

ЗДОРОВЬЕ

НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
ПОСЛЕ КОВИДА

В МИНУВШИЙ ЧЕТВЕРГ В КАЛУГЕ ВОЗЛЕ СТЕН КИНОТЕАТРА «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ» ПРОШЛА СОВМЕСТНАЯ АКЦИЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ФОНДА ОМС И СТРАХОВЫХ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ. ОНА ОТКРЫЛА СТАРТ ТАК НАЗЫВАЕМОЙ УГЛУБЛЕННОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ В ОБЛАСТИ.

С 1 июля диспансеризация и профосмотры вновь будут проводиться в полном объеме – таково распоряжение президента страны. В этом году особое внимание планируется уделить пациентам, перенесшим коронавирусную инфекцию.



Сотрудники Территориального фонда обязательного медицинского страхования беседовали с прохожими, раздавали памятки о желательности участия в диспансеризации и о том, зачем она нужна.

Это позволит оценить состояние их здоровья, выявить негативные последствия, которые оставил в организме ковид, и помочь справиться с ними. Так как чаще всего новая инфекция бьет по сердечно-сосудистой и

дыхательной системам, назначаемые в ходе дополнительной диспансеризации анализы направлены на обследование их работ.

На первом этапе, рассказывали специалисты ТФОМС, переболевшим COVID-19 измерят насыщение крови кислородом, по необходимости проведут тест 6-минутной ходьбы, измерят объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха из легких. Также будет выполнен общий и биохимический расширенный анализ крови, определена концентрация Д-димера в крови, чтобы выявить возможный тромбоз сосудов. Последнее обследование касается граждан, перенесших



среднюю и выше степень тяжести болезни. Рентген грудной клетки пройдут те пациенты, кто не сделал его в течение последнего года.

На второй этап врач-терапевт направит тех обследуемых, у кого анализы выявили отклонение от нормы. Им будут назначены эхокардиография сердца, компьютерная томография и дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

Все вместе позволит понять, какие заболевания приобрел человек, переболев ковидом, назначить лечение и поставить на диспансерный учет.

Дополнительная диспансеризация в первую очередь затронет тех, кому был поставлен диагноз «коронавирусная инфекция» и кто проходил лечение в поликлиниках и стационарах. Страховые компании начнут оповещать этих людей после согласования графика с медицинскими учреждениями. Информацию до них будут доносить через рассылку СМС-сообщений, путем личных приглашений по телефонной и почтовой связи.



Как рассказали нам сотрудники ТФОМС, сейчас проводится подготовительная работа по составлению списков застрахованных лиц, переболевших COVID и имеющих серьезные сопутствующие заболевания. Поликлиники, в свою очередь, разрабатывают оптимальную маршрутизацию пациентов, наглядно ее оформляют, оборудуют отдельные входы и выходы для посетителей.

По словам начальника отдела по взаимодействию с участниками и субъектами системы ОМС ТФОМС Калужской области Оксаны Федоровой, пройти дополнительные обследования смогут и те жители региона, кому официально не был поставлен вышеуказанный диагноз, но они имеют основания предполагать, что переболели именно ковидом. В этом случае нужно прийти к своему терапевту, объ-

яснить ситуацию. Тогда человеку также могут быть назначены дополнительные обследования, и по необходимости его направят на КТ.

Записаться на диспансеризацию после получения оповещения можно через портал госуслуг или по телефону регистратуры.

Представители Территориального фонда ОМС рекомендуют землякам не пренебрегать открывающейся возможностью проверить свое состояние после серьезной болезни. Если после излечения уже прошло два месяца, то дополнительная диспансеризация вполне может быть проведена. Тянуть с обследованиями тоже не стоит, ведь возможные осложнения лучше поддаются лечению на ранних этапах.

Елена ГУСЕВА.
Фото ТФОМС
Калужской области.

МОЗГ: СМЕРТЕЛЬНАЯ УГРОЗА

НА ПРОБЛЕМЫ С КРОВООБРАЩЕНИЕМ ЖАЛУЕТСЯ ЛЬВИНАЯ ДОЛЯ РОССИЯН, И КАЛУЖАНЕ – НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ.

С подобным сталкиваются сердечники, гипертоники и много кто еще. Самой страшной и нередко смертоносной перспективой в этом случае становится инсульт. Для тех счастливиц, которым незнакомо это слово, поясним: острое нарушение мозгового кровообращения, уносящее в год, по данным Всемирной организации здравоохранения, 15 млн человек.

В России эта сосудистая катастрофа уносит за год жизни почти полумиллиона людей. Половина выживших остаются инвалидами, вернуться к привычному образу жизни удается лишь 8 - 10% россиян. Очевидно, что современная медицина при всех ее удивительных возможностях перед этим состоянием зачастую пасует, отчего вопрос профилактики тяжелейшего заболевания встает сам собой.

О природе инсульта, его последствиях и причинах нам рассказывает врач-терапевт Центра

сердечного ритма, неправильное питание, приводящее к повышению уровня холестерина в крови и ожирению.

Сюда же следует отнести малоподвижный образ жизни, стрессы, курение, злоупотребление алкоголем. Также имеют значение наследственность и возраст. Чем старше человек, тем выше риск возникновения инсульта.

- Есть несколько его видов?
- Да. Так, ишемический инсульт встречается примерно в 80% случаев, чаще у людей пожилого возраста. Это заболевание возникает в условиях сниженного или полного отсутствия притока крови к головному мозгу и вызывается закупоркой сосуда атеросклеротической бляшкой или тромбом.

Геморрагический инсульт возникает из-за разрыва сосуда. Кровь из него попадает в ткани мозга, происходит кровоизлияние. Инсульт такого типа составляет до 20% случаев. Чаще всего это происходит



просиживания часами за компьютером, недосыпает.

Мало кто это знает, но риск заболевания возрастает, если в рацион человека входит большое количество продуктов, богатых холестерином и поваренной солью.

- По каким признакам можно его определить?

- Инсульт проявляется сильной головной болью, головокружением, нарушением координации движений, тошнотой. У пациента может начаться рвота, ему будет трудно глотать. Также нередко возникают зрительные расстройства – галлюцинации, спутанное сознание или его отсутствие.

Важный признак инсульта - полная или частичная парализация, как правило, одной стороны тела. Если его причиной является гипертонический криз, то у пациента будет и высокое артериальное давление.

- Но такое состояние неопытный человек может спутать с другим заболеванием...

- Для этого есть тесты инсульта, которые нужно запомнить. Пригодится это может не только самому пациенту, но и окружающим, которые увидят, что человек попал в беду. Ведь инсульт может случиться с любимым и в любом месте.

Надо запомнить следующее: невозможно улыбнуться (кривая улыбка) - лицо асимметрично, угол рта опущен; не получается поднять обе руки горизонтально, одна «не слушается»; покажите одну руку слабее или вообще невозможно; невнятная речь или вообще отсутствует.

При появлении даже одного из этих признаков надо срочно вызывать скорую помощь. Не

без кожи, рыбе, молочным продуктам пониженной жирности.

Откажитесь от субпродуктов, полуфабрикатов, фастфуда, майонеза. Ешьте меньше сосисок и колбас. Все это содержит много вредного холестерина. Включайте в рацион хлеб из муки грубого помола, крупы (гречневую, овсяную, перловую).

Утро начинайте с каши! Меньше употребляйте сахаросодержащих продуктов. Не забывайте про такие сладости, как зефир, пастила, мармелад, сухофрукты, цукаты, горький шоколад с содержанием какао не менее 70%, но не более 20 граммов в день.

Ежедневно на столе должны быть овощи, фрукты и желательна зелень в количестве не менее 400 - 500 граммов. Ограничьте потребление соли до половины чайной ложки без верха. Используйте специальные соли,

Самый простой и доступный вид физической активности - это ходьба не менее получаса в день. Утренняя гимнастика должна стать такой же необходимостью, как чистка зубов. Избегайте тяжелых физических нагрузок и продолжительных работ с наклоном головы. Если у вас есть противопоказания, вид физической активности поможет выбрать лечащий врач.

Старайтесь избежать стрессов, которые вызывают сужение и спазм сосудов. Учитесь расслабляться. Любимое дело, хобби успокаивают, дарят положительные эмоции.

Желательно расстаться с курением. Прекратите или ограничьте употребление алкоголя, особенно крепких напитков. Обязательно высыпайтесь, сон должен быть не менее семи часов.

При любых заболеваниях важно регулярно контролировать свое состояние, в том числе сле-



охраны здоровья и медицинской профилактики Калужской области Валентина КУЗНЕЦОВА.

- Какова природа этого заболевания?

- Инсульт - это острое нарушение мозгового кровообращения, при котором мозг не получает питательные вещества и кислород, что приводит к гибели нейронов. Основными факторами риска возникновения инсульта являются артериальная гипертония, атеросклероз, нарушения

во время гипертонического криза или в результате разрыва аневризмы.

- Инсульт – печальная prerogativa пожилых людей?

- Это не так. В последнее время инсульт стал встречаться у более молодых людей. Это связано с целым рядом причин. Молодежь живет и работает с повышенными физическими и психоэмоциональными нагрузками, нередко испытывает информационный стресс из-за

В противном случае происходят необратимые процессы в мозге, нейроны гибнут. А своевременная медицинская помощь повышает шанс выжить и значительно снизить осложнения инсульта.

- Можно ли предупредить это заболевание, свести риск его возникновения до минимума?

- Можно, меняя образ жизни и свое отношение к здоровью. Прежде всего, надо внести изменения в рацион питания. Необходимо ограничить жирную, сладкую и соленую пищу. Предпочтение отдавать нежирным сортам мяса, курице и индейке

содержащие меньше натрия, но включающие в себя йод, калий, магний, необходимые сердечно-сосудистой системе.

Важно также употреблять не менее полутора литров жидкости в день. Недостаток ее может привести к сбою работы органов и систем организма, сгущению крови и образованию тромбов.

Также необходимы регулярные и умеренные физические нагрузки. Факт, что гиподинамия повышает риск инсульта на 25%. Так что больше двигайтесь! Показаны лыжи, теннис, плавание, танцы, садоводство и др.

диль за весом, сбрасывать его излишки. Проверять и держать под контролем артериальное давление, если показатели неоднократно превышают норму в 140/90 миллиметров ртутного столба, надо идти к врачу.

Не менее важно контролировать уровень холестерина и сахара в крови и время от времени проходить ЭКГ, чтобы избежать внезапных сбоев в работе сердца. И помните: главный враг любого заболевания – это его профилактика.

Светлана КОЗЛОВА.