Главное – захотеть и прийти!

О важности регулярного прохождения диспансеризации врачи напоминают каждый год. Садово-огородный сезон позади, самое время прислушаться к рекомендации медицинских специалистов и отправиться в поликлинику по месту жительства, чтобы проверить состояние своего здоровья.

Есть ли какие особенности в проведении диспансеризации в нынешнем году? Рассказывает заместитель главного врача ГБ № 24 Екатеринбурга по поликлинической работе И.Г. Ялаева.

**Акцент – на онконастороженность**

- Во время пандемии коронавируса врачи большое внимание уделяли углубленной диспансеризации тех, кто переболел ковидом. Сейчас на передний план выходит профилактика хронических неинфекционных заболеваний, основной акцент делается на онконастороженность: уральцев в возрасте 65+ в ходе медосмотров пристально проверяют на возможное наличие новообразований различной локализации, - говорит Ирина Геннадиевна. - Дело в том, что рак до определенного момента может не проявлять себя совсем. Нет строгих критериев, по которым врач мог бы сразу заподозрить у пациента онкологическое заболевание. Есть лишь распространенные симптомы - слабость, сонливость, отсутствие физической активности, необоснованное похудение, когда человек теряет вес, не соблюдая при этом диету. Их у нас принято списывать на осеннюю хандру, усталость, последствия коронавируса и прочее. И очень печально, когда из-за этого врачи встречаются с пациентом, у которого - уже 3 или 4 стадия рака, не диагностированного вовремя, когда и возможности медицинской помощи ограничены, и препараты для химиотерапии – более токсичные, и оперативное вмешательство - глобальное и весьма травматичное, вплоть до утраты какого-то органа. Поэтом очень важно пожилым людям принимать участие в онкоскринингах, чтобы вовремя выявить возможный злокачественный процесс и быстрее, на ранней стадии, начать лечение.

Диспансеризация проводится для всех взрослых граждан, начиная с 18 лет. До 39 лет - 1 раз в 3 года, начиная с 40 лет - ежегодно. Для каждого возраста есть определенный перечень обследований, у старшего поколения значительная часть их как раз и направлена на выявление онкологических заболеваний с учетом основных форм их локализации: обследование молочных желез, предстательной железы, желудка, толстого кишечника и так далее. То есть тех органов, где злокачественные новообразования встречаются чаще.

- Человек может пройти диспансеризацию за один день, - продолжает И.Г. Ялаева. - Сначала он заполнит специальную анкету, затем проходит определенные обследования в соответствии со своим возрастом. Если выявляются какие-то отклонения в состоянии здоровья, его направляют на консультацию к профильному врачу. Если обнаружено предраковое или хроническое неинфекционное заболевание - сахарный диабет, гипертоническая болезнь и так далее, пациента ставят на диспансерный учет, чтобы он в системе, регулярно проходил лечение и корректировку своего состояния у «узкого» специалиста. Такая система диспансеризации действует на территории всей Свердловской области - в любом городе или районе.

**Тот, кто хочет быть здоров…**

Если говорить конкретно о старшем поколении уральцев, то при проведении диспансеризации врачи четко прослеживают сезонность. Не случайно мы начали сегодняшний разговор именно со слов о садах-огородах. В это время пожилые уральцы заняты сначала посадками, потом прополкой и поливом, а затем и сбором урожая. На собственное здоровье им обращать внимание некогда. Но только сезон завершен, пенсионеры 60-65 лет и старше отправляются на медосмотры в поликлиники и составляют две трети от всех желающих пройти диспансеризацию.

- Хороший отклик мы видим и от возрастной группы от 18 и до 30 лет, молодежь следит за здоровьем, - замечает Ирина Геннадиевна. – А вот те, кому от 30 до 40 лет, на диспансеризацию идут очень неохотно, ссылаясь на загруженность.

Для пенсионеров в поликлиниках нашего региона проходят «школы здоровья», на которых врачи подробно рассказывают, какие обследования и зачем предстоит пройти в ходе диспансеризации. Нередко сразу после занятия в школе многие и проходят нужные медобследования. Пришел «за компанию» со знакомыми и сразу поучаствовал в диспансеризации. Согласитесь, удобно!

Приглашения в «школу» врачи направляют через соцсети, мессенджеры, можно уточнить информацию о них и в регистратурах поликлиник по месту жительства. Кроме того, участковые терапевты и медсестры обзванивают жителей своего участка и приглашают пройти обследования. Активно помогают в этом и страховые компании, которые проводят адресные смс-рассылки застрахованным по поводу времени и места диспансеризации.

- Более того, в Екатеринбурге и всей Свердловской области по инициативе регионального минздрава действует специальная программа «Зеленая суббота», - говорит И.Г. Ялаева. – В субботу, без предварительной записи, с 9 до 16 часов люди могут пройти диспансеризацию в своей поликлинике. Многие пользуются такой возможностью в свой выходной день. Кроме того, можно также вакцинироваться от коронавируса, гриппа, гепатита и других инфекционных заболеваний. Получается полноценный «день здоровья».

Возможности принять участие в диспансеризации есть. Главное – захотеть и прийти в поликлинику по месту проживания. На это следует обратить особое внимание. Ведь нередко бывает так, что пенсионер, имея квартиру в городе, предпочитает постоянно, круглый год жить в пригороде или сельской местности, в коллективном саду, где у него есть хороший дом с приусадебным участком. То есть, не по месту постоянной регистрации.

- На самом деле, у каждого есть возможность 1 раз в год прийти в поликлинику того района, где человек проживает в настоящее время, взяв с собой паспорт и медицинский полис, и написать заявление с просьбой прикрепить его к этому лечебно-профилактическому учреждению. Факт проживания «не по прописке» не является ограничением в прохождении диспансеризации, - подчеркивает Ирина Геннадиевна. – Кроме того, у любого может возникнуть необходимость вызова врача на дом, многим нужно регулярно оформлять рецепты для льготного лекарственного обеспечения. Так что написать заявление и поменять прикрепление к конкретному ЛПУ - в интересах самого гражданина. Вернется по месту постоянной регистрации – вновь напишет такое заявление. Ничего сложно в этом нет. Более того, первый этап диспансеризации он может пройти вообще без всяких заявлений там, где ему удобнее.

Для обслуживания маломобильный граждан, которые в силу возраста или состояния здоровья практически не выходят из дома, действуют специальные выездные бригады. Но необходимо, чтобы они сами или их родные сообщили в поликлинику о желании пройти диспансеризацию на дому. Таких пациентов навещают участковый терапевт, согласует дату выезда мобильной бригады. Ее специалисты проводят забор анализов на дому, делают электрокардиографию. Можно организовать и осмотр «узких» специалистов.

**И напоследок**

- Нужно каждому запомнить очень важную вещь: состояние здоровья лишь на 25 процентов зависит от усилий медицинских работников. Все остальное зависит непосредственно от самого человека, - обращает внимание И.Г. Ялаева. - Если следить за своим питанием, физической активностью, убрать вредные привычки - курение, алкоголь, гиподинамию и прочее, то есть волевым усилием поменять привычный, не очень полезный образ жизни, тогда и к врачам обращаться придется в редких случаях. Врач не может заставить человека бросить курить, он может рассказать ему о том, к каким последствиям для здоровья приводит курение. А главные рекомендации любого врача – быть здоровыми, любить себя и заботиться о близких!