эмоционального выгорания, его причинами и закономерностями. Практики «Осознанное телесное ориентирование» и «Заземление» Надежда Владимировна направила на то, чтобы мамы и папы могли освоить и использовать доступные и эффективные способы для формирования стрессоустойчивости. Заряд бодрости и красоты, полученный в результате ухода «Бархатные ручки», стал прекрасным завершением встречи.

Каждое мероприятие оставляет свой след в памяти участников, а обратная связь от родителей помогает специалистам убеждать в важности деятельности и выбирать нужный вектор на будущее.

И. Белова, социальный педагог Дома детства.