

ПОЛЕЗНАЯ ИНФА

За 3 месяца 2026 года страховые представители проинформировали более 487 тысяч граждан.

Больше всего застрахованных приглашено на диспансерное наблюдение — почти 263 тысячи. На диспансеризацию приглашено более 165 тысяч граждан, на профилактические осмотры — более 37 тысяч пенсионцев, на углубленную диспансеризацию — 21 тысяча пациентов.

ТФОМС Пензенской области призывает жителей региона не игнорировать сообщения от страховых представителей и обратиться с паспортом и полисом ОМС в поликлинику по месту прикрепления для прохождения профилактических мероприятий. Кабинеты медицинской профилактики работают ежедневно, а для удобства граждан организована работа медицинской организации по субботам.

Важно! Работающим гражданам законодательно предусмотре-

Пришло сообщение с приглашением на диспансеризацию? Посетите поликлинику!

Одна из основных обязанностей представителей страховых медицинских организаций — привлечение населения к участию в профилактических мероприятиях на территории Пензенской области. Страховые представители информируют граждан о необходимости посещения поликлиники с целью проверки состояния здоровья. Застрахованным гражданам, подлежащим диспансеризации и профосмотрам, направляются личные приглашения по средствам SMS-сообщений, почтовой рассылки, а также через мессенджеры.

рен один день нахождение диспансеризации с сохранением среднего заработка, а сотрудникам предпенсионного и пенсионного возраста — два дня на тех же условиях.

В случае возникновения спорных вопросов — обращайтесь в Единый Контакт-центр в сфере ОМС — по телефону: 8

800 100 80 44. Обращения принимаются в рабочее время с понедельника по четверг с 9:00 до 18:00 часов, в пятницу с 9 до 16:45, в нерабочее время, праздничные и выходные дни — в режиме автоответчика (с возможностью оставить голосовое сообщение).

СОВЕТ МЕДИКА

Инфаркт миокарда — это повреждение миокарда вследствие ишемии, то есть прекращения кровоснабжения. Ишемия миокарда сопровождается болью, чувством сжатия, давления, тяжести за грудиной.

Человек испытывает дискомфорт не только в области грудной клетки, боль распространяется в левую руку, плечо, горло, нижнюю челюсть, верхнюю часть живота (эпигастрий). Но могут быть и нетипичные клинические проявления ишемии миокарда, например, потливость, тошнота, боль в животе, одышка, удушье, потеря сознания. И в ряде случаев болевой синдром отсутствует. Чаще всего, конеч-

Главное — успеть! Как распознать инфаркт и спасти жизнь

но, человек ощущает боль. Интенсивность болевого синдрома варьирует от незначительной до невыносимой, симптомы могут носить волнообразный характер и продолжаться от 20 минут до нескольких часов.

Исход инфаркта во многом зависит от времени с момента начала болевого синдрома до контакта с врачом. «Золотое окно» (или «золотой час») при инфаркте — это первые 60-120 минут от начала симптомов. В этот период сердечную мышцу можно спасти от необратимых повреждений, если восстановить кровоток.

При появлении симптомов инфаркта (давящая боль за грудиной, одышка, холодный пот и другие):

1) Немедленно вызовите скорую помощь по номеру 103

или 112 (с мобильного).

2) Усадите больного в удобное положение с приподнятым изголовьем, расстегните воротник и откройте окно.

3) Положите 1 таблетку нитроглицерина под язык (или сделайте 1 впрыск спрея). Если боль не проходит, препарат можно принять повторно с интервалом в 5 минут, но не более 3 раз за 15 минут. Нитроглицерин нельзя принимать при низком артериальном давлении (систолическое давление ниже 90 мм рт. ст.).

4) Дайте разжевать таблетку аспирина (150-300 мг).

5) Контролируйте состояние до прибытия медицинской бригады.

О.В. Кузькина, врач ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

РАЗЪЯСНЯЕТ ВРАЧ



Гипертония — старение головного мозга

Постоянно повышенное артериальное давление (свыше 140/90 мм рт. ст.) создает избыточную нагрузку на стенки сосудов головного мозга, что со временем приводит к их повреждению, нарушению эластичности, ухудшению кровоснабжения и хронической гипоксии (недостатку кислорода в тканях мозга). В результате, происходит гибель нейронов, нарушаются связи между ними, запускается оксидативный стресс, при котором свободные радикалы разрушают здоровые нервные клетки изнутри, ускоряя старение и приводя к болезням. Все это сказывается на когнитивных функциях: ухудшается память, концентрация внимания, снижается скорость мышления, логические способности и общий интеллект, повышается риск деменции.

Учеными доказано, что наличие гипертонии увеличивает риск повреждений центральной нервной системы до 30%. Головной мозг гипертоника на МРТ выглядит на 10 лет старше, чем у человека с нормальным давлением.

Надо отметить, что мозг стареет не только из-за биологических процессов, происходящих в нем при гипертонии, но и от воздействия внешних факторов. Несбалансированное питание, дефицит сна, хронический стресс, малоподвижный образ жизни, социальная изоляция и отсутствие умственной нагрузки в сочетании с гипертонией многократно ускоряют этот процесс.

В связи с этим, профилактические меры включают не только медикаментозную терапию, но и изменение образа жизни: коррекция режима сна и отдыха, правильное питание, ограничение потребления соли, отказ от вредных привычек, управление стрессом, регулярная физическая активность, снижение веса. Чтобы

поддерживать ясность ума, важно спать не менее 7-8 часов, регулярно давать телу аэробные нагрузки и тренировать мозг изучением нового.

Главная опасность в том, что гипертония часто протекает «бессимптомно», не исключая при этом развитие необратимых последствий. Поэтому, контроль артериального давления является самым эффективным способом защиты мозга от преждевременного старения и развития деменции. При показателях выше 140/90 мм. рт. ст. необходима консультация специалиста.

Ключевым инструментом для своевременного выявления повышенного давления является прохождение диспансеризации и ежегодных профосмотров. А поддержание его в норме позволит сохранить ясный ум и высокое качество жизни на долгие годы.

А.В. Каспарова, врач по медицинской профилактике ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Инфаркт и инсульт: распознать вовремя

Инфаркты и инсульты происходят в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу

Симптомы инсульта

- Внезапное расстройство или онемение половины лица, руки или ноги
- Спутанность или потеря сознания
- Затрудненная речь
- Затруднения в понимании речи и зрительном восприятии
- Головокружение
- Сильная головная боль

Человека с инсультом иногда могут принять за пьяного, но если нет запаха алкоголя, нужно срочно обратиться к врачу

Терапевтическое окно* для инсульта

3,5-6 часов

Факторы риска инфаркта и инсульта

- Курение
- Нездоровое питание и лишний вес
- Отсутствие физической активности
- Злоупотребление алкоголем
- Повышенное давление
- Диабет
- Высокий уровень холестерина

Люди, испытывающие эти симптомы, должны вызвать скорую по телефону 112

Симптомы инфаркта

- Боль или неприятные ощущения в грудной клетке
- Боль или неприятные ощущения в руках, левом плече, локтях, челюсти, спине
- Затруднения в дыхании
- Тошнота и рвота
- Головокружение и потеря сознания
- Холодный пот и бледный вид

При "немом инфаркте", свойственном пожилым, а также людям с гипертонией и диабетом, острой боли может не быть

Терапевтическое окно для инфаркта

2 часа