

## 3 ДЕКАБРЯ ВО ВСЕМ МИРЕ ОТМЕЧАЮТ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ



В 1992 году Генеральной Ассамблеей ООН день **3 декабря** провозглашен Международным днем инвалидов. Указом Президента Республики Беларусь в нашей стране этот день объявлен Днем инвалидов Республики Беларусь.

Основными причинами инвалидности в Беларуси являются **болезни системы кровообращения** (например, инфаркты и инсульты) и **новообразования** (включая злокачественные и доброкачественные опухоли). Также значительными причинами являются заболевания костно-мышечной системы, психические расстройства и болезни нервной системы. Кроме того, инвалидность может наступать вследствие травм, врожденных дефектов, профессиональных заболеваний и последствий радиационного облучения. Инвалидность устанавливается при стойком нарушении здоровья, ограничивающем жизнедеятельность человека и требующем мер социальной защиты. Определение инвалидности проводится медико-реабилитационной экспертной комиссией (МРЭК).

Профилактика болезней системы кровообращения включает в себя ведение здорового образа жизни. Также важно регулярно следить за артериальным давлением, уровнем холестерина и сахара в крови, а также избегать стрессов.

Профилактика онкозаболеваний включает в себя как первичные меры, направленные на снижение риска развития рака, так и вторичные – раннее выявление и лечение предраковых состояний. К первичной профилактике относятся отказ от курения и алкоголя, поддержание здорового образа жизни, сбалансированное питание, физическая активность и избегание избыточного загара. Вторичная профилактика включает регулярные медицинские осмотры и скрининг для своевременного обнаружения предраковых состояний и ранних стадий рака.

Одной из мер профилактики неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь является проведение диспансеризации – лица в возрасте от 18 до 39 лет проходят её раз в три года, а в возрасте от 40 лет и старше — ежегодно. Проведение скрининга по раннему выявлению онкологических заболеваний молочной железы, предстательной железы, толстой кишки и шейки матки.

- маммография для женщин 49–58 лет 1 раз в 3 года
- забор биологического материала с шейки матки с целью ранней диагностики предопухолевых и опухолевых заболеваний ( 21–29 лет ПАП-тест 1 раз в 3 года, 30–39 лет ВПЧ-тест 1 раз в 6 лет, 40–60 лет ВПЧ-тест 1 раз в 5 лет;
- определение простатспецифического антигена у мужчин 50–65 лет 1 раз в 2 года

-выполнение колоноскопии пациентам в возрасте от 55 до 59 лет

Важной мерой профилактики инфекционных заболеваний является вакцинация населения. С января 2025 года в РБ вступили в силу дополнения в Национальный календарь профилактических прививок. Это вакцинация от пневмококковой инфекции: дети в возрасте 2, 4 и 12 месяцев; против инфекции, вызываемой вирусом папилломы человека (ВПЧ-инфекция) девочек 11 лет; бустерная вакцинация против коклюша детей в возрасте 6 лет, т.е. дополнительное введение бесклеточного коклюшного компонента в составе комбинированных вакцин.

Подводя итог вышесказанного, можно сделать вывод, что действительно, наше здоровье во многом находится в наших руках.

Врач общей практики Бульбенкова В.Ю.