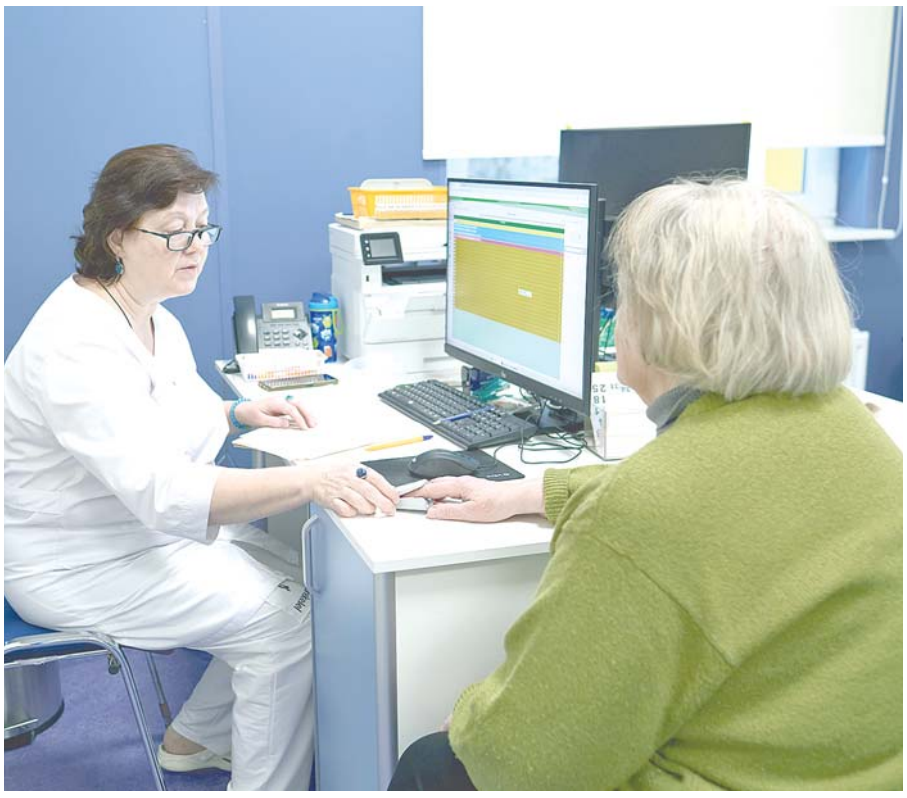
ЗДОРОВЬЕ ПОД КОНТРОЛЕМ: ОБСЛЕДОВАНИЕ ЗА ПОЛДНЯ



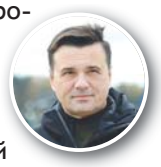




ЕКАТЕРИНА НАЗАРОВА,
ФОТО МАРИИ СИНДЕТСКОЙ

В новой поликлинике на улице Циолковского в минувшую субботу прошёл Единый день диспансеризации. Жители Королёва могли без предварительной записи проверить своё здоровье: измерить артериальное давление, сдать анализы, сделать ЭКГ и проконсультироваться с врачом.

«АНДРЕЙ ВОРОБЬЁВ, ГУБЕРНАТОР МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ:



— Увеличение продолжительности жизни — государственный приоритет, одна из национальных целей развития, поставленных нашим президентом. Продолжительность жизни зависит, в том числе, от того, как часто, с какой регулярностью люди разных возрастов проходят диспансеризацию. Это очень важный процесс, и важно, чтобы человек не сталкивался с какими-либо барьерами, препятствиями при её прохождении.

Всего несколько минут — и один из важнейших показателей известен. Измерение артериального давления — лишь начало пути: впереди у пациентов другие исследования, которые помогают оценить работу организма в целом. Антропометрия, анализы крови, ЭКГ, флюорография и ряд других процедур, а также осмотр терапевта — этот комплекс позволяет выявить нарушения ещё до появления первых симптомов. Именно поэтому врачи настойчиво напоминают: профилактические проверки должны быть регулярными — не стоит дожидаться, когда заболевание даст о себе знать.

— Диспансеризацию целесообразно проходить для того, чтобы на ранних стадиях выявить такие заболевания, как онкология, сахарный диабет, исключить сбои в работе сердечно-сосудистой системы, — объяснила медсестра Центра здоровья, долголетия и профилактики Королёвской клинической больницы Елена Павлова.

В минувшую субботу королёвцы в очередной раз могли пройти чек-ап без записи — именно этим отличается Единый день диспансеризации от рутинного приёма. В мероприятии приняли участие десятки горожан. Одни регулярно участвуют в профилактических проверках, другие решили позаботиться о себе впервые за долгие годы и убедиться — проблем нет.

— Раньше я часто болела — постоянно сдавала анализы, проходила обследования. Теперь самочувствие хорошее, поэтому к врачам я давно не обращалась. С мелким недомоганием обычно справляюсь сама, но тут решила всё-таки провериться — убедиться, что со здоровьем всё в порядке, — поделилась пациентка Ирина Кулакова.

Её поддержала Зоя Максимова — женщина тоже приняла участие в Едином дне диспансеризации.

— Мы часто небрежно относимся к своему здоровью. А зря! Плановые осмотры нужны всем, а уж в нашем возрасте болячек хватает, — сказала она.

По данным Королёвской клинической больницы, только в поликлинике на улице Циолковского за месяц диспансеризацию прошли около 500 горожан. Прийти на приём можно в любой будний день в одну из поликлиник наукограда, предварительно записавшись через портал «Госуслуги». Дважды в месяц проходят Единые дни диспансеризации — в филиалах «Юбилейный», «Костинский», «Первомайский» и в Центральном филиале. Уточнить график можно на сайте Королёвской клинической больницы в разделе «диспансеризация».

Мероприятие бесплатное, необходимо лишь иметь на руках полис ОМС, паспорт и СНИЛС. Результаты готовят в течение нескольких дней, а при необходимости врачи подскажут дальнейший план обследования. Взрослые в возрасте от 18 до 39 лет могут пройти полный чек-ап раз в три года (в 2026-м принимают тех, кто родился в 1987, 1990, 1993, 1996, 1999, 2002, 2005 и 2008 годах). После сорока диспансеризация положена ежегодно. Кроме того, раз в год доступен сокращённый вариант чек-апа: в него входят осмотр терапевта, флюорография, замеры артериального давления, холестерина и глюкозы.

В 2026 года профилактическая программа стала шире. Например, тех, кому больше 25 лет, раз в 10 лет проверяют на вирусные гепатиты. Сердечно-сосудистые риски теперь оценивают ещё более тщательно. Женщинам в возрасте 40 лет и старше делают маммографию. Мужчинам анализ на ПСА (простатический специфический антиген) положен в 45, 50, 55, 60 и 64 года. Обнаружили отклонения — терапевт отправит к узким специалистам, на дообследование.

Смысл диспансеризации — заметить болезнь раньше, чем она сама заявит о себе. Лечить её на ранних стадиях дешевле, быстрее и куда спокойнее для пациента. Час-другой в поликлинике против нескольких недель, а то и месяцев на больничной койке — вот и вся арифметика. Для тех, кто ещё не проверил своё здоровье, сообщаем, что следующий Единый день диспансеризации пройдёт 12 декабря, в субботу.

«ИГОРЬ ТРИФОНОВ, ГЛАВА Г.О. КОРОЛЁВ, СЕКРЕТАРЬ МЕСТНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»:



— С каждым годом всё больше королёвцев понимает важность диспансеризации — регулярных медицинских обследований, которые помогают выявить болезнь на ранних стадиях и предотвратить её развитие. Удобным форматом для работающих жителей наукограда стали единые дни диспансеризации, которые проводятся по субботам — пройти обследование можно без предварительной записи.

КАК ОДЕВАТЬСЯ ПО ПОГОДЕ, ЧТОБЫ НЕ ЗАМЁРЗНУТЬ И НЕ ВСПОТЕТЬ

«На улице холодно, оделся тепло — а через десять минут вспотел и замёрз ещё сильнее». Знакомая ситуация? Многие пожилые люди одеваются «по принципу капусты»: чем больше слоёв, тем лучше. Но если вспотеть, влага на теле быстро охлаждается, и можно простудиться. Разбираемся, как одеваться правильно — тепло и без перегрева.

Принцип слоёв: три уровня защиты

Главное правило зимней одежды — не один толстый свитер, а несколько тонких слоёв. Между ними остаётся воздух, который сохраняет тепло. И если станет жарко, один слой можно снять.

1. Нижний слой (термобельё). Отводит влагу от тела. Выбирайте термобельё из синтетики или шерсти мериноса. Хлопок не подходит — он впитывает пот и остаётся мокрым, охлаждая тело.

2. Средний слой (утеплитель). Сохраняет тепло. Флис, шерсть, тонкий пуховик или свитер. Этот слой можно снять в помещении.

3. Верхний слой (защита). Защищает от ветра и осадков. Куртка или пальто с водоотталкивающей пропиткой. Важно, чтобы верхний слой был непродуваемым, но не «парниковым».

Шапка: почему без неё нельзя

Через голову уходит много тепла. Шапка должна быть:

• Тёплой, но не слишком тугой — чтобы не нарушать кровообращение.

• Из натуральных материалов или качественной шерсти с синтетикой.

• Закрывать уши — особенно важно для пожилых, у которых часто бывают отиты.

Совет: если вы носите очки, выбирайте шапку, которая не давит на дужки — иначе будут болеть виски.

Перчатки: не только тепло, но и безопасность

• Тёплые и водонепроницаемые — чтобы руки не мёрзли и не мокли.

• С нескользящей поверхностью — это важно, если вы пользуетесь тростью или держитесь за поручни.

• Свободные в пальцах — чтобы не нарушать кровообращение.

• На резинке или с застёжкой — чтобы не терять.

Для пожилых: если есть проблемы с суставами, выбирайте перчатки с широкими раструбами или варежки — их проще надевать.

Обувь: тепло и устойчивость

• Нескользящая подошва — зимой это главное.

• Свободная — чтобы можно было надеть тёплый носок, но не сдавливать стопу.

• С высоким голенищем — защищает от снега.

• На липучках или молнии — проще застёгивать.

Чего избегать

• Слишком много слоёв — вспотеете и замёрзнете.

• Хлопковое бельё — оно держит влагу.

• Тесная обувь и перчатки — нарушают кровообращение.

• Синтетические шапки без подкладки — голова потеет, а потом мёрзнет.

Практические советы

• Одевайтесь дома, но не перегревайтесь. Выходите на улицу, когда уже оделись, а не стойте в куртке в жаркой прихожей.

• В помещении снимайте верхний слой. Не ходите в куртке в магазине или поликлинике.

• Берите с собой сумку — если станет жарко, можно снять шапку или шарф.

• Следите за прогнозом погоды. В ветреный день нужен более плотный верхний слой.

Главное

Одеваться зимой — это не «чем теплее, тем лучше». Это баланс: три слоя, термобельё, непродуваемая куртка, тёплая шапка и нескользящая обувь. Если вы вспотели — снимите лишний слой. Если замёрзли — добавьте. Следите за собой и близкими. И пусть зима будет тёплой и безопасной.

ИНФОРМАЦИЯ С ОФИЦИАЛЬНОГО КАНАЛА ПРОЕКТА «ЗДРАВКОНТРОЛЬ»