

Когда ничего не болит. Почему стоит пройти обследование в центре здоровья?

Почему комплексное обследование в центрах здоровья, как говорится, «доктор прописал» даже тем, кто чувствует себя совершенно здоровым? Об этом мы говорим с заведующей отделением профилактики, врачом-профпатологом ГКБ № 14 Екатеринбурга Натальей Барановской.

«Хорошо себя чувствую»

- Наталья Владимировна, чем занимаются центры здоровья и в каких случаях следует туда обращаться?

- Эти центры занимаются формированием здорового образа жизни, начиная с детского возраста (центры здоровья есть как детские, так и взрослые). Обращаться туда желательно регулярно, не дожидаясь появления симптомов какого-то заболевания. Иными словами, эти центры созданы для тех, кто ответственно относится к состоянию своего организма и понимает важность профилактики. Дело в том, что обследования, которые проводятся в центрах здоровья, направлены на то, чтобы выявить факторы риска тех или иных заболеваний (в том числе тех, которые лидируют среди причин смертности во всём мире).

- То есть любой человек может прийти в Центр здоровья и сказать: «Я хорошо себя чувствую, но хочу пройти обследование»?

- Именно. Ведь в отличие от диспансеризации, акцент которой делается на выявлении заболеваний на ранней стадии и последующего их лечения, комплексное обследование в центрах здоровья, повторюсь, направлено на выявление факторов риска развития заболеваний и их коррекцию. Поэтому, да, любой житель области может прийти в Центр здоровья, который удобен ему территориально, по предварительной записи или без неё, пройти комплексное обследование и получить Карту здорового образа жизни, в которой сформулированы не только результаты его обследования, но и индивидуальный план оздоровления.

- Что включает в себя это обследование?

- Измерение антропометрических данных – рост, вес, объём талии. Оценку индекса массы тела, психофизиологического и соматического здоровья, функциональных адаптивных резервов организма, экспресс-оценку сердечно-сосудистой системы, оценку комплексных показателей функции дыхательной системы, органов зрения и выявление патологических изменений зубов, пародонта и слизистой оболочки рта (с обучением правильной гигиене полости рта).

Кроме того, производится пульсоксиметрия, оценка уровня углекислого газа в выдыхаемом воздухе, а также оценка сердечно-сосудистой системы путём измерения артериального давления и расчёт так называемого

плече-лодыжечного индекса, что позволяет оценить уровень кровообращения в нижних конечностях.

- Последнее стало особенно актуальным после пандемии ковида?

- Верно. Хотя, по большому счёту, после ковида актуально всё комплексное обследование. Что же касается плече-лодыжечного индекса, то это скрининговое исследование позволяет заподозрить поражения сосудов нижних конечностей. Такое нередко бывает у мужчин, особенно имеющих большой стаж курения.

Я бы хотела сказать ещё об одном исследовании – его наверняка оценят женщины, для которых свойственна борьба с лишним весом. В центрах здоровья проводится биоимпедансметрия, которая определяет процентное соотношение воды, жира и мышечной ткани в организме. Это позволяет не только определить нарушение в этом соотношении, но и выбрать правильную методику борьбы с лишним весом.

- В центрах используется особое оборудование?

- Центры здоровья оснащены современным оборудованием, которое чаще всего не задействуется во время диспансеризации. К примеру, состояние сердечно-сосудистой системы оценивается с помощью кардиовизора, который визуализирует работу сердца и определяет адаптивные способности сердечно-сосудистой системы конкретного человека. А, скажем, компьютеризированная спирометрия не только позволяет исследовать функции внешнего дыхания, но и сразу выдаёт заключение о состоянии дыхательной системы пациента.

- Допустим, у человека выявлены какие-то факторы риска. Что дальше?

- Завершающий этап комплексного обследования – консультация специалиста, который обратит внимание пациента на наличие тех или иных факторов риска и даст рекомендации для снижения негативного влияния этих факторов. Более того, для людей, у которых были выявлены те или иные факторы риска, предусмотрено повторное посещение в этом же году. Это необходимо для того, чтобы оценить, насколько человек мотивирован на выполнение рекомендаций, посмотреть динамику изменений и, конечно, для того, чтобы разработать план дальнейших действий на пути здорового образа жизни. Люди все очень разные, кому-то работа над собой даётся легко, а для кого-то это сложно, и тут главное – человека поддержать, приободрить.