



### Независимая оценка

Экспертиза качества медицинской помощи проводится в случаях серьезных нарушений при ее оказании и неблагоприятных исходах лечения

стр. 2



### Инфаркт: что должен знать каждый

Инфаркт миокарда является одной из основных причин инвалидности среди взрослых, а летальность среди всех больных составляет 10-12%

стр. 3



### Центры здоровья: профилактика лучше лечения

Сегодня каждый южноуралец может бесплатно проверить свое здоровье

стр. 4



№8 (33), август 2014

Профессионально об обязательном медицинском страховании в Челябинской области

Информационное издание Территориального фонда ОМС Челябинской области [www.foms74.ru](http://www.foms74.ru)  
[www.vk.com/foms74](http://www.vk.com/foms74)

актуально

# Чтобы старость была в радость

Забота о здоровье пожилых людей является неотъемлемой обязанностью общества и государства.

В начале августа Президент России Владимир Путин провел заседание президиума Государственного совета «О развитии системы социальной защиты граждан пожилого возраста». Основной темой совещания стало улучшение социально-экономического положения пожилых людей и доступность услуг здравоохранения для этой категории населения.

Текст: Дина Кравченко

В своем обращении к участникам совещания Президент отметил актуальность темы социального и медицинского обслуживания пожилых граждан:

«В нашей повестке – вопросы социальной защиты людей пожилого возраста. Эта тема крайне важная, очень чувствительная, она касается почти четверти населения нашей страны. И сегодня нам предстоит обсудить ценный комплекс мер, которые необходимо принять в этой сфере, разумеется, с учетом демографических и экономических возможностей страны. Сразу отмечу, что нам удалось в целом по стране увеличить продолжительность жизни. Это пока показатель скромнее, чем в некоторых других странах. Сегодня продолжительность жизни составляет почти 70,8 года. Это, хоть и сказалось скромнее, чем в других странах, но все-таки уже на четыре года больше, чем в 2006 году.

Наряду с вопросами развития и совершенствования системы оказания социальных услуг данной категории граждан, Владимир Путин уделил особое внимание теме медицинского обслуживания пожилых людей:

«Их потребность в медицинской помощи в полтора раза выше, чем у людей среднего возраста, и в госпитализации они нуждаются почти в три раза чаще. Однако их медицинское обслуживание часто оставляет желать лучшего, здесь нужно многое менять. Не дело, когда люди преклонного возраста встречаются с равнодушием, часами простаивают в очередях зачастую лишь для того, чтобы получить какой-то рецепт, тратят целый день. Эти пробле-



мы существуют – с сожалением говорю об этом – повсеместно. Мы должны продумать меры, стимулирующие органы здравоохранения внимательно и бережно относиться к пенсионерам, в том числе более активно развивать геронтологическую службу, улучшать подготовку специалистов в этой сфере.

Президент поставил задачу перед руководителями профильных министерств и ведомств, региональными властями по созданию условий для полноценной и здоровой жизни пожилого населения:

«Надо приложить максимум усилий, чтобы люди старшего возраста могли реализовать свои планы, были здоровы, чувствовали себя комфортно, получали необходимые им услуги. Мы должны создать условия, чтобы их профессиональный опыт, знания были востребованы в обществе, чтобы выход на пенсию не снижал их социальный статус, а наоборот – давал дополнительные возможности для активной и полноценной жизни.

Медицинское обслуживание «возрастных» пациентов имеет массу особенностей, поскольку возраст накладывает определенный отпечаток на состояние здоровья. У стариков накапливаются хронические болезни, ухудшается зрение, увеличивается ломкость костей, наблюдается на-

рушение памяти и внимания, снижается общий иммунитет организма. Поэтому самочувствие, активность и работоспособность пожилого населения во многом зависит от качества медицинского обслуживания на местах, в том числе проведения мероприятий по профилактике и предупреждению болезней, характерных для лиц старшего возраста, лечение уже имеющихся хронических заболеваний, развитие геронтологической службы в регионах.

В Челябинской области применяется комплексный подход к медицинскому обслуживанию населения старшей возрастной группы. В целях профилактики заболеваний и в рамках подготовки к празднованию 70-летия Победы в Великой Отечественной войне, в 2014 году организована диспансеризация инвалидов и участников Великой Отечественной войны, во время которой ветераны имеют возможность проверить состояние здоровья, в том числе сдать клинические анализы, пройти функциональные исследования, получить консультации специалистов разных профилей.

Пациентов с уже имеющимися заболеваниями, связанными с возрастными особенностями организма человека, обслуживают в геронтологических отделениях. Одно из

крупнейших в области отделений расположено в ГКБ № 11 г. Челябинска, оно рассчитано на 45 коек и принимает пациентов пенсионного возраста со всего города. По словам врача-гериатра отделения Виктора Губина, на лечение поступают пожилые люди с жалобами на головокружение, плохую память, головные и суставные боли. Причиной тому служит распространенный в этом возрасте атеросклероз сосудов головного мозга. Многие из пациентов перенесли инсульты и инфаркты, некоторые страдают сахарным диабетом. Но всех пациентов объединяет одно – у каждого из них не менее десятка хронических заболеваний. Для лечения более в спине, суставах, конечностях работает физиотерапевтический кабинет.

«Мы используем магнитолазер, магнит, дарсонваль, ультразвук, луч, кварц, – рассказывает медицинская сестра кабинета Наталья Резникова, – эта аппаратура помогает снять негативные последствия остеохондроза, артроза, язвенной болезни желудка, некоторых неврологических и простудных заболеваний, а также укрепить стенки сосудов, снять боли и спазмы.

## Стенды для пациентов

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Челябинской области подготовил информационные стенды под названием «Полис ОМС – гарантия вашего здоровья».

Текст: Дина Кравченко

В рамках проведения работы по информированию населения о правах и обязанностях при получении бесплатной медицинской помощи по программам обязательного медицинского страхования фонда обобщили наиболее важную информацию для пациентов. Теперь каждому человеку, обратившемуся за медицинской помощью, стало проще узнать о том, какие документы регламентируют обязательное медицинское страхование, какие категории лиц могут быть застрахованы по ОМС. Кроме того, на стенде приведена информация о порядке получения и замены полиса обязательного медицинского страхования.

ТФОМС Челябинской области рекомендует обратить особое внимание на функции и обязанности страховых медицинских организаций, работающих в сфере ОМС Челябинской области. В частности, на порядок защиты прав застрахованных граждан, телефоны «горячих» линий страховых компаний, предназначенные для работы с пациентами.

Каждый человек, который обращается в больницу или поликлинику с полисом ОМС, должен обладать основной информацией о своих правах и обязанностях при получении бесплатной медицинской помощи, а также об обязанностях медицинских организаций, которые эту помощь оказывают.

Эту и другую информацию можно найти на новых стендах ТФОМС Челябинской области. Более двухсот стендов размещены в медицинских учреждениях Челябинской области и их филиалах.

Более подробно ознакомиться с информацией о защите прав застрахованных граждан, в том числе с плакатами, буклетами, памятками и стендами в электронном виде можно на сайте ТФОМС Челябинской области: [www.foms74.ru](http://www.foms74.ru)



актуально

# Чтобы старость была в радость

Галина Николаевна впервые проходит лечение в геронтологическом отделении:

— У меня целый «букет» болезней — начиная от ишемической болезни сердца и стенокардии и заканчивая варикозом. Очень благодарна врачам и медицинским сестрам за уход и отношение к больным. Нам подбирают комплексное лечение и не прерывают его даже в выходные дни. Для нас, пенсионеров, это отделение — палочка выручалочка.

Как признаются специалисты, геронтологические отделения — единственные подразделения, в которых к старикам относятся со всей ответственностью, проводят все необходимое, чаще поддерживающее, лечение от самых распространенных «возрастных» заболеваний.

— После прохождения лечения в нашем отделении большинство пациентов говорит, что родилось заново, — рассказывает Виктор Губин, — перестали забывать свой домашний адрес, личные данные. Многие из них проходят лечение два раза в год и чувствуют себя значительно лучше.

Одним из наиболее тяжелых заболеваний, которые встречаются у пожилых людей, является нарушение мозгового кровообращения — инсульт. Причины возникновения данного недуга многообразны. Обычно они связаны с отклонениями в работе сердечно-сосудистой системы, например, с атеросклерозом сосудов или гипертонической болезнью.



Инсульт является очень серьезным заболеванием с тяжелыми последствиями — оставляет после себя нарушения речи, движения, чувствительности и равновесия. В зависимости от вида и тяжести течения заболевания, некоторые пациенты не могут самостоятельно ходить, говорить, в полной мере себя обслуживать. Для того чтобы помочь таким сложным пациентам хотя бы отчасти вернуться к нормальной жизни, в мае 2013 года в рамках реализации программы модернизации здравоохранения, на базе ОКБ

№3 г. Челябинска было открыто отделение реабилитации для больных с нарушением мозгового кровообращения.

— В нашем отделении работает мультидисциплинарная бригада, — рассказывает заведующая отделением Наталья Куренкова, — это неврологи, инструкторы-методисты ЛФК, психолог, логопед, массажисты, медицинские сестры, специально обученные правилам работы с такими пациентами.

Поступившего в отделение пациента осматривают все врачи, после чего составляется индиви-

дуальная программа реабилитации. Наряду с медикаментозной терапией в отделении широко используются разные виды лечебной физической культуры, восстановление утраченных функций при помощи роботизированной техники; тренировка всех групп мышц и разработка суставов, активная и пассивная реабилитация конечностей, терренное лечение, пресотерапия, тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, равновесия, массаж, физиолечение. У пациентов с нарушениями движения проводится функци-

ональная оценка, диагностика и реабилитация опорно-двигательного аппарата. Кроме того, при наличии соответствующих показаний, проводится игло-рефлексотерапия, логопедическая коррекция, лечение расстройств глотания, психологические коррекционно-восстановительные процедуры.

За время работы отделения реабилитацию после инсультов прошли около 800 человек, большинство из них — люди в возрасте старше 60 лет.

— Результаты реабилитации всегда разные и зависят, прежде всего, от того, чем проявилось заболевание. Иногда человек может передвигаться только в пределах комнаты, но для него это большое достижение, потому что вследствие болезни он не мог даже встать самостоятельно, — говорит Наталья Куренкова, — некоторых заново учим ходить, передвигаться по лестнице, держать ложку и вилку.

Реабилитация больных после таких тяжелых заболеваний имеет не только медицинское, но и социальное значение. Самостоятельность пожилого человека, способность к самообслуживанию значительно облегчает жизнь не только самого пациента, но и его родственников.

Пожилое население — самая уязвимая часть общества. Возраст зачастую забирает силы и отнимает здоровье. Именно поэтому создание системы качественного и доступного медицинского обслуживания, в том числе усиление профилактики и лечения хронических заболеваний, является важнейшим показателем развития общества и государства в целом.

ФОМС на страже ваших прав

## Независимая оценка

Права граждан на получение бесплатной медицинской помощи обеспечивает система обязательного медицинского страхования. Страховые медицинские организации и Территориальный фонд ОМС проводят контроль объемов, сроков, качества и условий предоставления медицинской помощи, установленных территориальной программой обязательного медицинского страхования.

Текст: Ольга Титова

При несвоевременном или некачественном оказании медицинской помощи, неблагоприятном исходе лечения граждане могут обратиться за содействием и защитой своих прав в страховую медицинскую организацию и территориальный фонд обязательного медицинского страхования.

По письменному обращению пациента (его представителя) в страховую компанию или территориальный фонд ОМС специалисты проведут детальную проверку для выявления нарушений при оказании медицинской помощи, оценки своевременности ее оказания, правильности



выбора методов профилактики, диагностики, лечения и реабилитации, степени достижения запланированного результата — экспертизу качества медицинской помощи.

Экспертизу по поручению территориального фонда обязательного медицинского страхования или страховой медицинской организации проводит эксперт качества медицинской помощи — квалифицированный врач — специалист, прошедший подготовку по вопросам экспертной деятельности в сфере

обязательного медицинского страхования. Медицинская организация не вправе препятствовать доступу экспертов к материалам, необходимым для проведения экспертизы качества медицинской помощи, и обязана предоставлять экспертам запрашиваемую ими информацию.

Экспертиза качества медицинской помощи обязательно проводится в случаях, если в Территориальный фонд обязательного медицинского страхования или страховую медицин-

помните!

Если у вас возникают трудности при получении медицинской помощи, за разъяснениями и содействием вы можете обратиться:

- к должностному лицу медицинского учреждения (главному врачу, заместителю главного врача по лечебной работе или заведующему отделением);
- в страховую медицинскую организацию, выдавшую вам полис ОМС;
- в управление здравоохранения муниципального образования;
- в Министерство здравоохранения Челябинской области;
- в Территориальный фонд ОМС Челябинской области;
- в суд.

справка

За информацией о правах граждан в системе ОМС Челябинской области и способах их защиты, о лечебных учреждениях, работающих в системе ОМС региона, видах медицинской помощи, предоставляемых в рамках Территориальной программы ОМС, порядке оказания этой помощи и др. вы можете обратиться в страховую компанию, выдавшую вам полис ОМС (адрес и номера телефонов указаны на полисе), а также в Территориальный фонд ОМС Челябинской области.

Сайт: [www.foms74.ru](http://www.foms74.ru), телефон «горячей» линии: 8-800-300-10-03.

скую организацию, работающую в сфере ОМС, поступила жалоба от застрахованного лица или его представителя на доступность и качество медицинской помощи в медицинской организации.

Проведение экспертизы качества медицинской помощи в случае поступления жалоб застрахованных лиц или их представителей не зависит от времени, прошедшего с момента оказания медицинской помощи.

Экспертиза осуществляется в сроки, установленные Федеральным законом от 2 мая

2006 г. №59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» и иными нормативными правовыми актами, регламентирующими работу с обращениями граждан. Обращения граждан в случае проведения экспертизы качества медицинской помощи рассматриваются в течение 30 дней.

Результаты рассмотрения жалобы по итогам экспертизы качества медицинской помощи направляются в адрес заявителя.

В ЗОНЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

# Инфаркт: что должен знать каждый

**Инфаркт миокарда – одно из заболеваний, после которого жизнь человека очень сильно меняется. Последствия инфаркта серьезны для всего организма. Во время острой стадии происходит резкое нарушение кровотока к сердцу, вследствие кислородного голодания происходит некроз сердечных тканей. Этот процесс необратим, и на месте поражения образуется рубец. Поврежденное сердце уже не может работать, как раньше. Если процесс распространился на большую часть сердца, речь идет об обширном инфаркте. Последствия его могут быть катастрофическими: достаточно сказать, что обширный инфаркт – одна из самых частых причин смерти в мире.**

Текст: Ольга Титова

**О причинах, профилактике и лечении инфаркта миокарда рассказывает заведующая кардиологическим отделением МУЗ ГКБ №8 Алла Захарова.**



**Алла Ивановна Захарова,**  
кардиолог высшей категории, заведующая кардиологическим отделением МУЗ ГКБ №8 г. Челябинска

## Как распознать инфаркт?

Симптомы инфаркта в большинстве случаев человек не может не заметить. Основной признак – это сильная, жгучая, «раздирающая» боль за грудной клеткой. Боль может отдавать в левую руку, нижнюю челюсть, межлопаточную область, сопровождаться слабостью, головокружением, сердцебиением, страхом смерти. Болевой синдром может возникнуть на фоне эмоционального или физического стресса, но нередко и в состоянии покоя или в ночное время. Нужно отметить, что болевые ощущения схожи с таковыми при приступе стенокардии, однако при инфаркте боли сохраняются более 20 минут и не купируются в полном объеме приемом нитроглицерина. В этих случаях нельзя ждать, пока острое состояние пройдет, необходимо немедленно вызвать «скорую помощь»: инфаркт требует немедленного медицинского вмешательства, лучше всего в течение первых двух часов. К сожалению, многие умирают просто потому, что вовремя не позвонили в «скорую», не успели доехать до стационара.

Примерно половина смертей от инфаркта происходит по причине неоказания больному своевременной первой помощи. Поэтому каждый должен уметь распознавать признаки инфаркта, знать, что нужно делать в случае, если вдруг рядом с вами на улице упал человек. При остановке сердца, сопровождающейся острым инфарктом, необходимо безотлагательно начинать сердечно-легочную реанимацию, то есть произвести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание (искусственную вентиляцию легких). Очень важно уметь различать остановку сердца и потерю сознания, поскольку при присутствии пульса у пострадавшего непрямой массаж сердца делать нельзя ни в коем случае! Правила оказания первой помощи

при инфаркте необходимо знать каждому, так как, возможно, именно от вас будет зависеть чья-то жизнь. Не оставайтесь безучастными! В случае, если вы в чем-то сомневаетесь, просто немедленно вызовите «скорую помощь».

## Как лечат инфаркт миокарда?

Повторимся, при малейшем подозрении на инфаркт пациента как можно скорее нужно доставить в больницу. Эффективность лечения зависит от времени, прошедшего с момента начала приступа до попадания в стационар.

Терапия включает обезболивающие, тромболитики, препараты, снижающие артериальное давление, частоту сердцебиений. Наилучший метод восстановления кровотока и проходности коронарных артерий – немедленная операция ангиопластики сосуда, в ходе которой в артерию устанавливается стент. Стентирование также необходимо провести в первые часы от начала инфаркта, таких больных немедленно транспортируют в региональный сосудистый центр.

При малейшем подозрении на инфаркт мы помещаем пациента в отделение реанимации, где при помощи специальных аппаратов врачи в течение суток наблюдают за состоянием больного; могут быть нарушения сердечного ритма, и ему необходима медицинская помощь. Если инфаркт в итоге исключили, мы дообследуем пациента, даем соответствующие рекомендации и направляем на амбулаторное наблюдение.

Последствия инфаркта миокарда всегда негативно отражаются на состоянии всего организма. Конечно, это зависит от того, насколько обширно поражение. При отсутствии своевременного лечения инфаркт может привести к острой сердечной



недостаточности, кардиогенному шоку, нарушениям сердечного ритма. В результате обширного инфаркта и формирования большого рубца может возникнуть аневризма (выпячивание стенки сердца), которая нарушает основную функцию сердца и может способствовать быстрому развитию сердечной недостаточности. В полости аневризмы нередко образуются тромбы, также есть риск ее разрыва.

## Как предупредить инфаркт?

Профилактика инфаркта, во-первых, направлена на то, чтобы не допустить его возникновения, а во-вторых, на предупреждение его повторения у тех, кто уже перенес инфаркт. Профилактика необходима не только больным с сердечно-сосудистыми патологиями, но и здоровым людям, и сводится к минимизации факторов, повышающих риск развития инфарктов. Прежде всего, это контроль артериального давления. При стойком повышении давления выше 140/90 мм рт. ст. необходима его медикаментозная коррекция, поскольку при гипертонии нагрузка на сердце значительно повышается. Далее, необходимо

знать свой уровень холестерина в крови, особенно людям старше 40 лет: атеросклероз, развивающийся при нарушении липидного обмена, является одной из основных причин инфарктов. Важно также контролировать уровень глюкозы в крови. Это необходимо для предупреждения сахарного диабета, при котором также возрастает риск возникновения инфаркта миокарда.

Для профилактики инфаркта немаловажны также поддержание нормальной массы тела (избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце, возрастает риск развития артериальной гипертонии и сахарного диабета), физическая активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем (у людей, не желающих отказываться от вредных привычек, риск возникновения повторного инфаркта миокарда возрастает в два раза). Рекомендуется соблюдать диету, ограничить употребление соли, продуктов, содержащих большое количество холестерина и тугоплавких жиров. В рационе следует увеличить количество фруктов и овощей, морепродуктов. Возможен также прием препаратов, содержащих ацетилсалициловую кислоту (Аспирин, Кардиомагнил, Аспирин Кардио и др.).

## справка

Кардиологическое отделение МУЗ ГКБ №8 г. Челябинска оказывает специализированную медицинскую помощь в плановой, экстренной и неотложной формах больным с различными сердечно-сосудистыми заболеваниями: хронической формой ИБС (в случае утяжеления ее течения, острым коронарным синдромом (острый инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия); артериальной гипертонией (резистентной к проводимой терапии, с кризовым течением); нарушением сердечного ритма и проводимости сердца; острым и хроническим миокардитом, перикардитом в период обострения; хронической сердечной недостаточностью в стадии декомпенсации и др.

В структуре кардиологического отделения с 2013 г. действуют 24 койки первичного сосудистого отделения для экстренных кардиологических больных. Система оказания медицинской помощи четко выстроена: пациента осматривает врач, оперативно выполняются все необходимые исследования, определяется тактика лечения. Затем больного помещают в палату интенсивной терапии, где он будет находиться до стабилизации состояния. После этого он в течение 24 дней будет наблюдаться в отделении. Если же у пациента выявится патология, требующая хирургического вмешательства, его переведут в региональный сосудистый центр (на базе Челябинской областной клинической больницы и на базе областной клинической больницы №3).

ДОСТОЙНО. ДОСТУПНО

# Центры здоровья: профилактика лучше лечения

В 2013 г. в Центры здоровья Челябинской области обратились 82 165 человек.

Текст Дина Кравченко, Ольга Титова  
С использованием материалов сайта: <http://www.takzdorovo.ru/>

## Особенности Центров здоровья

Центры здоровья имеют одну специфическую черту. Если к врачу в поликлинику принято обращаться, когда конкретные заболевания уже проявились, то в Центры здоровья могут прийти люди, которые чувствуют себя хорошо, но хотят знать, как можно предотвратить болезни. Центры здоровья удобны и для работающих людей, так как в них нет очередей. Запись осуществляется по предварительному звонку на конкретное время. Пройти обследование можно в течение 40 минут – часа и почти сразу получить конкретные индивидуальные рекомендации на основании результатов.

**О роли Центров здоровья в профилактике хронических неинфекционных заболеваний и сохранении здоровья человека** рассказала заведующая Центром здоровья ГКП №7 г. Челябинска, врач терапевт высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук Валентина Минакова:

Наш центр открылся в 2009 г. и принимает людей со всего города и даже близлежащих населенных пунктов. Обратиться в центр здоровья достаточно просто – нужно позвонить по телефону и записаться на прием. Чтобы привлечь как можно больше людей, мы стараемся рассказывать, в том числе и через средства массовой информации, о значимости профилактических мероприятий, о возможностях центров здоровья и результатах их работы.

Есть хорошее выражение: профилактика заболеваний – залог здоровья человека. Центры здоровья работают именно по такой формуле. Нашей основной задачей является ранняя профилактика и выявление хронических заболеваний, главным образом, болезней сердечно-сосудистой системы, хронических заболеваний легких, сахарного диабета и онкологических заболеваний. Не менее важным является информирование пациентов о факторах риска развития заболеваний, пропаганда здорового образа жизни, составление прогноза в отношении риска развития заболеваний по результатам комплексного обследования и оценке состояния здоровья, формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью, гигиеническое воспитание населения на индивидуальном или групповом обучении.

Центр здоровья ориентирован, прежде всего, на работу с молодежью и людьми среднего возраста. Это связано с тем, что все основные хронические заболевания в последние годы стали заметно «молодеть». Мы встречаем гипертонию, язвенную болезнь желудка, сахарный диабет у 20-30 летних людей. Однако



➤➤➤ **Обследование в Центрах здоровья доступно каждому гражданину РФ бесплатно. Для этого необходимы только паспорт, свидетельство о рождении (для детей до 14 лет) и полис обязательного медицинского страхования.**

наибольший интерес к Центрам здоровья проявляют пожилые люди. В абсолютном большинстве случаев это пациенты с уже выявленными хроническими заболеваниями. Но мы не отказываем никому, работаем со всеми, «возрастных» пациентов стараемся направить к специалисту в поликлинику.

Отдельное место в нашей работе занимают лица, имеющие вредные привычки. В составе нашего Центра работает кабинет по отказу от курения. Благодаря специальным программам, многие наши пациенты уже избавились от этой пагубной привычки. Тех, у кого выявляются проблемы с излишним употреблением алкоголя, мы направляем на консультацию к наркологу.

Абсолютное большинство обратившихся к нам граждан, как женщин, так и мужчин, страдают избыточным весом. Справиться с проблемами ожирения помогают консультации диетолога и посещение школы здоровья.

Следствием неправильного образа жизни почти в 100% случаев становится развитие гиподинамии – нарушения функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Справиться с ней помогает посещение лечебной физкультуры. Лечение многих заболеваний связано с нормализацией психического состояния пациентов, поэтому в нашем Центре также работает врач психотерапевт.

В рамках проведения профилактических мероприятий очень важно научить человека здоровому образу жизни, выявить факторы риска и объяснить, какие последствия они могут иметь для здоровья. Наши специалисты рассказывают о самых простых, но очень важных ве-

щах: как правильно есть, спать, двигаться, как самостоятельно можно контролировать давление, вес, уровень сахара в крови.

На мой взгляд, Центры здоровья выполняют очень важную функцию – они помогают людям объективно оценить состояние своего здоровья и снизить риск развития хронических заболеваний. Это подтверждают результаты нашей работы. Около 50% пациентов страдают хроническими заболеваниями, 20% – с функциональными нарушениями, около 30% – лица с факторами риска и лишь 0,4% обратившихся к нам граждан мы можем назвать здоровыми.

Эффект от посещения Центров здоровья ощущают и сами пациенты. Мы получаем много положительных отзывов от населения, особенно от тех, кто смог изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

## Не только для здоровых

Центры здоровья посещают не только здоровые люди. Приходят сюда и те, у кого уже диагностированы заболевания. Этим людям обследование помогает взглянуть на свои проблемы с другой стороны.

Центр здоровья становится тем местом, где помогут так скорректировать образ жизни, чтобы не усугублять уже имеющиеся заболевания.

## Научиться здоровью

Во многих Центрах здоровья проводятся так называемые «Школы здоровья». Эти образовательные семинары информируют людей об основных факторах риска. Так, проводятся занятия по отказу от курения, повышению физической активности, по профилактике диабета, гипертонии и остеопороза.

## Какие обследования можно пройти в Центрах здоровья?

- Анализ крови: определение уровней холестерина и глюкозы в крови.
- Оценку состояния сердца по ЭКГ.
- Спирометрию – измерение объемных и скоростных показателей дыхания.
- Определение концентрации оксида углерода в выдохе. Этот анализ нагляден для курильщиков, у которых уровень оксида углерода – угарного газа – в выдохе очень высок.
- Биоимпедансометрия – определение соотношения жировой, мышечной и водной сред в организме человека.
- Измерение роста, веса, объема талии, вычисление индекса массы тела.
- Определение заболевания периферического кровоснабжения с помощью пульсометрии.
- Посещение офтальмолога: проверка остроты зрения, внутриглазного давления и коррекция зрения;
- Посещение стоматолога-гигиениста: диагностика кариеса, болезней пародонта, ухода за полостью рта.
- Посещение кабинета ЛФК, в котором расскажут и покажут, какие физические нагрузки подходят конкретному человеку.

Все данные получает врач Центра здоровья, оценивает их и назначает индивидуальный план по оздоровлению.

## Детские центры здоровья

Для ребенка медицинским работником заполняется «Карта центра здоровья», проводится тестирование на аппаратно-программном комплексе, обследование на установленном оборудовании, в которое входят:

- измерение роста и веса;
- тестирование на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья;
- оценка функциональных и адаптивных резервов организма;
- определение глюкозы в крови;
- комплексная, детальная оценка функций дыхательной системы;
- оценка состояния гигиены полости рта.

Результаты вносятся в карту, после чего ребенок осматривается педиатром центра здоровья для детей. Врач на основании результатов тестирования и обследования проводит оценку функциональных и адаптивных резервов организма ребенка, определяет наиболее вероятные факторы риска, с учетом возрастных особенностей составляет ребенку индивидуальный план по здоровому образу жизни. В случае, если в процессе обследования в центре здоровья выявляется подозрение на какое-либо заболевание, педиатр центра здоровья направляет ребенка к соответствующему врачу-специалисту для определения дальнейшей тактики его наблюдения и лечения.

## Центры здоровья в Челябинской области

### ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

- Челябинск:**
- ГУЗ «Челябинский областной кардиологический диспансер», ул. Можайская, 34, телефон: 8(351) 243 28 45;
  - МБУЗ «Городская клиническая больница №1», ул. Дзержинского, 17 а, телефон: 8(351) 253 56 77;
  - МУЗ «Городская клиническая больница №2», пр. Ленина, 82, телефон: 8(351) 265 69 98;
  - МУЗ «Городская поликлиника №7», ул. Сталеваров, 9, телефон: 8(351) 725 51 27;
  - МУЗ «Городская клиническая поликлиника №5», пр. Комсомольский, 36, телефон: 8(351) 792 21 92, 8(351) 741 13 23.
- Варненский район, п. Варна:**
- МУЗ «Варненская центральная районная больница», ул. Магнитогорская, 1, телефон: 8(351 42) 3 00 67.
- Кыштым:**
- ММЛНУ «Кыштымская центральная городская больница им. А.И. Силаева», ул. Освобождение Урала, 1, телефон: 8(351 51) 4 67 74.

### Златоуст:

- МЛНУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер», ул. Зеленая, 7, телефон: 8(351 3) 63 10 11, факс: 8(351 3) 63 10 33.

### Копейск:

- Центр здоровья МЛНУЗ «Городской врачебно-физкультурный диспансер», пр. Ильича, 18 а, телефон: 8(35139) 2 27 98.

### Коркино:

- МУЗ «Центральная городская больница г. Коркино», ул. Маслова, 14, телефон: 8(351 52) 4 66 10.

### Магнитогорск:

- МУЗ «Городская больница №2», ул. Вокзальная 108/1, телефон: 8(3519) 22 67 28;
- МУЗ «Городская больница №3», ул. Советская, 88, телефон: 8(3519) 21 01 90.

### Южноуральск:

- МУЗ «Южноуральская центральная районная больница», ул. Космонавтов, 22, телефон: 8(351 34) 4 20 66, факс: 8(351 34) 4 32 01.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ

#### Челябинск:

- Центр здоровья МУЗ «Детская городская клиническая поликлиника №8», ул. Чичерина, 32, телефон: 8(351) 795 71 58.
- Центр здоровья ГБУЗ «Челябинская областная детская клиническая больница», ул. Блюхера, 42 а, телефон: 8(351) 232 80 46, 232 80 42.

#### Верхний Уфалей:

- Центр здоровья ММЛНУ «Центральная городская больница», ул. Суворова, 6, телефон: 8(35164) 2 02 50, 3 30 96.

#### Магнитогорск:

- Центр восстановительной медицины и реабилитации (центр здоровья) МУЗ «Детская городская больница №3», ул. Октябрьская, 17/1, телефон: 8(3519) 26 86 20.

#### Миасс:

- Центр здоровья для детей МУЗ «Городская больница №2», ул. Романенко, 12, телефон: 8(3513) 55 09 03.

#### Чебаркуль:

- МБЛНУ «Чебаркульская Центральная районная больница», ул. Крылова, 83, телефон: 8(351 68) 2 09 00.

«Горячая» линия по правам пациентов: 8-800-300-1-003

Группа в «ВКонтакте»: [www.vk.com/foms74](http://www.vk.com/foms74)