

Камышинская общественно-политическая газета

№ 78 18 июля 2026 года

Не заботитесь о здоровье? Нарушаете закон

Екатерина СПИРИДОНОВА

Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья, и это не призыв и не рекомендация. Это прописано на нормативно-правовом уровне. Загляните в Федеральный закон «Об основах здоровья граждан в Российской Федерации». В статье 27 содержится информация об обязанности граждан в сфере охраны здоровья.

В современном обществе, где темп жизни постоянно ускоряется, многие люди склонны пренебрегать своим здоровьем. Этот нерациональный подход, зачастую маскируемый под заботу о более важных делах, на самом деле таит в себе глубокую проблему, которая выходит за рамки личного благополучия. Игнорирование своего физического и психического состояния – это не просто личный выбор, это акт, который может иметь серьёзные последствия. И если вы не знаете, как позаботиться о самой главной ценности любого человека, мы вам подскажем.

А экспертом в этом вопросе выступит директор Северного филиала Территориального фонда обязательного медицинского страхования Волгоградской области, отличник здравоохранения Российской Федерации Александр Федосеев.

– Александр Сергеевич, все мы знаем, что так устроен русский человек: пока сильно не прижмёт, к доктору не идёт. И это, конечно, неправильно.

– Это ещё и незаконно. Каждый из нас обязан заботиться о своём здоровье, серьёзно к нему относиться. Тем более, что для этого созданы все условия. В последние годы в системе обязательного медицинского страхования активно развивается профилактическое направление. Ключевая роль здесь отводится профилактическим осмотрам и диспансеризации, призванным в ходе скринингового обследования выявить заболевания на максимально ранних стадиях или факторы риска их развития.

– Наверняка не многие знают, что профилактические осмотры – это лишь первая ступенька на пути к сохранению здоровья.

– Да, ведь при выявлении тех или иных заболеваний программой ОМС предусмотрено углублённое консультирование и диспансерное наблюдение в центрах здоровья (это первичная профилактика заболеваний).

Если же у граждан в ходе диспансеризации выявляется заболевание, то в каждом случае определяется программа лечебно-диагностических мероприятий и пациент находится на диспансерном наблюдении по своему диагнозу.

– **При этом чем раньше диагностирован недуг, тем проще с ним справиться. А ещё избежать осложнений.**

– Основной задачей профилактических осмотров на этом этапе как раз является не только лечение хронических заболеваний, но и предотвращение их осложнений (так называемая вторичная профилактика). К основным типам хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) относятся болезни системы кровообращения, органов дыхания, злокачественные новообразования и сахарный диабет.

– **Перечисленные Вами диагнозы действительно серьёзные. Об их наличии или рисках возникновения лучше узнать как можно раньше, чтобы принять соответствующие меры. Какие для этого есть ресурсы у камышан?**

– В Камышине, как и по стране в целом, для раннего выявления хронических болезней разработана программа диспансеризации, которая включает профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований: скрининг на выявление онкологических заболеваний, общий анализ крови, исследование уровня глюкозы и холестерина в крови, флюорографию, ЭКГ, измерение внутриглазного давления и осмотр кожи и слизистой рта. Для граждан от 18 до 39 лет диспансеризация проводится один раз в три года, для граждан 40 лет и старше – ежегодно. Профилактический осмотр можно проходить один раз в год с 18 лет.

– **Результаты обследований и диагнозы получены. Человек начинает лечение. Но на этом забота о своём здоровье не заканчивается, так ведь?**

– Разумеется. В случае выявления того или иного заболевания необходимо неукоснительно соблюдать все рекомендации врача. Но не менее важно научиться правильно жить с этим заболеванием, наладить режим питания, труда и отдыха. Помочь в этом вопросе призваны школы хронических заболеваний, организованные при поликлиниках.

– **В нашем городе они тоже есть?**

– Да. В Камышине есть несколько медицинских учреждений, в которых действуют школы ХНИЗ. Например, в Центральной городской больнице учат справляться и жить с такими диагнозами, как: избыточная масса тела и ожирение, артериальная гипертензия, хроническая обструктивная болезнь лёгких, бронхиальная астма. В Городской больнице №1 помогают пациентам в борьбе с избыточной массой тела и ожирением, сахарным диабетом, артериальной гипертензией, сердечной недостаточностью, бронхиальной астмой, врождёнными пороками сердца, хронической

болезнью почек. Также здесь поддержат граждан, перенёвших инсульт и инфаркт миокарда.

Эта профилактическая работа ведётся и в детских лечебных учреждениях. Так, на базе Камышинской детской городской больницы помощь в борьбе с хроническими заболеваниями получают несовершеннолетние пациенты, имеющие следующие диагнозы: избыточная масса тела и ожирение, артериальная гипертензия, заболевания суставов и позвоночника, бронхиальная астма, хронический гастрит и язвенная болезнь. Также здесь организована школа по здоровому образу жизни.

– Что ж, тема очень актуальная. Наверняка многих читателей мы заинтересовали и они теперь готовы ответственнее относиться к своему здоровью. Куда им обращаться?

– Чтобы узнать информацию о школах ХНИЗ и записаться на занятия, необходимо обратиться в медицинское учреждение по месту жительства – позвонить или лично прийти в регистратуру поликлиники.

Поликлиника Центральной городской больницы Камышина: ул. Терешковой, 3, телефон: 8 (54457) 3- 70-30 (кол-центр);

Поликлиника Городской больницы № 1 г. Камышина: ул. Пролетарская, 115, телефоны: 8 (54457) 5-17-99, 5-15-34;

Поликлиника №1 Детской городской больницы: ул. Пролетарская, 96, телефон: 8 (54457) 5-18-66;

Поликлиника №2 Детской городской больницы: ул. Мира, 26, телефон: 8 (54457) 9-41-55;

Поликлиника №3 Детской городской больницы: 5-й мкр, д. 59, телефон: 8 (54457) 5-64-14;

Консультативно-диагностическое отделение №2 детской поликлиники №2: г. Петров Вал, ул. 30 лет Победы, 12, телефон: 8 (54457) 6-42-19.

Все занятия в школах ХНИЗ проводятся бесплатно. Помните, если вы будете относиться внимательнее к своему здоровью, стараться укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию, то с большой вероятностью сможете не дать хроническим неинфекционным заболеваниям лишить вас радости долгих и активных лет жизни.

Забота о себе – это ответственность, которая имеет как личные, так и общественные последствия. Осознание этой связи – первый шаг к построению более здорового и счастливого общества.