

СОВЕТЫ ВРАЧА по медицинской профилактике

СОВЕТ ПЕРВЫЙ.
В соответствии с законодательством Российской Федерации воспользуйтесь своим правом и пройдите профилактический медосмотр в рамках диспансеризации.



Диспансеризация включает в себя полное комплексное обследование, эффективные онкоскрининги на 7 наиболее распространенных локализаций онкологических заболеваний и проводится взрослым 18–40 лет — 1 раз в 3 года, а с 40 лет — ежегодно.

ОБСЛЕДОВАНИЯ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

- Определение рисков возникновения сердечно-сосудистых заболеваний: индекс массы тела, артериальное давление, уровень общего холестерина и глюкозы в крови - 1 раз в год
- Флюорография легких с 18 лет — 1 раз в 2 года
- ЭКГ с 35 лет - 1 раз в год
- Измерение внутриглазного давления с 40 лет — 1 раз в год
- Осмотр фельдшером-акушеркой женщин с 18 лет — 1 раз в год
- Цитологическое исследование мазка с шейки матки женщинам с 18 лет — 1 раз в 3 года
- Маммография женщинам с 40 лет — 1 раз в 2 года
- Эзофагогастродуоденоскопия в возрасте 45 лет
- Определение простат-специфического антигена в крови мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет
- Исследование кала на скрытую кровь с 40 лет — 1 раз в 2 года
- Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ) с 50 лет — 1 раз в год



Если по результатам обследования вам необходима консультация специалистов, вас направят к врачам (неврологу, офтальмологу, оториноларингологу, хирургу, онкологу, колопроктологу, акушеру-гинекологу) и проведут дополнительные обследования: колоноскопию, эзофагогастродуоденоскопию, компьютерную томографию легких, спирометрию для уточнения диагноза и назначения лечения.

Вы можете пройти диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления, для сельских жителей — в ЦРБ, ФАПе, мобильном ФАПе. При себе иметь паспорт и медицинский полис.



Диспансеризация помогает обнаружить многие заболевания на ранней стадии. Позаботьтесь о своем здоровье и регулярно проходите обследования!

СОВЕТЫ ВРАЧА по медицинской профилактике



СОВЕТ ВТОРОЙ. При обнаружении первых признаков инсульта или инфаркта обязательно вызывайте скорую помощь

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

- Внезапная слабость, онемение в руке или ноге
- Нарушение речи или её понимания
- Потеря равновесия, нарушение координации, головокружение
- Обморок, потеря сознания
- Резкая головная боль
- Онемение губы, половины лица, перекос лица



ПРИЗНАКИ ИНФАРКТА МИОКАРДА

- Боль за грудиной сжимающая, давящая, жгучая. Может «отдавать» в левую руку, плечо, под лопатку, в нижнюю челюсть
- Возможна боль в животе, тошнота, рвота, не приносящая облегчения
- Чувство нехватки воздуха
- Слабость, головокружение
- Холодный пот
- Возможна потеря сознания



СОВЕТ ТРЕТИЙ. Придерживайтесь простых правил, которые помогут снизить риск заболеваний

- Избавьтесь от вредных привычек, таких как переедание, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, курение, которые приводят к возникновению заболеваний. Продолжительность вашей жизни зависит на 60 % от вас самих.
- Любите своё тело, сделайте нормой жизни активную физическую нагрузку.
- Получайте удовольствие от работы, в том числе физической.
- Придерживайтесь принципов рационального питания, не злоупотребляйте жирным, солёным, копчёным. Не переедайте!
Помните, что овощи и фрукты — ваши лучшие друзья.
- Уберите солонку со стола, не досаливайте блюда.
- Ограничьте употребление сахара и сладких напитков.
- **Контролируйте цифры показателей здоровья:**



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — не выше 140/90 мм. рт. ст.
УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ — ниже 6,0 ммоль/л
УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — ниже 5,0 ммоль/л

Подробнее
на портале
«ЗОЖ 55»



Министерство здравоохранения Омской области
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ