

## За самочувствием надо следить

Автор: Н. ДЬЯКОНОВА,  
18.09.2017 14:43 -

---

За пять дней совместной работы Центра здоровья Тольяттинской городской поликлиники № 4 и поликлиники № 2 Жигулёвска было осмотрено 111 человек. Выявлено, что повышенным артериальным давлением страдает 71% от обратившихся, повышенным содержанием сахара в крови - 28%, холестерина - 29%, избыточной массой тела - 62%.

Эти показатели являются факторами риска, главными причинами сердечно-сосудистых заболеваний - инсульта, инфаркта, а также сахарного диабета и заболеваний печени. Но показатели можно изменить, и здесь многое зависит от самого человека. Необходимо в первую очередь отказаться от вредных привычек - курения, употребления спиртных напитков, снизить массу тела, повысить физическую активность. Важно регулярно обследоваться у врача и принимать лекарственные препараты, если они назначены.

Особое внимание на собственное здоровье следует обращать людям с отягощённой наследственностью, как с сердечно-сосудистой, так и онкологической патологией. Им необходимо ежегодно проходить обследование, чтобы своевременно выявить возможные заболевания, которые были в их семье.

К сожалению, не все следуют этим рекомендациям. Сохраняется низкая активность посещений профилактических осмотров и диспансеризации среди мужчин трудоспособного возраста, в частности после сорока лет.

Пациентам, побывавшим на консультации в Центре здоровья, назначено лечение по коррекции выявленного риска. Курящие приглашены в Центр для избавления от вредного пристрастия. Все результаты исследований и ЭКГ остались в амбулаторных картах жителей города.

врач ЖЦГБ

Приглашаем всех на профилактические осмотры и диспансеризацию в поликлиники по месту жительства. Желающие получить консультации в Центре здоровья г. Тольятти обращайтесь по адресу: ул. Матросова, 19, или по тел. 8 (8482) 93-00-03.