

Читайте в специальном выпуске «Здоровье»

- ▶ Новые правила диспансеризации с 2019 года
- ▶ Как стать донором?
- ▶ Как распознать инсульт?
- ▶ Каковы сроки ожидания медпомощи?
- ▶ Какая медпомощь должна быть бесплатной?

Приложение к газете ведомостинсо.рф ВЕДОМОСТИ

Законодательного Собрания
Новосибирской области

ЗДОРОВЬЕ: доступное и качественное

Здоровье жителей области – всегда в приоритете у депутатов Законодательного собрания НСО. На особом контроле народные избранники держат повышение доступности качественной медицинской помощи – не только первичной, но и высокотехнологичной.



АКТУАЛЬНО

Пациентов с инфарктом теперь будут лечить в клинике Мешалкина.

Скорая помощь будет доставлять жителей Советского района Новосибирска, правобережной части Новосибирского сельского района, Бердска и Искитимского района с подозрением на инфаркт, острый аортальный синдром и тромбоэмболию лёгочной артерии в Национальный медицинский исследовательский центр имени академика Мешалкина, где начал работать региональный сосудистый центр. Он стал четвёртым сосудистым центром в НСО.

«Ранее больных с острым коронарным синдромом для оказания неотложной помощи транспортировали в удалённые Городскую клиническую больницу №1 или Государственную новосибирскую областную клиническую больницу, теряя необходимое время. В соответствии с клиническими рекомендациями, от первого контакта с медицинским работником до первичного чрескожного коронарного вмешательства должно пройти не более двух часов. За счёт открытия на нашей базе ПСС удалось достичь «золотого стан-

дарта», существующего в мировой кардиологической практике, что увеличивает шансы на полное восстановление пациента. Слаженная работа коллектива позволяет оказывать всю необходимую помощь пациентам в остром периоде инфаркта не позже 30 минут от момента поступления», – комментирует заведующий кардиологическим отделением клиники Мешалкина Игорь Гражданкин.

Если диагноз, поставленный пациенту бригадой скорой помощи, подтвердится, врачи клиники проведут все необходимые манипуляции, пациент останется в сосудистом центре под наблюдением на 3-4 дня. Затем больных будут переводить в ПСС № 4 на базе Бердской ЦКБ, а на 10–12 день – в Региональный центр медицинской реабилитации на базе санатория «Сосновка». Все этапы лечения будут для больных бесплатными – за счёт фонда ОМС. Впервые в регионе выстроена система, которая обеспечивает преемственность между всеми уровнями медицинской помощи в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Отделение рассчитано на 30 коек и укомплектовано кадрами. Его круглосуточную работу обеспечивают семь врачей-кардиологов и тринадцать медицинских сестёр.

Ветераны труда Новосибирской области смогут получать ежемесячную денежную выплату на всей территории России.

С 1 января 2020 года ветераны труда НСО сохраняют право на ежемесячную денежную выплату в случае смены места жительства на территории РФ. Пока при переезде в другой регион такие выплаты прекращаются. Ежемесячная денежная выплата ветеранам труда Новосибирской области в настоящее время составляет 372 рубля 79 копеек.

Ветеранам труда Новосибирской области, которым до 1 января 2020 года было прекращено предоставление ежемесячной денежной выплаты в связи со сменой места жительства в пределах РФ, предоставление выплаты возобновляется начиная с месяца подачи соответствующего заявления.

Мифы и правда об артериальной гипертензии

В России 41,4 % женщин и 39,2 % мужчин имеют повышенный уровень давления, при этом половина больных не знает о своем диагнозе.

Если лечение гипертензии начато своевременно, то в 50–80% случаев удаётся предотвратить инсульт и на 30–50% снизить вероятность инфаркта. Таким образом, при нормализации артериального кровяного давления человек живёт дольше, остаётся в лучшей физической форме и сохраняет светлый ум даже в преклонном возрасте.

В любом возрасте гипертензии способствуют неблагоприятная наследственность, стресс и психическое перенапряжение, избыточное потребление соли и алкоголя, курение, переизбыток и малоподвижный образ жизни.

Какое давление считается повышенным?

Норма артериального давления от 120/80 до 139/89 мм рт. ст. Если давление 140/90 и выше — это уже повышенное давление, или гипертензия. Повышение артериального давления даже на 10 мм рт. ст. — серьёзный повод обратиться к врачу-терапевту.

Симптомы артериальной гипертензии: чувство жара, приливы, покраснение кожи лица, головные боли и головокружение, звон в ушах, мелькание «мушек» перед глазами, учащённое сердцебиение, одышка, утомляемость.

В первую очередь в группе риска находятся люди старше 30 лет и те, у кого отмечаются вышеописанные симптомы. Но артериальная гипертензия может протекать практически бессимптомно, когда при повышении давления человек не испытывает болей или неприятных ощущений. Вот почему время от времени надо измерять артериальное давление.



Распространённые мифы об артериальной гипертензии

МИФ 1. При гипертензии необходимо вести малоподвижный образ жизни.

ПРАВДА При повышенном давлении противопоказаны чрезмерные физические нагрузки. Но если повышение давления не сопровождается какими-либо осложнениями, умеренная физическая нагрузка показана всем больным. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом.

МИФ 2. Если симптомы повышения давления не ощущаются, то гипертензию лечить необязательно.

ПРАВДА Гипертензия иногда протекает бессимптомно, однако при этом в организме происходят необратимые изменения. Повышенное артериальное давление требует комплексного лечения. Только врач может установить причину гипертензии и выявить сопутствующие заболевания. Своевременная терапия снижает риск развития инсультов и инфарктов.

МИФ 3. Артериальная гипертензия может появиться только после 40 лет.

ПРАВДА Увы, в связи с высоким темпом жизни и стрессами гипертензия помолодела: проблемы с давлением довольно часто отмечаются у людей чуть старше 30 лет. Повышение артериального давления может наблюдаться даже у новорождённых и подростков. Врачи рекомендуют обращать внимание на здоровье сердца и сосудов с раннего возраста. Это позволит избежать осложнений.

МИФ 4. Артериальная гипертензия не лечится.

ПРАВДА В большей части случаев (если это не симптоматическая гипертензия, которую можно вылечить, устранив причину) гипертензия неизлечима, но это не означает, что её невозможно контролировать. Распространённое мнение о том, что препараты, позволяющие эффективно бороться с давлением, имеют слишком много побочных эффектов и подходят ограниченному числу больных, в корне неверно: пока мы раздумываем, принимать гипотензивные препараты или нет, гипертензия наносит необратимый вред нашему организму. Сегодня медицина предлагает достойный выбор лекарственных средств средств контроля высокого давления. Следует помнить, что своевре-

менное обращение к врачу и чёткое выполнение его рекомендаций — самый эффективный способ избежать неприятных последствий гипертензии.

Рекомендации больным гипертензией

Обращайтесь к специалисту! Если вы хотите жить долго и полноценной жизнью, вам нужен специалист, хорошо знающий проблему. Ваш доктор назначит необходимое лечение и даст рекомендации по изменению образа жизни.

Правильно питайтесь! Уделите особое внимание сбалансированному питанию. Принимать пищу небольшими порциями не менее 4 раз в день. В рацион необходимо включать продукты, богатые солями магния и калия (грецкие орехи, морковь, зелень петрушки и т. д.), поваренную соль нужно ограничивать. Питание должно быть низкокалорийным, но от длительного голодания и жёстких диет следует отказаться.

Ведите здоровый образ жизни! Для поддержания нормального кровяного давления следует отказаться от курения и злоупотребления спиртными напитками. Не допускайте стрессы и нервные переутомления, так как это может привести к повышению давления.

Нормализуйте режим сна! Следует спать не меньше 7-8 часов в сутки. При этом рекомендуется ложиться и вставать каждый день в одно и то же время.

Займитесь спортом! При гипертензии противопоказаны многочасовые занятия спортом и интенсивные нагрузки, особенно в холодное время года. Однако чтобы нормализовать артериальное давление и укрепить сердечно-сосудистую систему, рекомендуется ежедневно гулять на свежем воздухе. Незначительные физические упражнения позволяют улучшить работу сердечной мышцы и её кровоснабжение.

По материалам Регионального центра медицинской профилактики НСО

Будьте настороже!

В Новосибирской области до 2024 года должно открыться 16 специализированных амбулаторных онкологических центров, из них четыре — в 2019 году.

Своевременное выявление онкозаболеваний — одна из основных задач нацпроекта «Здравоохранение». Что для этого делается в Новосибирской области? Об этом рассказали замминистра здравоохранения НСО Елена Аксёнова и главный онколог региона Вадим Захаров.

Елена Аксёнова сделала акцент на том, что с мая в регионе действует новый порядок профилактического медицинского осмотра, который можно проходить ежегодно. Одна из его целей — выявление злокачественных новообразований на ранних стадиях, для чего разработаны специальные сигнальные показатели. В рамках первичного оказания помощи действуют два мобильных комплекса при Куйбышевской и Колыванской районных больницах, закупаются томографы, рентгеноло-

гическое и флюорографическое оборудование. Только в 2019 году будет закуплено 78 единиц оборудования для областного онкодиспансера и стационара в городской клинической больнице №1. Меняются схемы химиотерапии — приобретаются новые таргетные препараты, которые делают лечение легче переносимым и приносят меньше вреда организму.

До 2024 года в регионе будут открыты 16 центров амбулаторной онкологической помощи. Один из них на базе горбольницы №1 начал работу в тестовом режиме и будет обслуживать жителей Болотнинского и Мошковского районов. В 2019 году введут в строй ещё три центра: на базе новосибирских городских больниц №2 и №11, а также ЦРБ Ордынского района.

Главная цель — пациент должен попадать к специалисту не позднее пяти дней после появления подозрения на онкозаболевание. В центре в течение дня у него будет взята биопсия, собран консилиум, разработана программа лечения.

Вадим Захаров подчеркнул, что 2019 год посвящён усилению пер-

вичного звена и посетовал на «низкую онконастороженность» врачей и пациентов. Поэтому особое внимание необходимо уделять скрининговым программам. Они разработаны по трём направлениям — рак лёгкого, рак молочной железы, колоректальный рак, — и есть надежда, что вскоре их удастся внедрить.

В числе других проблем Вадим Захаров назвал дефицит врачей-онкологов: на местах не хватает более 30 специалистов. Для решения расширяется набор на целевое обучение в НГМУ, студенты направляются на учёбу с обязательным трудоустройством в качестве врача-онколога.

Главный онколог региона подчеркнул: ещё два года назад специалисты и предположить не могли, что им станут доступны современные дорогостоящие таргетные препараты для химиотерапии, влияющие исключительно на опухоль и не обладающие сверхтоксичностью. На их закупку в регионе было выделено около полумиллиарда рублей, с января 2019 года такую терапию получили около 600 пациентов.



ПОМОЖЕТ РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ



4,5 часа есть у врачей, чтобы спасти жизнь пациента



УЛЫБКА
стала кривой, перекосило лицо



ДВИЖЕНИЕ
нарушилось, ослабла рука или нога



АФАЗИЯ
нарушилась речь, не может произнести имя



РЕШЕНИЕ
звоните 103, опишите симптомы



Узнай правду об инсульте
Горячая линия
8-800-707-52-29

За первые семь месяцев 2019 года диспансеризацией было охвачено 320 613 жителей НСО, около трети из них признаны здоровыми.

Было зарегистрировано 6 717 случаев впервые выявленных заболеваний. Лидирующие позиции продолжают занимать болезни эндокринной системы, системы кровообращения, мочеполовой системы и органов пищеварения. Напомним, что с 2019 года диспансеризация проводится по-новому: для граждан 18–39 лет диспансеризация проводится 1 раз в 3 года, в возрасте от 40 лет и старше – ежегодно.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Бесплатное профилактическое обследование, которое поможет выявить хронические неинфекционные заболевания, а также оценить риск их развития.

В 2019 году

Для удобства пациентов поликлиники изменили режим проведения диспансеризации: теперь можно пройти медосмотр **по вечерам и по субботам**.

ВАЖНО!

Работающий человек имеет право **1 раз в 3 года** получить освобождение от работы на 1 рабочий день (а работники предпенсионного возраста и работающие пенсионеры – на 2 дня 1 раз в год), чтобы пройти диспансеризацию. С сохранением среднего заработка.

ЧТО НУЖНО:

1. Иметь полис обязательного медицинского страхования (ОМС).
2. Быть прикрепленным к поликлинике.

ВОЗРАСТ

Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года, и пройти её можно в тот год, когда вам исполняется **18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет**.

Если вам **40 и более лет**, диспансеризацию можно проходить ежегодно.

ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ

Те, чей возраст не подходит для диспансеризации, могут пройти бесплатный профосмотр.



Здоров? Помоги другим!

В Новосибирской области зарегистрированы почти **40 тысяч постоянных доноров**. Около **11 тысяч** имеют звание «Почётный донор». Это люди, для которых донорство стало сознательной частью жизни. Среднестатистический донор нашей области – молодой человек от 19 до 35 лет, следящий за своим здоровьем, ведущий активный образ жизни.

Кто может стать донором?

Донором крови и её компонентов может быть каждый дееспособный гражданин с 18 лет. Медицинское обследование донора перед сдачей крови и выдача справок о состоянии его здоровья производятся бесплатно. В день сдачи крови донор обеспечивается бесплатным питанием (чай, булочка).

Новосибирский клинический центр крови проводит процедуру сдачи крови ежедневно, с 8:30 до 12:30, кроме субботы и воскресенья. После сдачи крови донор получает компенсацию на питание

в размере 5% от прожиточного минимума. На основании ст. 186 Трудового кодекса Российской Федерации от 30.12.2001 №197-ФЗ также предоставляется дополнительный день отдыха. Его можно присоединить к отпуску или использовать в другое время в течение года после дня сдачи крови.

Дополнительным ресурсом Центра крови в комплектовании «здоровых» донорских кадров являются студенческие акции, которые регулярно проходят в учебных заведениях Новосибирской области.

Кто не может стать донором?

Противопоказания к донорству: хронические или заразные заболевания, вес менее 50 кг. От сдачи крови следует временно воздержаться тем, кто переболел гриппом, ОРВИ или ангиной. Чтобы стать донором после пирсинга, татуировок, родов или операций, нужно ждать 6–12 месяцев.

Кому присваивается звание «Почётный донор России»?

Согласно ст. 23 №125-ФЗ от 20 июля 2012 г. «О донорстве

крови и её компонентов», нагрудным знаком «Почётный донор России» награждаются доноры, сдавшие безвозмездно 40 раз (и более) кровь и её компоненты (кроме плазмы крови), или 25 раз (и более) кровь и её компоненты + 40 раз плазму крови, или 60 и более раз плазму крови.

Почётные доноры России получают ежегодную денежную выплату (в НСО в 2018 году – 12 373 руб.). Они могут выбирать время отпуска, не стоять в очереди на приём к врачу, по льготным ценам и в первую очередь приобретать путёвки на санаторное лечение.

**ГБУЗ НСО
«Новосибирский
клинический
центр крови»**

г. Новосибирск,
ул. Серафимовича, д. 2/1

тел. (383) 354-58-83,
тел/факс. 353-79-19

e-mail: nbb@nso.ru

сайт: <http://www.nck.su>

КАК ПОПАСТЬ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

1

ШАГ 1

Запишитесь на приём к своему участковому врачу или придите в кабинет медицинской профилактики поликлиники.

ШАГ 2

Пройдите первый этап диспансеризации:

- анкетирование, измерение роста, окружности талии, определение индекса массы тела
- измерение артериального давления
- общий анализ крови – для людей **40 лет и старше**
- определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- определение относительного сердечно-сосудистого риска у людей в возрасте **от 18 до 39 лет**
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска у людей в возрасте **от 40 до 64 лет**
- флюорография лёгких и рентгенография лёгких
- ЭКГ на первом профосмотре и тем, кто **старше 35 лет**
- измерение внутриглазного давления на первом профосмотре и тем, кто **старше 40 лет**
- для женщин – осмотр акушером-гинекологом
- для женщин в возрасте **от 40 до 75 лет** – маммография
- для мужчин в возрасте **45, 50, 55, 60 и 64 года** – определение простат – специфического антигена в крови
- для пациентов обоих полов **от 40 лет и старше** – анализ кала на скрытую кровь
- для пациентов в возрасте **45 лет** обоих полов – гастроскопия (однократно)

2

ШАГ 3

3

По результатам обследования терапевт даст вам разъяснения. При высоком риске какого-то заболевания вас направят на дополнительное, углублённое обследование – это второй этап диспансеризации.

ШАГ 4

По итогам второго этапа диспансеризации врач назначит необходимое лечение (амбулаторное, стационарное, санаторно-курортное).

4

По сообщению министерства здравоохранения
Новосибирской области



Полезные адреса и телефоны



Министерство здравоохранения Российской Федерации

127994, ГСП-4, г. Москва, Рахмановский пер, д. 3.

Справочная служба:
8 (495) 628-44-53, 8 (495) 627-29-44.
Многоканальный телефон:
8 (495) 627-24-00.

Сайт: <http://www.rosminzdrav.ru>
E-mail: info@rosminzdrav.ru

Министерство здравоохранения Новосибирской области

г. Новосибирск, Красный пр., 18.

Личный приём граждан министром и его заместителями — пятница, с 14:00 до 17:00.

Запись (в том числе в режиме видео или аудиосвязи) — по тел. 8 (383) 238-63-68.

Горячая линия регионального минздрава по вопросам оказания медицинской помощи: 8 (383) 238-63-63 (многоканальный и круглосуточный).

Сайт: <https://zdrav.nso.ru>

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Новосибирской области

г. Новосибирск, Красный пр., 80 / ул. Достоевского, 11, 1-й этаж.

Сайт: <http://www.novofoms.ru>

Горячая линия — 8-800-222-15-15

Приём граждан — пятница, с 14:00 до 17:00; запись по телефону: 8 (383) 354-91-50 (доб. 1002) или лично.

Территориальный орган Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения по Новосибирской области

г. Новосибирск, Красный проспект, 11, 1-й этаж.

Телефон: 8 (383) 223-23-15.

Сайт: <http://54reg.roszdravnadzor.ru>
E-mail: priemnaya@reg54.roszdravnadzor.ru

Личный приём граждан руководителем: каждый 3-й вторник, с 14:00 до 17:00. Запись по телефону: 8 (383) 223-23-15.

Горячая линия Росздравнадзора — 8-800-550-99-03.

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Новосибирской области

г. Новосибирск, ул. Челюскинцев, 7а.

Телефон: 8 (383) 220-26-78.

Сайт: <http://54.rospotrebnadzor.ru>
E-mail: upravlenie@54.rospotrebnadzor.ru

Телефон общественной приёмной: 8 (383) 201-08-59.

Горячая линия — 8-800-350-50-60.



Платно или бесплатно?

Не подлежат оплате за счёт личных средств граждан:

- оказание медицинских услуг в соответствии со стандартами и порядками медицинской помощи
- транспортные услуги при сопровождении пациента, находящегося на стационарном лечении
- пребывание в стационаре, включая предоставление спального места и питания, при совместном нахождении одного из родителей, иного члена семьи или законного представителя с ребёнком до 4 лет, а с ребёнком старше — при наличии медицинских показаний
- лекарственные препараты, не входящие в перечень ЖНВЛП, в случаях необходимости замены из-за индивидуальной непереносимости, по жизненным показаниям
- размещение в маломестных палатах (боксах) пациентов по медицинским и (или) эпидемиологическим показаниям
- предоставление медицинской помощи вне очереди или в более ранние сроки
- профилактические осмотры и диспансеризации в соответствии с регламентами, утверждёнными Минздравом РФ
- транспортировка и хранение в морге поступившего для исследования биологического материала, трупов пациента, умерших в медицинских и иных организациях, утилизация биологического материала
- медицинская деятельность, связанная с донорством органов и тканей в целях трансплантации

Медицинские организации имеют право оказывать платные услуги в следующих случаях:

- на иных условиях, чем предусмотрено программой госгарантий, — индивидуальный медицинский пост, медицинские изделия и питание, не предусмотренные стандартами, лекарства, не входящие в перечень ЖНВЛП (исключение: жизненные показания или замена из-за индивидуальной непереносимости)

- при выдаче справок, за которые взимается плата в соответствии с законодательством, — справки для ГИБДД, учёбы, для разрешения на ношение оружия, медосмотры при устройстве на работу и т. п.
- при предоставлении услуг анонимно (исключение: случаи, предусмотренные законодательством)
- консультации узких специалистов и диагностика по желанию пациента без направления врача (исключение: оказание скорой помощи, неотложной или экстренной медицинской помощи)
- гражданам иностранных государств, лицам без гражданства (исключение: лица, застрахованные по ОМС)

! На оказание платных услуг должен заключаться ДОГОВОР. Внимательно прочитайте его перед подписанием. Также при получении платной услуги требуйте копию устава организации, копию лицензии, информацию о конкретном медработнике, оказывающем услугу, порядок и стандарты оказания медпомощи, информацию о методах оказания помощи, рисках, последствиях и результатах. Не забывайте: если вы работаете (и, значит, платите НДФЛ) и тратите деньги на лечение себя или своих родных, то вы можете ежегодно получать социальный налоговый вычет.

Если вы считаете, что ваши права на бесплатную медицинскую помощь нарушены или вам отказывают в бесплатной медицинской помощи, обращайтесь:

- к заведующему отделением или главному врачу медицинской организации
- в офис страховой медицинской организации очно или по телефону, номер которого указан в вашем страховом полисе
- в министерство здравоохранения НСО, территориальный орган Росздравнадзора или территориальный фонд обязательного медицинского страхования
- в некоммерческие медицинские и пациентские организации
- в Министерство здравоохранения РФ, Федеральный фонд ОМС или Росздравнадзор

Предельные сроки ожидания оказания медпомощи по программе госгарантий в 2019 году. Несоблюдение является нарушением прав граждан.



	безотлагательно и бесплатно	Медицинская помощь в экстренной форме. Отказ в её оказании не допускается.
	20 минут с момента вызова	Время доезда бригад скорой помощи (может быть скорректировано с учётом транспортной доступности, плотности населения, а также климатических и географических особенностей региона)
	2 часов с момента обращения	Срок ожидания оказания первичной медико-санитарной помощи с момента обращения в медорганизацию
	24 часов с момента обращения	Сроки ожидания приёма участковыми терапевтами, педиатрами, врачами общей практики с момента обращения в медорганизацию
	14 дней* со дня обращения	Срок проведения консультаций врачей-специалистов
	14 дней* со дня назначения	Срок проведения диагностических (рентген, включая маммографию, функциональная диагностика, УЗИ) и лабораторных исследований
	30 дней* со дня выдачи направления	Срок ожидания оказания специализированной (за исключением высокотехнологичной) медицинской помощи со дня выдачи направления на госпитализацию
	30 дней* со дня выдачи направления	Срок проведения КТ, МРТ и ангиографии

* календарных дней