

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Начиная с 2024 года жители Пензенской области по полису ОМС могут бесплатно пройти диспансеризацию, направленную на оценку репродуктивного здоровья.

Регулярные профилактические осмотры помогают на ранних этапах выявить факторы риска и заболевания, которые могут повлиять на репродуктивную функцию, а также создать необходимые условия для здоровой беременности и безопасного материнства. Диспансеризации репродуктивного здоровья подлежат мужчины и женщины с 18 до 49 лет.

Справочно! За 11 месяцев 2025 года комплексное обследование репродуктивного здоровья прошли 1467 жителей Сосновоборского района.

Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья включает в себя несколько этапов.

Оценка репродуктивного здоровья женщин в рамках первого этапа включает в себя осмотр врачом акушером-гинекологом, взятие материала для микроскопического и цитологического исследований, а также пальпа-

Более 1,5 тысячи жителей Сосновоборского района проверили репродуктивное здоровье по полису ОМС

Планирование рождения ребенка требует осознанного и внимательного подхода со стороны будущих родителей. Физическое состояние как женщины, так и мужчины напрямую влияет на возможность зачатия и благополучное течение беременности.



ция молочных желез. Для молодых женщин в возрасте от 18 до 29 лет дополнительно проводят лабораторные исследования для выявления возбудителей инфекционных заболеваний малого таза методом ПЦР. В случае отклонения от нормы или выявления заболеваний, застрахованные граждане будут направлены на второй этап диспансеризации для проведения дополнительных обследований и уточнения диагноза.

На следующем этапе женщинам сделают УЗИ органов малого таза и молочных желез, в возрасте от 30 до 49 лет — исследования мазков на инфекционные заболевания. После завершения обследований предусмотрен повторный прием у врача-гинеколога.

Мужчины в рамках диспансеризации проходят осмотр у врача-уролога. Если в медицинской организации отсутствует уролог, прием осуществляет хирург, прошедший специаль-

ную подготовку по вопросам репродуктивного здоровья.

Второй этап обследования для мужчин включает проведение спермограммы, микроскопическое исследование микрофлоры, анализы для выявления инфекций органов малого таза, УЗИ предстательной железы и органов мошонки, а также повторную консультацию уролога.

Важно! Диспансеризацию можно пройти в поликлинике по месту прикрепления. Записываться заранее не нужно — достаточно иметь при себе паспорт и полис ОМС.

«Диспансеризация репродуктивного здоровья — это важный шаг к рождению здорового поколения. Своевременное обследование позволяет выявить возможные отклонения еще до планирования беременности и принять необходимые меры. Мы призываем жителей региона не откладывать заботу о своем здоровье и использовать возможности, которые предоставляет система ОМС», — отметила директор ТФОМС Пензенской области Елена Аксенова.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Инфаркт миокарда: Как распознать угрозу и действовать без паники

Инфаркт миокарда — это опасное состояние, при котором часть сердечной мышцы отмирает из-за внезапного нарушения кровотока.

- Основная причина — образование холестериновых бляшек в сосудах сердца, которые затем могут привести к образованию тромбов.
- Признаки сердечного приступа могут быть разнообразны:
- ощущение сдавливания или боли в груди;
 - боль или дискомфорт, распространяющиеся в руки, плечи или шею;
 - затрудненное дыхание;
 - головокружение и холодный пот;
 - тошнота или боли в животе;
 - необъяснимая сильная усталость.

Не ждите! Немедленно вызывайте скорую помощь. Обращаться в медицинскую организацию самостоятельно при появлении этих симптомов недопустимо. В первые часы после начала приступа высок риск осложнений, требующих экстренного медицинского вмешательства. Чем быстрее человек окажется под наблюдением врачей с необходимым оборудованием и медикаментами, тем выше шансы на выздоровление.

Как помочь до приезда скорой:

- уложите пострадавшего в

- постель, приподняв изголовье;
- ослабьте стесняющую одежду: расстегните воротник, ремень, пояс, пуговицы;
 - откройте окно или форточку для доступа свежего воздуха;
 - если есть возможность, дайте 1 таблетку нитроглицерина или половину таблетки аспирина. Аспирин лучше разжевать для более быстрого действия — это поможет предотвратить образование тромбов.
- Для поддержания работы сердца и замедления развития патологических процессов ТФОМС Пензенской области рекомендует гражданам вести здоровый образ жизни.
- «Заболевания сердца и сосудов часто развиваются незаметно. Чтобы не допустить их появления, важно регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию, которые включают измерение давления, ЭКГ, анализ крови на холестерин и сахар. Только комплексный подход к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний позволяет минимизировать риск их возникновения и избежать таких опасных состояний, как инфаркт», — отметила Елена Аксенова, директор ТФОМС Пензенской области.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

С приходом холодов многие из нас начинают реже выходить на улицу, предпочитая уютный диван и горячий чай. Но именно в это время года прогулки могут принести много пользы.

В рамках недели профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники врач по спортивной медицине Областного врачебно-физкультурного диспансера Елена Семенова рассказала о пользе зимних прогулок для здоровья людей.

Пребывание на свежем морозном воздухе, хотя бы по пятнадцать минут два раза в день, благотворно повлияют на наше эмоциональное состояние, на тонус нервной системы, повысит аппетит, и настроение. Зимний перепад температуры в сочетании со свежим морозным воздухом стимулирует иммунную систему, повышая устойчивость вашего организма к болезням.

«Польза прогулки, дыхания зимнего воздуха заключается в том, что мы дышим чистым воздухом, практически без пыли. Кислорода в нем гораздо больше, чем в любое другое время года. В связи с этим, во время физических нагрузок при таких прогулках, вентиляция наших легких удваивается, а кислородное насыщение тела влияет на кровообращение, тем самым,

Зачем гулять зимой: пензенский врач назвала 7 причин для прогулок в морозный день

- исключая риск сердечных заболеваний», — говорит Елена Сергеевна.
1. Морозный воздух чище и богаче кислородом. Всего 30 минут прогулки — и вы почувствуете невероятный прилив энергии. Это эффективнее, чем третья чашка кофе! Вы забудете о вялости и наполните тело тонусом.
 2. Организм тратит дополнительную энергию на обогрев, поэтому зимняя ходьба сжигает на 20-30% больше калорий, чем летняя. Отличный повод компенсировать салат «Оливье» и не чувствовать угрызений совести.
 3. Яркое зимнее солнце (даже сквозь облака) и физическая активность стимулируют выработку «гормона счастья» — серотонина и эндорфинов. Это лучшая профилактика хандры и уныния, которые иногда навешиваются зимой.
 4. Снег поглощает звуки, гирлянды мерцают, на улицах становится тише и спокойнее. Такая прогулка — настоящая медитация и перезагрузка для уставшего от суеты мозга.
 5. Регулярные прогулки на холоде — это лучшая тренировка для сосудов и закаливание. Адаптируясь к перепадам температуры, организм становится более стойким к сезонным вирусам.
 6. Свежий воздух и физическая усталость — гарантия крепкого, здорового сна. Вы



заснете, как младенец, даже после насыщенного дня в кругу шумной компании.

7. Постройте снежную крепость, слепите снеговика, устройте битву на снежках или просто исследуйте заснеженный парк. Это бесценные моменты живого общения с детьми и близкими, которые останутся в памяти куда ярче, чем еще один сериал.

«Не дайте зимним дням пройти мимо вас за стеклом окна! Одевайтесь теплее, берите с собой термос с чаем и отправляйтесь навстречу морозу, снегу и отличному настроению. Зима прекрасна, когда ты — ее часть», — завершает врач.

(Материал с сайта министерства здравоохранения Пензенской области).