

16+

№39 сентябрь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Диспансеризация -
ваше здоровье!

Изображение от Freepik

<< СТР. 1



Изображение от Freepik

Узнайте ваш шанс
стать родителем!

<< СТР. 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя диспансеризации и профосмотров

Диспансеризация — Ваше здоровье

Чтобы убедиться, что все показатели вашего здоровья в норме и не пропустить первые и скрытые признаки серьезных заболеваний, пройдите диспансеризацию!

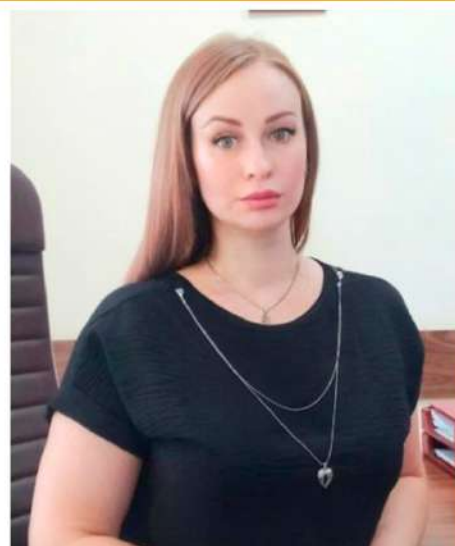
Как это сделать, рассказал главный внештатный специалист по медицинской профилактике Департамента здравоохранения Курганской области, и.о. главного врача ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Круглова Анна Викторовна.

В ускоренном ритме жизни мы часто забываем о своем здоровье, откладываем визит к врачу, пока не грянет гром. Результат такого отношения к себе очевиден и не утешителен - нарушение жизненных планов и перспектив, трата драгоценного времени на бесконечные походы к врачу, прогрессирование запущенного заболевания.

Для того чтобы не оказаться в подобной ситуации, следует помнить о том, что болезнь легче предупредить, чем вылечить.

Диспансеризация — это бесплатное профилактическое медицинское обследование, которое проводится один раз в три года для всех граждан РФ с 18 лет. А с 40 лет предусмотрено ежегодное обследование. Она направлена на выявление факторов риска и ранних признаков хронических заболеваний, таких как гипертония, диабет, атеросклероз, онкология и других.

Это более широкий комплекс мероприятий, который состоит из двух этапов и включает в



себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, в том числе скрининговые мероприятия для выявления злокачественных новообразований. Мероприятия скрининга направлены на раннее выявление онкологических заболеваний и проводятся на 1-м этапе диспансеризации, перечень методов исследования зависит от пола и возраста.

Диспансеризацию проходят 1 раз в 3 года в случае, если воз-

раст соответствует периоду 18–39 лет, а с 40 лет – ежегодно.

Таким образом, профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно, а если возраст соответствует году проведения диспансеризации, то проводится второй этап.

По результатам пройденных мероприятий присваивается группа здоровья, при необходимости врач может направить на дообследование, лечение, медицинскую реабилитацию, а также санитарно-курортное лечение.



В соответствии со статьей 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации, на время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день 1 раз в 3 года с сохранением рабочего места и среднего заработка. Работники предпенсионного возраста (в течение 5 лет до наступления пенсионного возраста) и пенсионеры, получающие пенсию по старости или за выслу-

гу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год с сохранением места работы и среднего заработка.

Основные плюсы для работников:

1. Бесплатное и своевременное обследование.

Диспансеризация проводится в рамках ОМС, то есть бесплатно для граждан.

2. Раннее выявление заболеваний.

Многие болезни можно вылечить на ранних стадиях, если вовремя их обнаружить.

3. Удобство прохождения обследования.

Возможность пройти обследование прямо на рабочем месте или в удобное время.

4. Индивидуальные рекомендации по здоровью.

Врачи дают советы по питанию, физической активности, снижению веса и другим аспектам здорового образа жизни.

5. Поддержка работодателя.

Это повышает лояльность сотрудников и формирует доверие к руководству.

Для работодателя:

1. Снижение уровня заболеваемости и текучести кадров.

Здоровые сотрудники реже болеют, меньше уходят в отпуск по болезни и дольше остаются в компании.

2. Повышение производительности труда.

Люди, которые регулярно проходят обследования и забо-

тятся о своём здоровье, более энергичны и сосредоточены.

3. Формирование здоровой корпоративной культуры.

Работодатель, заботящийся о здоровье сотрудников, получает репутацию надёжного и социального работодателя.

4. Снижение рисков на производстве.

Особенно важно для предприятий с высокой степенью ответственности (например, транспорт, строительство, энергетика).



5. Соответствие требованиям законодательства.

Хотя диспансеризация не является обязательной, некоторые категории работников (например, водители, педагоги, врачи) должны проходить периодические медосмотры. В этом случае диспансеризация может быть частью общего профилактического подхода.

Чтобы пройти диспансеризацию и проверить здоровье, необходимо обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Также записаться на диспансеризацию можно на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru или по номеру телефона: 122. Здоровье — основа стабильной и успешной жизни. Диспансеризация — это не обязанность, а возможность позаботиться о себе и своем здоровье.

В Курганской области за 8 месяцев 2025 года диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр прошло более 196 тысяч человек. Факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний, выявляемые диспансеризацией: на первом месте среди факторов риска - нера-



циональное питание (переедание, недостаточное потребление фруктов, овощей и рыбы, потребление более 5 граммов соли в сутки и т.д.), гиперхолестеринемия (повышенный уровень холестерина в крови) и низкая физическая активность, на втором месте - избыточная масса тела (индекс массы тела 25-29,9 кг/м²)

и ожирение (индекс массы тела больше 30 кг/м²), на третьем месте - гипергликемия (уровень глюкозы натощак в венозной плазме более 6,1 ммоль/л, в цельной капиллярной крови более 5,6 ммоль/л.) и курение.

Полезные ссылки:

- www.takzdorovo.ru/ — научные статьи, интервью с экспертами, материалы о профилактике заболеваний
- www.rosminzdrav.ru/ — официальная информация о диспансеризации и профилактике заболеваний

Пройдите диспансеризацию — позаботьтесь о себе и своем здоровье!

Узнайте ваш шанс стать родителем!

С целью сохранения репродуктивного здоровья населения РФ, в том числе в Курганской области мужчины и женщины репродуктивного возраста 18-49 лет имеют возможность проверить свое репродуктивное здоровье.

Об этом рассказал заместитель главного врача по профилактической работе ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» **Меньщикова Елена Александровна**.

Причин ухудшения репродуктивного здоровья много. Это и образ жизни - малоподвижность, вредные привычки, стресс и т.п., и различные вовремя не обнаруженные и не вылеченные инфекции, а иногда и врожденные патологии. Причем многие такие недуги никак себя не проявляют - оба

партнера считают, что здоровы, а с ребенком - не получается. Хорошая новость: со многими заболеваниями и состояниями современная медицина научилась справляться - важно только выяснить, что не так в организме и не тянуть с обращением к врачу и лечением. Поэтому регулярная дис-



пансеризация может помочь сделать первый шаг в правильном направлении.

Диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья направлена на выявление и профилактику заболеваний и состояний, влияющих на репродуктивное здоровье женщин и

мужчин. Она включает регулярное медицинское обследование, анализы, консультации специалистов и проведение необходимых исследований для оценки состояния репродуктивной системы.

Первый этап диспансеризации включает:

Для женщин

- 1) прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;
- 2) пальпация молочных желез;
- 3) осмотр шейки матки в зеркалах с забором материала на исследование;
- 4) микроскопическое исследование влагалищных мазков;
- 6) в возрасте 18 - 29 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР.

Для мужчин:

- 1) прием (осмотр) врачом-урологом (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

Второй этап диспансеризации проводится по результатам первого этапа в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и при наличии показаний включает:

Для женщин:

- 1) в возрасте 30 - 49 лет прове-

дение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР;

- 2) ультразвуковое исследование органов малого таза в начале или середине менструального цикла;

- 3) ультразвуковое исследование молочных желез;

- 4) повторный прием (осмотр) в р а ч о м а к у ш е р о м - гинекологом.

Для мужчин:

- 1) спермограмма;
- 2) микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР;
- 3) ультразвуковое исследование предстательной железы и органов мошонки;
- 4) повторный прием (осмотр) врачом-урологом (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

Почему это важно:

1. Раннее выявление заболеваний — позволяет своевременно обнаружить такие проблемы, как воспалительные процессы, гормональные нарушения, инфекции и другие патологии, которые могут повлиять на способность к зачатию.
2. Профилактика бесплодия —

своевременное выявление и лечение заболеваний способствует сохранению репродуктивного здоровья.

3. Планирование семьи — способствует подготовке к беременности, снижая риск осложнений во время беременности и родов.

4. Общее улучшение здоровья — способствует снижению заболеваемости репродуктивной системы и повышению качества жизни.



Диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья рекомендуется проходить регулярно для поддержания здоровья и своевременного реагирования на возможные проблемы.

Записаться на репродуктивную диспансеризацию можно на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru, или по номеру телефона: 122.

Питание при сахарном диабете. 10 заповедей диабетика

Сахарный диабет – одно из многих заболеваний, выявляемых в процессе прохождения диспансеризации. Научно обоснованный подход к диетотерапии диабета является необходимым компонентом комплексного лечения, направленного на улучшение качества жизни пациентов и снижение риска макро- и микро-сосудистых осложнений. Ниже представлены десять основных «заповедей», которые помогут людям с диабетом поддерживать свое здоровье.



1. Контролируйте количество потребляемых углеводов. Правильный контроль потребления углеводов – основа питания при диабете. Ограничивайте продукты с высокой скоростью всасывания. Отдавайте предпочтение овощам и цельнозерновым крупам, чтобы избежать резких скачков уровня глюкозы.

2. Избегайте сахара и сладостей. Исключите из рациона источники легкоусвояемых углеводов: сладкие напитки, десерты и продукты с высоким содержанием сахара. Замените их на более полезные альтернативы, не содержащие в своем составе фруктозу и сахарозу.

3. Отдавайте предпочтение фруктам с большим количеством клетчатки. Таким как зеленые яблоки и цитрусовые.

4. Следите за компонентами вашей тарелки. Разделите свою тарелку на три части: половину заполните овощами, лишь четверть – углеводами (цельнозерновые крупы, картофель, бобовые), а оставшуюся часть – источниками белка (рыба, курица, яйца). Такое распределение обеспечит организм всеми необходимыми питательными веществами, поможет создать основу для нормализации метаболического процесса в организме, тем самым способствуя нормализации уровня глюкозы в крови.

5. Помните не только о количестве, но и о качестве потребляемых жиров. Ограничьте насыщенные и трансжиры (фастфуд, колбасы, кондитерские изделия) и взамен отдайте предпочтение полезным жирам, источникам Омега-3 поли-



ненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Омега-3 ПНЖК богаты такие продукты как рыба (скумбрия, лосось, форель, сельдь), орехи и семена, авокадо и нерафинированные масла. Научно доказано, что Омега-3 ПНЖК помогают значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, играют важную роль в нормализации сахара крови и, более того, способствуют улучшению когнитивных способностей.

6. Добавьте в рацион больше клетчатки. Пищевые волокна улучшают контроль сахара, способствуют нормализации пищеварения и помогают поддерживать здоровую массу тела. Включите в рацион овощи, фрукты с низким содержанием сахара, отруби и бобовые.

7. Соблюдайте баланс белков в рационе. Организуйте полноценный конструктор потребляемых белков, содержащий не только животные (ры-

ба, курица, индейка, яйца, морепродукты), но и растительные источники (бобовые, тофу, грибы). Они помогут поддерживать чувство сытости и стабилизировать уровень сахара в крови.

8. Специи как «союзники» в борьбе с диабетом. Специи — это не только вкусное дополнение к блюдам, но и мощный инструмент в управлении показателями глюкозы. Более того, куркума, корица, имбирь и гвоздика обладают противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

9. Поддерживайте водный баланс. Употребление достаточного количества воды важно для поддержания оптимального метаболизма в каждой клетке нашего организма.

Не стоит забывать, что мы примерно на 70% состоим из воды. Но избегайте сладких напитков и соков, которые могут вызвать повышение уровня глюкозы.

10. Не забывайте принимать витамины. Пациентам с сахарным диабетом необходим постоянный и тщательный мониторинг витаминно-минерального статуса. В частности, дополнительный прием витамина D связан с улучшением гликемического контроля и нормализацией общих метаболических процессов. Более того, для пациентов, принимающих метформин, важным является периодическое определение уровня витамина B12 в крови. Пищевыми источниками витамина B12 являются говяжья печень,



моллюски, молочные продукты, яйца, обогащенные злаки, курица и рыба.

Результат правильного питания не заставит себя ждать! Показатели гликемии на глюкометре обязательно вас порадуют.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru

Мифы и правда о холестерине

Вокруг холестерина постоянно витает множество мифов. Давайте разберем некоторые из них.

Холестерин содержится во всех клетках нашего тела. Большую часть холестерина синтезирует сам организм, другая часть (около 30%) поступает с пищей – с продуктами животного происхождения, такими как яичный желток, мясо и сыр. Холестерин необходим для жизни.

Но если в организме есть избыток холестерина, он может соединяться с другими вещес-



твами в крови, приводя к образованию атеросклеротических бляшек. Это часто вызывает ишемическую болезнь сердца и другие сердечно-сосудистые заболевания, включая инсульт. По оценкам Всемирной организации здра-

воохранения, повышенный уровень холестерина является причиной 2,6 миллиона смертей каждый год.

Итак, вот несколько мифов:

1. Любой холестерин вреден
Холестерин – жизненно важный компонент клеточных мембран. Помимо своей структурной роли в мембранах, он участвует в продукции стероидных гормонов, витамина D и желчных кислот.

За транспорт холестерина отвечают липопротеины – вещества, состоящие из жира и

белка. Липопroteины низкой плотности (ЛПНП) переносят холестерин из печени в клетки. Его называют «плохим» холестерином, поскольку высокий уровень холестерина ЛПНП в крови увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Липопroteины высокой плотности (ЛПВП) называют «хорошим» холестерином, они транспортируют холестерин обратно в печень. Оказавшись там, он выводится из организма. Тем самым риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается.

2. При нормальном весе не может быть высокого уровня холестерина

Даже при нормальном весе уровень холестерина может быть высоким. Не только вес влияет на количество холестерина в организме. Среди других факторов – генетическая предрасположенность, питание, физическая активность, вредные привычки (курение и употребление алкоголя), состояние щитовидной железы, прием лекарств, стресс. Бывает и так, что у человека с низкой массой тела уровень холестерина высокий, а у другого, с избыточным весом, – в норме.

3. Если бы холестерин был повышен, были бы симптомы

Высокий уровень холестерина обычно не имеет симптомов. Именно поэтому реко-



мендуется периодически сдавать анализы крови на предмет исследования уровня холестерина. Увеличение уровня холестерина в организме способствует бессимптомному накоплению бляшек в сосудах до тех пор, пока состояние не станет опасным. Симптомы, которые могут указывать на высокий уровень холестерина, как правило «поздние», когда его избыток вызывает повреждение и закупорку кровеносных сосудов, и нарушение работы сердца. Это вызывает стенокардию, инфаркт миокарда или даже внезапную смерть. У некоторых людей, действительно, могут быть симптомы, указывающие на высокий уровень холестерина. Это ксантомы – желтоватые наросты отложений жира под кожей.

4. Нужно избегать продуктов, содержащих холестерин

Несмотря на то, что холестерин содержится в продуктах животного происхождения, отказываться от них совсем не стоит. Продукты животного происхождения очень пита-

тельны. Говядина богата железом и витаминами группы В, а йогурт, сыр и творог содержат белок и кальций.

Вместо этого нужно минимизировать употребление продуктов с высоким содержанием насыщенного жира. Он содержится в обработанных продуктах, жирных кусках мяса, жирных молочных продуктах, шоколаде, выпечке, а также в продуктах, приготовленных во фритюре. Употребление этих жиров может повысить уровень «плохого» холестерина.

Нужно есть больше свежих фруктов и овощей, цельнозерновых, бобовых, орехов и семян, постного мяса.



5. Яйца могут быть опасны

Яйца, несомненно, содержат больше холестерина, чем многие другие продукты. Но они также богаты полезными биологически активными соединениями и другими питательными веществами, которые нужны для борьбы с болезнями. Это очень питательный продукт, богатый витаминами,

минералами, антиоксидантами, белками и жирами.

Избегать употребления яиц не нужно. Максимальная суточная норма холестерина – 250 мг в день. На 100 г продукта яйца могут содержать до 200 мг холестерина. Некоторые исследования показывают, что для здорового человека с нормальным уровнем холестерина и отсутствием существенных сопутствующих факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний 1–2 яйца в день могут быть безопасными.

6. Людям до 40 лет не нужно проверять уровень холестерина

Высокий уровень холестерина влияет на людей всех возрастов и типов телосложения. Даже здоровым людям и тем, кто моложе 40 лет, рекомендуется следить за уровнем холестерина. Периодичность исследования зависит от наличия сердечно-сосудистых заболеваний, повышения уровня холестерина ранее, принимаемых лекарственных средств. Определение уровня общего холестерина в крови проводят в ходе диспансеризации уже в 18–39 лет.

Нарушения липидного обмена встречаются и в детском воз-

расте. Причина – наследственность или наличие сопутствующих заболеваний. При наследственной (семейной) гиперхолестеринемии дети подвержены высокому риску сердечных заболеваний. У детей с наследственной гиперхолестеринемией проводят исследование на холестерин в раннем возрасте.



7. Женщинам не нужно беспокоиться о высоком уровне холестерина

Высокий уровень холестерина – основная причина заболеваний сердца. Эти заболевания поражают женщин и мужчин примерно в равной степени. Некоторые состояния могут влиять на уровень холестерина именно у женщин, например: беременность, грудное вскармливание, гормональные изменения, менопауза. Поэтому кровь на исследование холестерина регулярно сдают и женщины, и мужчины.

8. Холестерин можно снизить только с помощью лекарств

Здоровый образ жизни безусловно способствует поддержанию нормального уровня холестерина. Правильное питание, употребление свежих фруктов и овощей, физическая активность и отказ от курения могут помочь снизить уровень холестерина. Но есть люди, у которых, несмотря на изменения в образе жизни, уровень холестерина остается высоким. В этих случаях врач может назначить лекарственные препараты для снижения уровня холестерина.

9. Уровень холестерина зависит только от диеты и физической активности

Гиподинамия и нарушения диеты могут повысить уровень холестерина. Но есть и другие факторы, в том числе:

- курение или пассивное курение,
- ожирение или избыточный вес,
- злоупотребление алкоголем,
- генетические.

Факторы риска, влияющие на уровень холестерина можно выявить, пройдя диспансеризацию!

По материалам портала
здоровое-питание.рф