

Сейчас в Тульском регионе существуют и центры здоровья, школы здоровья, и центры реабилитации больных с различными видами заболеваний.



Как помочь организму справиться с недугами, рассказывает специалист кабинета профилактики городской больницы №13 Галина Николаевна Кауфман.

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

В последнее время уделяется огромное внимание здоровью населения России.

Подъем престижа здорового образа жизни в глазах населения поможет с минимальными затратами существенно снизить распространенность многих хронических заболеваний, являющихся основными причинами смертности.

Для этого в рамках Национального проекта «Здоровье» на всей территории России организованы бесплатные Центры здоровья и кабинеты профилактики, которые призваны, с одной стороны, помочь в оценке состояния здоровья всех обратившихся, а с другой - помочь в коррекции факторов риска неинфекционных заболеваний.

Центры здоровья рассчитаны на людей, которые заботятся о себе и хотят знать больше о состоянии своего организма. Все обследования в Центре здоровья бесплатны.

В Центр здоровья для взрослых может обратиться самостоятельно любой человек в возрасте от 15 лет и старше и бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Хотите подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить? Многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации.

Профилактика – ключ к здоровью



КАБИНЕТ ПРОФИЛАКТИКИ

Кроме Центров здоровья, в каждом учебном учреждении существует кабинет профилактики.

В кабинете работает опытный инструктор. Любой пациент может пройти анкетирование и обследование: измерить артериальное давление, рост, вес, а также, при необходимости, получить рекомендации по снижению веса, отказу от курения и в соответствии с выданными направлениями пройти диспансерный маршрут.

ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ БЫСТРО

Для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, в диагности-

ческих целях пройти обследование можно в Городской больнице №13, где работает кабинет функциональной диагностики. В кабинете проводятся следующие исследования: электрокардиография, нагрузочные пробы, чрезпищеводная электрокардиостимуляция, суточное мониторирование артериального давления, холтеровское мониторирование ЭКГ, в том числе с 72-часовой записью и анализом работы электрокардиостимулятора, эхокардиография, цветное дуплексное исследование сосудов головы и шеи.

Обследования проводятся как стационарным, так и амбулаторным пациентам, в том числе из других лечебных учреждений города.

КАБИНЕТ ПРОФИЛАКТИКИ В СТАЦИОНАРЕ

В кабинет профилактики при стационаре пациентов направляют врачи, в основном, с ИБС, артериальной гипертензией, после эндоваскулярного вмешательства.

КАК ПРОХОДИТ ПРИЕМ

Пациент приходит к специалисту, после беседы специалист делает замер метрических данных, рост, вес, объем талии. Затем просматривает историю болезни, анализы на холестерин и глюкозу. Все эти данные заносятся в специальную карточку больного и регистрируются в журнале.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Вместе с инструктором пациенты проходят специальный курс ЛФК (лечебной физкультуры). Бывают занятия групповые и индивидуальные. С больными проводятся лекции по правильному образу жизни, о вреде курения и алкоголя, здоровому питанию.

КАРТОЧКА ЗДОРОВЬЯ

После выписки пациенты получают на руки рекомендации как от лечащего врача, так и от инструктора кабинета профилактики. Если у пациента лишний вес и повышенный холестерин, то назначается специальная диета (нет острому, жирному, соленому!).

Физические нагрузки обязательны, это может быть просто ходьба, могут быть специальные упражнения, которые назначает инструктор вместе с врачом в зависимости от состояния здоровья пациента на данный момент, и даются рекомендации по увеличению нагрузки в будущем.

Также высчитывается индекс массы тела и дается оценка риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в ближайшие 10 лет (делается в соответствии с вредными привычками, возрастом, а также с анализами на сахар, холестерин).

ГЛАВНОЕ - КОНТРОЛЬ

Больные с сердечно-сосудистыми заболеваниями относятся к сложным пациентам, риск возникновения нового приступа велик. Поэтому лечение и реабилитация продолжается и после выписки.

Пациент должен через три, шесть, девять месяцев, год прийти в кабинет профилактики для контрольного осмотра и повторной консультации с целью проверить, как улучшилось или ухудшилось его состояние здоровья.

НА ЗАМЕТКУ

Как попасть в кабинет профилактики ГБ №13

Необходимо просто обратиться в регистратуру учреждения либо записаться на консультативный прием к врачу поликлиники. И он, оценив состояние здоровья пациента, уже сможет дать рекомендации и направить его в кабинет профилактики для дальнейшего ознакомления с программой оздоровления и получения рекомендаций.

Лиц. 71-01-00358 вид. 13.12.07 Вид. деп. здрав. ТО

ЦЕНТР «ДОВЕРИЕ»
УЛ. Ф. ЭНГЕЛЬСА, 137,
Тел. (4872) 36-33-20

ВРАЧ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ
СКРЫЛЬКОВ
Иван Дмитриевич

НАРКОЛОГИЯ
(АЛКОГОЛИЗМ, ТАБАКОКУРЕНИЕ)

ЛИШНИЙ ВЕС
Анонимно

Часы приема:
пн., вт., чт., пт. - с 9.00 до 15.00;
начало сеанса: 10.00, 13.00.
сб., вс. - с 8.00 до 12.00,
среда - выходной.

Предварительная беседа с врачом (бесплатно)
с 14.30 до 15.00, по будням.

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:
сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца,
инфарктах, гипертензии, нарушениях сердечного ритма и др.

- ✓ Кабинет по проверке работы электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты)
- ✓ Отделение функциональной диагностики (мониторинг артериального давления, состояния сосудов)
- ✓ Отделение рентгенохирургии
- ✓ Отделение ультразвуковой диагностики

Кардиоцентр, Веневское ш., 21, т. (4872) 41-31-18

Поликлиника, г. Тула, Веневское шоссе, 1.
телефон «горячей линии» 8-915-789-31-96 т.: (4872) 40-47-17, 46-51-17 www.tulagb13.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА