

Здоровый образ жизни – мода или необходимость?

КТО ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – ОН САМ ИЛИ ВРАЧ? УВЫ, В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ МЫ БОЛЬШЕ ПРИВЫКЛИ ПОЛАГАТЬСЯ НА МЕДИКОВ. И НЕ РЕДКО ОБРАЩАЕМСЯ К ДОКТОРУ ТОГДА, КОГДА БОЛЕЗНЬ УЖЕ СТАЛА НЕОБРАТИМОЙ.

Но в большинстве случаев эту угрозу можно предотвратить, соблюдая самые простые правила – не переедать, не увлекаться курением и потреблением алкоголя, больше двигаться, заниматься спортом, контролировать давление, вес и т.д. То есть самому придерживаться этих нехитрых правил. И прислушиваться к советам медиков.

Называется это профилактикой, и с этой целью в РФ и в Томской области созданы Центры здоровья. Один из них действует при областной клинической больнице. Он единственный имеет передвижной мобильный комплекс, оснащенный всем необходимым оборудованием, который позволяет выезжать в районы, на предприятия и проводить обследование там.

С некоторыми предприятиями у Центра здоровья ОКБ сложились давние деловые отношения. Например, с Асиновским комбикормовым заводом, подразделением АО «Сибирская Аграрная Группа», одним из крупнейших областных производств, обеспечивающих комбикормами свиноводческие комплексы Сибири и Урала. Побывали здесь и мы. Медики организовали двухдневный комплексный скрининг здоровья работников, а редакция газеты «Аргументы и факты - Томск» провела «круглый стол» на тему «Мое здоровье – мой выбор» в рамках совместного проекта «АиФ» и Минздрава. Речь шла о том, зачем культивировать здоровый образ жизни и какую роль в этом может играть заинтересованность администрации предприятия..

УДОБНЫЙ ПРИЁМ

- На Асиновский комбикормовый мы выезжаем уже в третий раз, - рассказывает заведующая Центром здоровья ОКБ, руководитель регионального отделения Общероссийской общественной организации «Российское общество профилактики неинфекционных

НЕ ХОЧУ БОЛЕТЬ!



Сотрудничество медиков и администрации завода даёт положительные результаты.

заболеваний» Надежда Найденова. - Основой для эффективной работы по профилактике хронических неинфекционных заболеваний и формированию ЗОЖ является наше сотрудничество с работодателем как по мотивированию к ЗОЖ, так и созданию условий для здорового и активного образа жизни. – Это предприятие – пример того, как нужно проявлять заботу о здоровье работников коллектива. Ведь экология, наследственность и прочие факторы наносят здоровью гораздо меньший ущерб, чем неправильный образ жизни.

500

РУБ. – СТОИМОСТЬ ЕЖЕМЕСЯЧНОГО ПАЙКА.

При этом выездной осмотр, по заверениям специалистов, несколько не уступает обследованию, проведенному в стационарных условиях. Передвижной комплекс оснащен самым современным оборудованием. Более того, он обеспечен связью локальной wi-fi.

Приезде десанта медиков здесь всегда рады. К их визиту готовятся заранее, оборудуют рабочие места, заботятся о питании, размещении. И все это ради того, чтобы работники получили надлежащее обследование.

- У нас непрерывное производство, большинство работающих людей занято, им трудно выкроить время на прохождении профилактического осмотра в стационарных условиях, - говорит главный инженер Асиновского комбикормового завода Виктор Ливак. – Здесь же есть возможность узнать все про свое здоровье, практически не отходя от рабочего места.

- А начиналось все так, - вспоминает Виктор Артурович, - на глаза попалась информация о том, что есть такой передвижной комплекс, с помощью которого можно провести обследование здоровья коллектива. Надо только связаться с Центром здоровья и договориться о приезде. Мы решили, что такой возможностью грех не воспользоваться. Позвонили, договорились, нам пошли навстречу. Так завязались тесные контакты.

Буквально за один час человек имеет возможность пройти полное комплексное обследование с использованием современного оборудования и получить заключение и рекомендации врача-специалиста. Можно выявить не только факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний, но и сами заболевания на ранних стадиях, что впоследствии позволяет избежать развития тяжелых осложнений.

Специалисты измеряют внутриглазное давление, состояние сердечно-сосудистой системы и легких, уровень сахара и холестерина в крови, состояние полости рта, а также целый ряд

других показателей, на основании чего делают заключение и дают рекомендации.

ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ

Итог не заставил себя ждать. Уже сейчас на предприятии ухаживают на больничном. Люди стали активнее, бросают вредные привычки и интересуются здоровым образом жизни. Сотрудники активно принимают участие в различных спартакиадах и состязаниях.

- Здоровый работник, он и работает плодотворней, - продолжает Виктор Ливак. - Такая забота о людях, о наших сотрудниках оборачивается экономической выгодой для всего предприятия.

ПОКАЗАТЕЛЬНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ

На комбикормовом работает более двухсот человек. И большинство проходит обследование. Оно добровольное, никто никого не принуждает. Но, пообщавшись с теми, кто эту процедуру прошел, скептики принимают решение тоже показаться специалистам. А многие это делают регулярно.

- Я прохожу такое обследование во второй раз, - рассказывает химик-аналитик предприятия Татьяна Мазикова. - В прошлом году мне сказали, что у меня повышены некоторые показатели.. Мне дали рекомендации по питанию. И я только тогда задумалась, что ем много сладкого. Сразу же поменяла свои привычки, стала по-

купать больше овощей, больше полезных продуктов в магазине. Причем на правильное питание мы перешли всей семьей. И в этом году на осмотре я уже сама увидела, как изменились показатели в лучшую сторону.

А вот специалист по кадрам Татьяна Попкова решила принять участие в акции впервые.

- Я два года с любопытством наблюдала, как наши сотрудники идут на осмотр, но сомневалась. В этом году все же пошла. Скорее из интереса, но в итоге узнала много нового о своем здоровье и теперь думаю, что такую возможность не упущу. Это оказалось очень удобно, пройти обследование в родной обстановке. Я вынуждена целый рабочий день проводить за монитором. Мне дали рекомендации для сохранения зрения, буду делать зарядку для глаз.

На предприятии поощряют тех, кто следит за своим здоровьем, ведет здоровый образ жизни. Ноу-хау комбикормового завода – поощрение тех сотрудников, кто не болеет и не ходит на больничный. Таким работникам ежемесячно выдаются продуктовые наборы на 500 рублей. 6-7 тысяч рублей в год за то, что ты здоров и хорошо работаешь, - неплохая прибавка в семейный бюджет.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ РАСТЁТ

- Сегодня к людям все чаще приходит осознание того, что ЗОЖ – это не мода, а необходимость, - подытоживает Надежда Найденова. – А наша задача – убедить в этом как можно больше людей. Как это сделать? Выявить факторы риска – полдела. Важно побудить людей сделать правильные выводы из результатов обследования и наших рекомендаций. Задуматься над своими привычками, изменить отношение к своему здоровью.

Ну а если выявлено что-нибудь посерьезней? Тогда необходимо обратиться в медицинскую организацию по месту жительства. А в случае с Асиновским комбикормовым речь идет об Асиновской районной больнице, специалисты которой для дальнейшего обследования и консультаций в случае необходимости дают направление в ОКБ.

- Кстати, отметила Надежда Найденова, - наметилась неплохая тенденция, когда многие предприятия в последнее время всерьез задумались о здоровье своих сотрудников. При приеме интересуются наличием вредных привычек, занятиями спортом и напрямую создают условия для здорового образа жизни. Например, организуют трех-четырёхразовое питание, другие - оплачивают дорожки в бассейне.

Мария АЙРАПЕТОВА

16+ Реклама

ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

"Здоровье человека определяется здоровьем его капилляров."

А.С. Залманов

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

www.PROCAPILAR.RU
8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный