

Результаты медицинского обследования сотрудников Университета

В ноябре – декабре 2011 года Санаторием – профилакторием было организовано обследование состояния здоровья сотрудников и студентов Университета. Обследование проводили специалисты Центра здоровья Областной Клинической больницы по программе «Здоровая Россия».

Целями обследования являлись: оценка функциональных и адаптивных резервов организма сотрудников и студентов Университета, прогноз состояния их здоровья, выявление пациентов «группы риска» по тем или иным заболеваниям, мотивация отказа от вредных привычек и разработка индивидуальной программы здорового образа жизни для каждого человека путем формирования правильного отношения к своему здоровью,

Этапы программы:

1. ПЕРВИЧНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТА

- скрининг – оценка уровня функциональных и адаптивных резервов организма;
- измерение роста и веса, расчет индекса массы тела;
- измерение артериального давления и динамометрия.

2. ОБСЛЕДОВАНИЕ ПАЦИЕНТА В КАБИНЕТЕ ТЕСТИРОВАНИЯ:

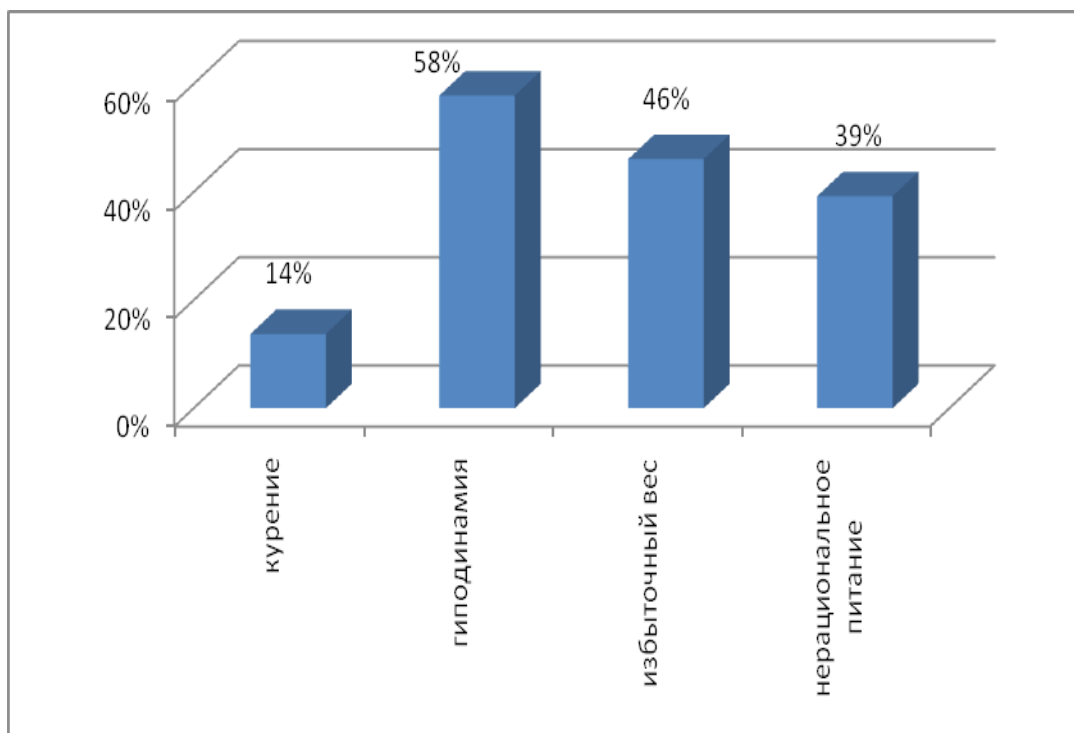
- экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ - сигналам от конечностей;
- оценка функций внешнего дыхания с помощью спирометра;
- определение уровня токсических веществ в организме, содержание кислорода в крови;
- экспресс-анализ уровня глюкозы и холестерина крови.

3. КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА-СПЕЦИАЛИСТА ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ:

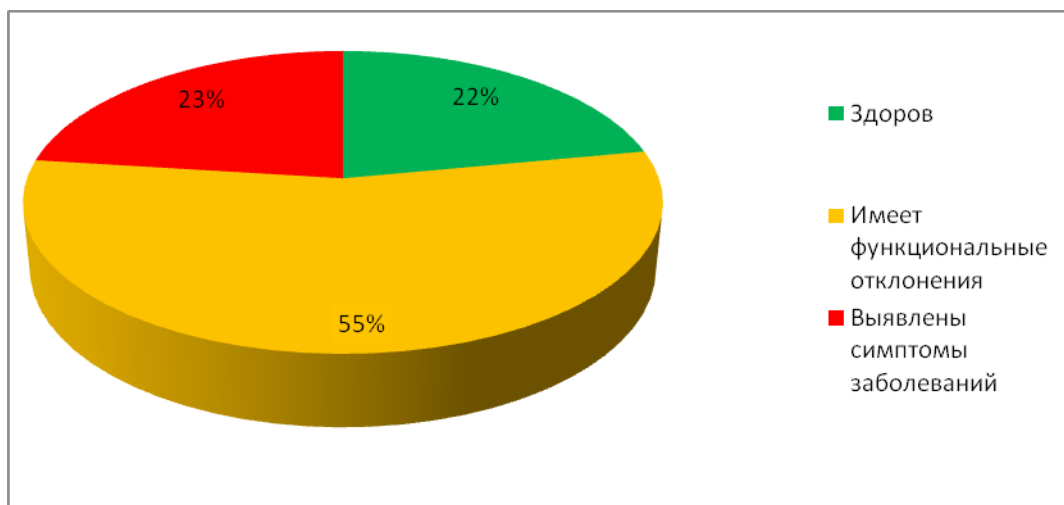
- оценка факторов интенсивности риска, адаптивных и функциональных резервов организма с учетом возрастных особенностей;
- прогноз состояния здоровья;
- составление индивидуальной программы здорового образа жизни;
- направление, в случае необходимости, к специалистам лечебно – профилактических учреждений.

Помощь в организации обследования оказали Профсоюзный комитет работников Университета и деканаты факультетов.

По результатам обследования 540 сотрудников и 251 студента было установлено, что, к сожалению, здоровый образ жизни еще не стал для нас приоритетом. Выявлены основные неблагоприятные факторы, вызывающие нарушения состояния здоровья: курение (у 14% обследованных), гиподинамия (59% обследованных) избыточный вес (у 47% обследованных) и нерациональное питание (40% обследованных).

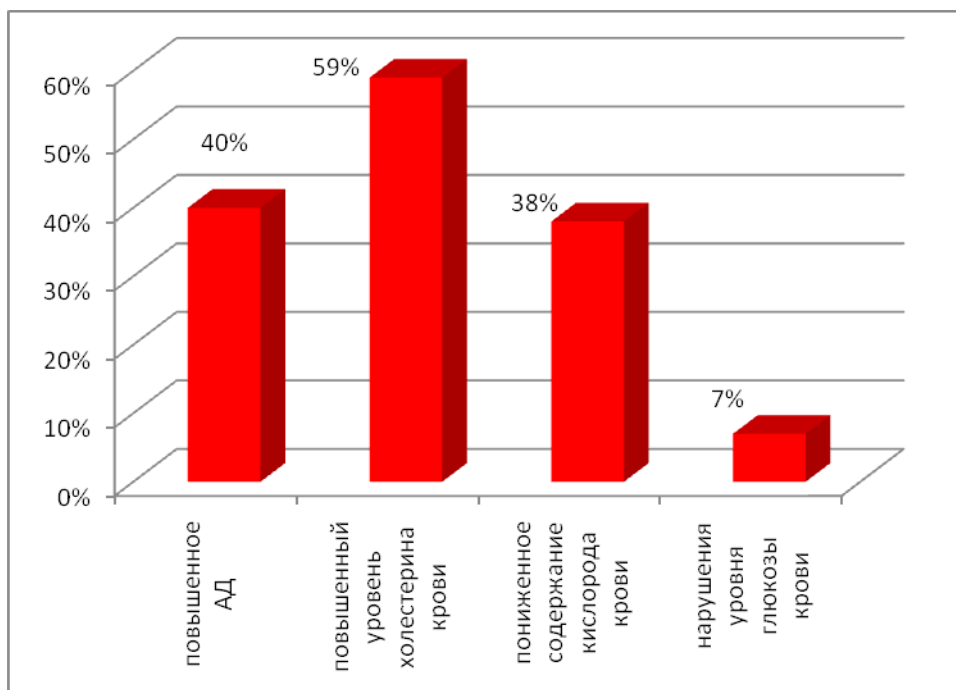


Этим, в основном, обусловлено то, что практически здоровых у нас выявлено всего 22% обследованных, 55% имели функциональные отклонения (состояние пред-заболевания), а у 23% обследованных были выявлены симптомы тех или иных заболеваний.



Какие были выявлены отклонения?

повышенное АД	40%
повышенный уровень холестерина крови	59%
пониженное содержание кислорода крови	38%
нарушения уровня глюкозы крови	7,00%

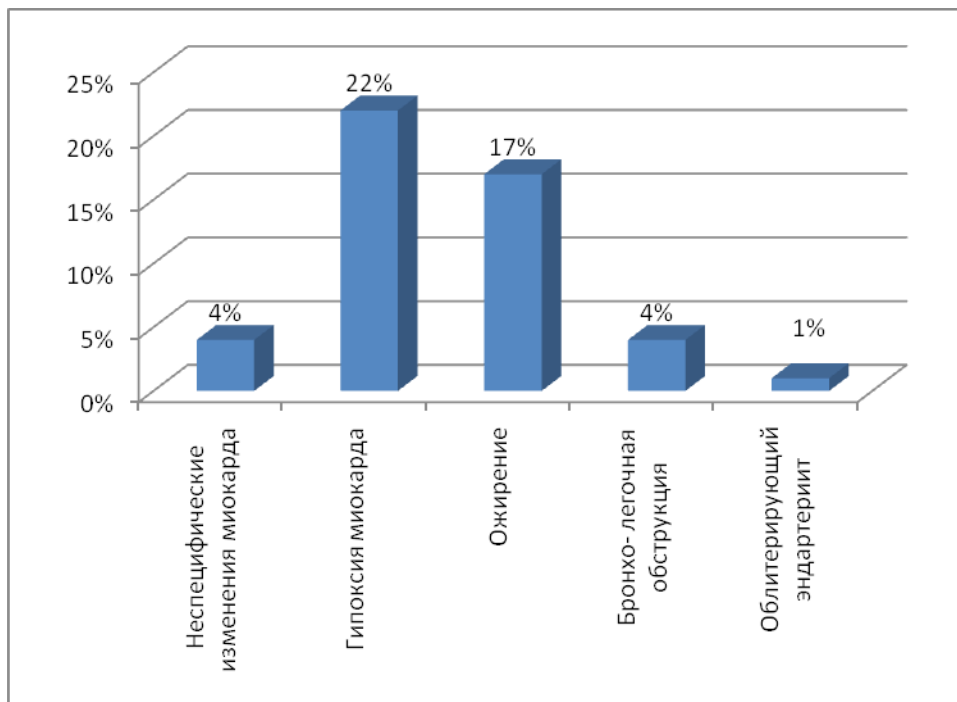


Все эти отклонения являются факторами развития гипертонической болезни и ишемической болезни сердца, значительно увеличивают риск развития инфаркта миокарда и острого нарушения мозгового кровообращения (инсульт). А в сочетании с курением - значительно осложняют течение этих заболеваний и увеличивают смертность от них на 50%.

Для каждого пациента с выявленными отклонениями разработаны программы здорового образа жизни с учетом выявленных индивидуальных факторов риска развития заболеваний.

Какие были выявлены симптомы заболеваний?

Неспецифические изменения миокарда	4%
Гипоксия миокарда	22%
Ожирение	17%
Бронхо- легочная обструкция	4%
Облитерирующий эндартериит	1%



Последствиями выявленных симптомов, при неблагоприятном развитии, могут быть длительная потеря трудоспособности, снижение качества и продолжительности жизни. При этом данные симптомы являются обратимыми, то есть, при правильном отношении к своему здоровью они могут быть устранены.

В рамках обследования все пациенты получили индивидуальные рекомендации по преодолению выявленных симптомов.

Мешающие нам полноценно жить болезни, как правило, являются следствием пренебрежения профилактическими возможностями медицины, отсутствия физических нагрузок, курения и неправильного питания, то есть неправильного, нецивилизованного отношения к себе.

В заключение хотелось бы напомнить старую истину о том, что человек сам формирует как качество, так и продолжительность своей жизни. Живите активно! Для этого у нас работает новый плавательный бассейн, значительные средства тратятся на развитие спортивных залов, базы отдыха «Зеленый бор». Не забывайте о возможностях профилактической медицины: Санаторий – профилакторий готов предоставить вам лечебную физиотерапию, массаж, стоматологические услуги и квалифицированную консультационную помощь.

Будьте здоровы!

Главный врач санатория-профилактория

О.Е.Навроцкая