

Медицинские специалисты рассказали о важнейших аспектах для поддержания здоровья крымчан

КРЫМ медстрах

Еще в 80-х годах XX века Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила ориентировочное соотношение различных факторов здоровья человека, выделив четыре основных: генетический, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение и образ жизни самого человека. Самое большое значение (до 53%) играет фактор образа жизни. В каких условиях мы живем и работаем, как мы питаемся, насколько мы подвержены стрессу, наши вредные привычки, например, курение, алкоголь, гиподинамия — все это наш образ жизни.

О том, зачем нужна профилактика, как пройти необходимые обследования и что нужно знать для поддержания собственного здоровья, мы поговорили с главным врачом ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики» Владимиром МЕЩЕРЯКОВЫМ и генеральным директором ООО «СМК «Крыммедстрах» ЕЛЕНОЙ СИДОРОВОЙ.

- Про диспансеризацию и профосмотры не слышал, наверное, только ленивый. Но человек должен понимать, для чего он все это делает, тратит свое время на профилактику.

Владимир Мещеряков:

- К перечисленным факторам образа жизни я бы добавил и ответственность за свое здоровье. Нужно взять за привычку проводить профилактическое обследование своего организма, тем более что такая возможность есть у каждого.

Давайте представим, что вы — автовладелец. Регламент технического обслуживания вашего автомобиля предусматривает замену масла через 10 тысяч км пробега, контроль состояния тормозной системы, четкой работы двигателя, коробок передач, ходовой части и т.д. То же самое человек должен делать со своим организмом: проверить работу всех систем организма, узнать, нет ли где-то сбой, который нужно

скорректировать. А для этого нужно проходить профосмотры через определенное время.

- Люди жалуются на то, что во время профосмотров ничего не выявляется, что врачи не обращают внимания на их жалобы, а отправляют с этими жалобами на прием к участковым терапевтам.

Владимир Мещеряков:

- Цель профосмотра — узнать состояние своего здоровья. Отсутствие болезни — это хорошая новость для любого человека. Но если у вас есть жалобы, а врач их не слышит, нужно проявить настойчивость. Ведь определенные факторы, выявленные на первом этапе диспансеризации, должны стать поводом для направления пациента на второй этап.

Так, мужчины 45-72 лет и женщины 54-72 лет, у которых были выявлены одновременно три фактора: повышенное давление, повышенный уровень холестерина в крови и избыточная масса тела — дол-

жны пройти дуплексное сканирование брахицефальных артерий. Это исследование при помощи УЗИ крупных венных и артериальных сосудов, которое позволяет увидеть состояние сосудов и смежных тканей. Или другой пример: если по результатам первого этапа у мужчины установлено повышение простат-специфического антигена (ПСА) в крови (более 4 нг/мл), ему необходимо на втором этапе получить консультацию хирурга или уролога.

Елена Сидорова:

- Перечень обследований второго этапа регламентирован приказом Минздрава России. Однако, если врач говорит пациенту о необходимости визита к терапевту или другому специалисту, это не значит, что он хочет от пациента избавиться. Скорее всего, обследование таким специалистом не входит в объем диспансеризации. Но ведь именно результаты, полученные на диспансеризации, дают врачу основание отправить пациента на дальнейшую проверку.

- Еще одна претензия, которую часто предъявляют пациенты: болезнь обнаружили, а лечение получить невозможно, потому что ждать приема врача или какого-либо обследования приходится неделями и месяцами.

Владимир Мещеряков:

- Любую болезнь нужно лечить. Есть понятие диспансерного наблюдения, которое должно быть знакомо всем, у

кого выявлены определенные заболевания или расстройства. Диспансерное наблюдение (ДН) — это периодическое обследование пациентов с целью выявления и предупреждения осложнений и обострения заболевания. Например, люди, страдающие язвенной болезнью желудка, должны не реже одного раза в 6 месяцев посещать врача-гастроэнтеролога, который будет корректировать лечение по результатам периодических обследований. На очередном приеме врач назначает дату следующей явки и обследования, которые пациент должен пройти к этому времени. Это лечение, которое происходит в плановом порядке, и соответственно записаться на обследование и прием к врачу можно заранее.

Елена Сидорова:

- Если поликлиника не может выполнить какие-то процедуры самостоятельно, она выдает направление в стороннюю медицинскую организацию. Но это не значит, что пациент должен платить за такое обследование «на стороне». Расчеты происходят между медицинскими организациями, так сказать «за спиной» у пациента. Если с вас требуют оплату, обращайтесь к руководству поликлиники, звоните в свою страховую компанию. Мы разберемся с проблемой и поможем выставить алгоритм действий.

- То есть вы предлагаете планировать собственное лечение, чтобы избежать

неожиданностей в виде резкого ухудшения состояния?

Владимир Мещеряков:

- Именно так. Конечно, существуют случаи, когда помощь требуется неотложно, допустим, при каких-то инфекционных заболеваниях или травмах. Но если болезнь можно предупредить, лучше это сделать.

Например, новый порядок профосмотров акцентирует внимание на онкоскрининге, поскольку при раннем выявлении онкологического заболевания шанс на излечение повышается многократно. Существует понятие «онкологическая настороженность», которое подразумевает, что врач должен при осмотре каждого своего пациента исключить симптомы, подозрительные на злокачественную опухоль. Такую же настороженность обязан проявлять каждый человек по отношению к самому себе. Имеется и категория так называемых «визуальных форм» рака, которую может выявить врач любой специальности и вовремя направить пациента на специализированное лечение.

Елена Сидорова:

- Сейчас поликлиники Крыма выстраивают свою работу таким образом, чтобы работающие люди могли получить помощь и в вечернее время, и в выходные дни. Эта информация размещена на сайтах поликлиник, поэтому запланировать поход к врачу стало удобнее.

Наши страховые представители рассылают приглашения на диспансеризацию и профосмотры, в которых также указан адрес поликлиники, в которой можно пройти профмероприятия и график ее работы. Кстати, для того, чтобы страховой представитель мог более качественно оказать вам помощь, необходимо позаботиться об актуализации своих данных: если вы заменили паспорт или другой документ, удостоверяющий личность, сменили адрес или номер телефона, не полнитесь, сообщите об этом в свою страховую компанию!

**По материалам газеты
«Комсомольская правда»**

от 28.09.2019 №035-т.

ООО «СМК «Крыммедстрах» (лиц. ОС «4325-01» от 13.07.2015 г. выдана ЦБ РФ, член Всероссийского союза страховщиков, рег. №160), г. Симферополь, ул. Карла Маркса, 29,

г. Белогорск, ул. Мирошненко, д.11. Телефон: +7 (978) 912 99 91.

Телефон «горячей линии»: 8-800-100-77-03

E-mail: office@krym-ms.ru

Сайт: www.oms-crimea.ru