Профилактический медицинский осмотр

© freepik.com

Учебный материал
«Содействие здоровому образу жизни женщин-мигрантов»

Сетевой проект консультационных центров для женщин и девочек **innova**, **Novum** и **Frauenservice Graz**, реализуемый и Выполняемый в рамках **femmesTische** — женщины-мигранты в Штирии обсуждают вопросы здоровья, повседневной жизни и семьи.

Содержание

Профилактический медицинский осмотр 3
Факторы риска 5
Программа профилактических медицинских осмотров 6
Осмотр подростков 11
Пропаганда здорового образа жизни 12
Контактная информация 19

Профилактический медицинский осмотр

Профилактический медицинский осмотр был введен в Австрии в 1974 г. и коренным образом реформирован в 2005 г. Он предназначен для всех лиц, проживающих в Австрии, в том числе для тех, кто не застрахован.

Что представляет из себя профилактический медицинский осмотр (диагностика здоровья)?

Диагностика здоровья — это бесплатная услуга австрийского органа социального страхования. Пациент/пациентка получает важную информацию для улучшения и поддержания здоровья. Создается персональный профиль риска. Основными темами являются питание, физические упражнения, употребление алкоголя и курение. Индивидуальная консультация с врачом должна дать информацию о здоровом образе жизни и предложить поддержку в изменении образа жизни.

Осмотр направлен на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений обмена веществ (например, диабета), профилактику рака и возрастных заболеваний (возрастные нарушения слуха и зрения).

Благодаря осмотру можно выявить хронические заболевания на ранней стадии и свести к минимуму возможные факторы риска, приняв соответствующие меры. Раннее выявление заболеваний может повысить шансы на выздоровление.

Кто может воспользоваться профилактическим медицинским осмотром?

Профилактический медицинский осмотр предлагает всем людям старше 18 лет, проживающим в Австрии, комплексную программу диагностики один раз в год.

Кто проводит профилактический медицинский осмотр?

Профилактический медицинский осмотр предлагается:

- врачами общей практики (семейными врачами);
- врачами, работающими по договору с медицинской страховой компанией, и
- медицинскими центрами касс медицинского страхования.

Любые дополнительные обследования, которые могут потребоваться, проводятся врачами-терапевтами, врачами-пульмонологами и врачами-рентгенологами. Гинекологическое обследование проводят гинекологи и акушеры.

Каковы цели профилактического медицинского осмотра?

Профилактический медицинский осмотр преследует две цели:

- избежание факторов риска для здоровья и
- раннее выявление заболеваний.

Конкретными целями профилактического медицинского осмотра являются:

- снижение лишнего веса;
- здоровое питание;
- регулярная физическая активность;
- профилактика высокого кровяного давления;
- профилактика нарушений липидного обмена;
- профилактика сахарного диабета.

Тот факт, что профилактика работает, хорошо подтверждается цифрами. Когда в 1974 году в Австрии были введены профилактические медицинские осмотры, средняя продолжительность жизни женщин составляла 75 лет, а мужчин — 67 лет. Сейчас женщины живут на семь лет дольше, а мужчины даже на восемь лет дольше.

Сколько стоит профилактический медицинский осмотр?

Медосмотр можно проходить один раз в год за счет социального страхования. Незастрахованные лица также имеют на это право. Расходы по ним возьмет на себя местное региональное отделение Австрийской страховой кассы.

Что нужно принести с собой на осмотр?

- В качестве подтверждения права нужна карта e-card (электронная карта медицинского страхования).
- Желательно также принести с собой старые результаты предыдущих осмотров.
- Заключение от врача о последнем профилактическом медицинском осмотре, если таковой уже проводился. Так врач сможет сравнить новые результаты со старыми и выявить любые изменения.
- Список всех тех лекарств, которые принимаются регулярно.

Вы должны прийти на осмотр на пустой желудок (не завтракать), так как также будет взята кровь.

Указание: Если Вы не застрахованы, возьмите с собой дубликат карты e-card (электронной карты медицинского страхования) в клинику для диагностики здоровья. Вы можете получить его с помощью регистрационной формы в центре обслуживания клиентов органа социального

страхования. Запросите дубликат карты e-card с пометкой «профилактический медицинский осмотр для незастрахованных лиц».

Более подробную информацию см. по ссылке:

Профилактический медицинский осмотр в Штирии (gesundheitskasse.at)

Информационный материал и общий договор (sozialversicherung.at)

Факторы риска

На наше здоровье и благополучие влияет множество факторов. На некоторые из них мы можем повлиять сами, на другие нет. Ожирение, курение или физическая активность — это примеры поведения, на которое Вы можете повлиять сами. На возраст или генетическую предрасположенность, с другой стороны, повлиять невозможно. Несмотря ни на что, все перечисленное может иметь последствия для здоровья. Поэтому в медицине говорят о факторах риска.

Что такое фактор риска?

В медицине фактор риска относится к определенным обстоятельствам, повышающим вероятность возникновения заболевания. Факторами риска, на которые можно повлиять, являются, например:

- нездоровое питание;
- лишний вес;
- недостаток физической активности;
- высокое кровяное давление;
- курение;
- чрезмерное употребление алкоголя;
- стресс.

Условия окружающей среды также сюда входят, например, загрязненный воздух или повышенное солнечное излучение.

Факторами риска, на которые Вы не можете повлиять самостоятельно, являются, например:

- возраст;
- пол;
- генетическая предрасположенность (наследственная склонность).

Факторы риска не означают, что Вы обязательно должны заболеть. Увеличивается только вероятность заболеть.

Программа профилактических медицинских осмотров

Заболевания могут возникнуть на любом этапе жизни. Возможности лечения и выздоровления часто лучше, когда болезнь обнаружена на ранней стадии. Профилактический медицинский осмотр — неотъемлемая часть профилактики.

В программу медосмотра входят:

- **Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний:**

  Одним из направлений осмотра являются сердечно-сосудистые заболевания. Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти женщин старше 65 лет и мужчин старше 45 лет в Австрии.

  Для раннего выявления заболеваний оценивается образ жизни (например, курение или употребление алкоголя) вместе с физическими и терапевтическими показателями, такими как вес или кровяное давление.

- **Раннее выявление метаболических заболеваний:**

  Важные процессы в организме человека нарушаются при заболеваниях обмена веществ. Самым распространенным и известным заболеванием является сахарный диабет. По оценкам в Австрии насчитывается около 600 000 человек с диабетом. Однако около 20 % ничего не знают о своем заболевании.

  Для оценки риска возникновения диабета задаются вопросы о случаях диабета в семье и измеряется уровень сахара в крови.

- **Раннее выявление распространенных видов рака:**

  Вероятность развития рака зависит от многих факторов. При взаимодействии нескольких факторов риск развития рака значительно возрастает.

  Согласно опросам Статистического управления Австрии ежегодно в Австрии у приблизительно 42 000 человек диагностируют онкологические заболевания. Мужчины болеют несколько чаще, чем женщины. Для обоих полов злокачественные опухоли являются второй по значимости причиной смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Наиболее распространенные виды рака у женщин включают рак молочной железы, рак кишечника и рак легких. У мужчин — рак предстательной железы, рак легких и рак кишечника.

  Раннее выявление рака позволяет использовать менее тяжелые методы терапии, чем для лечения запущенных онкологических заболеваний.

- **Профилактика зависимостей:**

  Отдельное направление — профилактика зависимостей. Исследуется употребление табака, алкоголя и лекарств, и предлагается поддержка и помощь в избавлении от

зависимости.

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.vivid.at/

https://www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/sucht-infomaterial

- **Профилактика заболеваний десен:**

  Бактериальное воспаление десен (пародонтит) считается самым большим фактором риска потери зубов после 30 лет. 70 % потерь зубов вызваны хроническим пародонтитом. Заболевание протекает безболезненно и поэтому часто остается незамеченным.

  Целью осмотра является выявление риска пародонтита и замедление или прекращение прогрессирования заболевания посредством соответствующей профилактики.

- **Профилактика возрастных заболеваний:**

  У людей старше 65 лет повышенное внимание уделяется работе органов слуха и зрения. Почти треть людей старше 65 лет страдают нарушениями слуха или зрения. Многие люди вовремя не замечают снижение способности слышать. При соответствующем лечении качество жизни может быть значительно улучшено.

Профилактический медицинский осмотр делится на основные и дополнительные обследования:

Что включает в себя основное обследование?

- Сбор истории болезни: Вы заполняете анкету о своих перенесенных заболеваниях, наследственной предрасположенности, физических нагрузках, употреблении алкоголя и т.д.
- Физический осмотр: осмотр кожных покровов, прослушивание сердца и легких, осмотр позвоночника и т.д.
- Сбор определенных показателей состояния организма: рост, вес, окружность бедер, индекс массы тела, артериальное давление.
- Забор крови для определения уровня сахара и липидов в крови.
- Анализ мочи.
- Гинекологический осмотр: мазок (мазок на онкоцитологию) из шейки матки для раннего выявления рака шейки матки.
- Обследование на пародонтит: при наличии признаков заболевания десен пациента направят к стоматологу.
- Заключительное обсуждение (информация о состоянии здоровья и советы по образу жизни).

Почему важен регулярный гинекологический осмотр?

Гинекологический осмотр служит для профилактики и диагностики заболеваний. Он включает в себя среди прочего консультацию и влагалищное исследование.

С 18 лет следует брать мазок (мазок на онкоцитологию) с шейки матки один раз в год в рамках гинекологического осмотра для раннего выявления рака шейки матки. Осмотр проводится на отдельном приеме у гинеколога. Ткань исследуют в лаборатории на наличие раковых клеток.

Рак шейки матки чаще всего возникает в возрасте от 25 до 55 лет. Мазок на онкоцитологию для раннего выявления рака шейки матки считается самым успешным тестом на рак из всех. С помощью этого теста рак обычно можно обнаружить на ранней стадии и полностью предотвратить вспышку. Только за последние десять лет это позволило снизить заболеваемость раком шейки матки на 38 %.

С 20 лет грудь пальпируется в рамках гинекологического осмотра. Женщинам также следует самостоятельно пальпировать грудь каждый месяц, желательно сразу после окончания менструального цикла. Это позволит им лучше узнать свою грудь и выявить изменения раньше.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Осмотр гинеколога - гинекология | портал здоровья

Акцент на раннее выявление рака шейки матки - Нижняя Австрия (gesundheitskasse.at)

Что вызывают вирусы папилломы человека в шейке матки?

Вирусы папилломы человека (ВПЧ) могут вызывать аномальный рост клеток у людей и вызывать предраковые заболевания, рак и генитальные бородавки. Заражение вызывающими рак ВПЧ является причиной более 70 % всех тяжелых случаев рака шейки матки.

Вирусы папилломы человека передаются при прямом контакте со слизистыми оболочками, например, при половом контакте или, в редких случаях, при родах от матери к ребенку. Презервативы не обеспечивают надежную защиту от заражения. Вакцинация против ВПЧ снижает риск генитальных бородавок и рака шейки матки на 90 %.

Более подробную информацию см. по ссылке:

2020_HPV___WEB.pdf (krebshilfe.net)

Что включают в себя дополнительные обследования?

Дополнительные обследования проводятся, с одной стороны, если основные обследования указывают на возможное заболевание. С другой стороны, с определенного возраста рекомендуются специальные обследования:

- маммография;
- колоноскопия;
- урологический осмотр;
- проверка слуха и зрения.

Когда рекомендуется маммография?

Врачи-рентгенологи проводят маммографию в рамках **австрийской программы скрининга рака молочной железы**. Маммография — это специальное рентгенологическое исследование молочной железы. Могут быть обнаружены небольшие, непальпируемые ранние стадии рака молочной железы. Программа направлена на здоровых, бессимптомных женщин.

Женщины в возрасте от 45 до 69 лет получают личное приглашение на маммографическое обследование по почте каждые два года. Карта e-card (электронная карта медицинского страхования) для осмотра будет активирована автоматически. Направление врача в дополнение к этому приглашению или этой активации карты больше не требуется.

Женщины в возрасте от 40 до 44 лет и от 70 до 74 лет могут запросить приглашение по бесплатному телефону 0800 500 181.

Более подробную информацию см. по ссылке: https://www.frueh-erkennen.at/

Когда рекомендуется колоноскопия?

С 50 лет рекомендуется колоноскопия. Людям без симптомов рекомендуется проходить осмотр каждые десять лет. При наличии каких-либо отклонений может быть рекомендовано более раннее обследование. Пациенты/пациентки с хроническими воспалительными заболеваниями кишечника или раком кишечника в семье должны пройти первую колоноскопию в возрасте до 50 лет.

Колоноскопию могут проводить терапевты или хирурги, а также больницы в терапевтических отделениях / отделениях гастроэнтерологии или хирургии. Требуется направление.

Более подробную информацию см. по ссылке: Колоноскопия | портал здоровья

Когда рекомендуется урологическое обследование?

Мужчины старше 45 лет должны регулярно проходить скрининг рака предстательной железы. Мужчины из группы повышенного риска (у которых братья и/или отцы болеют раком предстательной железы) должны проходить скрининг рака предстательной железы самое позднее с 40 лет. У них удвоенный риск заболеть раком предстательной железы в течение жизни.

Когда рекомендуется проверка слуха и зрения?

У лиц старше 65 лет при осмотре уделяется повышенное внимание работе органов слуха и зрения. Если есть какие-либо отклонения, будет организовано специализированное медицинское обследование.

Обзор раннего выявления рака и рекомендуемых обследований

Онкологический скрининг для женщин / рекомендуемые обследования:

- мазок на онкоцитологию (PAP): один раз в год с 18 лет; тест на ВПЧ: с 30 лет не реже одного раза в три года;
- пальпаторное исследование груди у врача: ежегодно с 20 лет; самообследование молочных желез: ежемесячно с 20 лет;
- маммография: с 45 лет каждые два года;
- копрологический тест (анализ кала): с 40 лет ежегодно;
- колоноскопия: каждые семь–десять лет с 50 лет;
- самообследование кожи: два раза в год до и после летних месяцев.

Онкологический скрининг для мужчин / рекомендуемые обследования:

- самостоятельный осмотр яичек: ежемесячно с 20 лет;
- осмотр предстательной железы у врача: с 45 лет регулярно:
- анализ мочи: регулярно с 40 лет;
- копрологический тест (анализ кала): с 40 лет ежегодно;
- колоноскопия: каждые семь–десять лет с 50 лет;
- самообследование кожи: два раза в год до и после летних месяцев.

Осмотр подростков

Программа осмотра подростков направлена не только на раннее выявление заболеваний, но и на обучение и поддержку при изменении образа жизни на здоровый. Основное внимание уделяется беседе-консультации. Основные темы:

- физическая активность,
- питание,
- курение,
- употребление алкоголя и
- рискованное сексуальное поведение.

Чтобы учесть реалии жизни молодых людей, была также создана платформа в виде веб-сайта www.feel-ok.at, на котором представлен широкий спектр тем, связанных со здоровьем, на молодежном языке.

Где проводятся осмотры?

Осмотры подростков, помимо прочего, проводятся в профессионально-технических училищах, амбулаторных отделениях соответствующих органов социального страхования и частично на предприятиях.

Кто может участвовать в осмотре подростков?

Работающие подростки в возрасте от 15 до 18 лет при наличии обязательного страхования имеют возможность пройти ежегодный осмотр подростков.

Пропаганда здорового образа жизни

Цель здорового образа жизни состоит в том, чтобы сделать состояние физического, психического и социального благополучия достижимым для всех. Здоровый образ жизни должен позволить людям достичь более высокой степени самоопределения в отношении своего здоровья и дать им возможность улучшить свое здоровье.

То, что мы едим и пьем, как часто мы физически активны или подвергаемся стрессу, оказывает большое влияние на наше здоровье. Поэтому люди должны быть мотивированы на позитивные изменения в своем образе жизни.

Поддержание здорового образа жизни посредством правильного питания и достаточных физических упражнений не только способствует улучшению общего самочувствия, но и помогает сократить экономические затраты.

Где можно поддерживать здоровый образ жизни?

Здоровье можно поддерживать не только дома, но и на работе, в школе, в среде обитания и в местах отдыха.

Как питание влияет на здоровье?

Мы едим слишком много жирного, соленого и мало фруктов и овощей. В результате запас некоторых витаминов, минералов и клетчатки не оптимален.

Питание играет центральную роль как в развитии заболеваний, так и в сохранении здоровья. Например, в случае ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса или некоторых видов рака доказана тесная связь с питанием. Сбалансированное питание может предотвратить заболевания, а также плохую работоспособность, усталость и проблемы с концентрацией внимания. Высокое потребление овощей и фруктов снижает риск высокого кровяного давления, сердечных заболеваний и инсульта.

Менее половины жителей/жительниц Штирии могут быть охарактеризованы как имеющие нормальный вес (46,7 % имеют нормальный вес, 36 % имеют избыточный вес, 15,3 % страдают ожирением, 2,0 % имеют дефицит веса).

Избыточный вес и ожирение, в том числе сопутствующие им осложнения, не только снижают индивидуальное качество жизни, но и представляют собой масштабную проблему для системы здравоохранения. Это также влияет на трудовую деятельность, поскольку болезни, связанные с питанием, приводят к больничным и досрочному выходу на пенсию.

Рецепты для здорового питания Вы можете найти здесь:

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/

Более подробную информацию см. по ссылке:

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/

Как физическая активность влияет на наше здоровье?

Физическая активность улучшает физическое и психическое здоровье, повышает качество жизни и способствует развитию социальных отношений. Организму человека требуется регулярная физическая активность, чтобы оптимально функционировать и оставаться здоровым. Отсутствие физических упражнений может способствовать ожирению, заболеваниям опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым заболеваниям и даже депрессии.

Человек должен проходить от 8 000 до 10 000 шагов в день, чтобы положительно влиять на свое здоровье. Но тенденция к долгому нахождению в положении сидя усиливается — мы сидим за завтраком, в машине, а потом целый день за письменным столом. Многочасовое сидение является фактором риска для многих заболеваний.

Как включить физическую активность в повседневную жизнь?

К сожалению, физическая активность часто играет лишь второстепенную роль в нашей повседневной жизни. По этой причине особое внимание в укреплении здоровья уделяется повседневной физической активности.

Физическую активность легко включить в повседневную жизнь. Небольшие изменения в повседневной жизни уже могут оказать положительное влияние на организм, например, используйте лестницу вместо лифта, вставайте, когда говорите по телефону, или ездите на работу на велосипеде. Суть в частой краткосрочной физической активности в течение дня. Нет необходимости в занятиях изматывающим спортом на протяжении долгих часов.

Регулярная физическая активность может иметь положительный эффект уже через короткое время, например, увеличивается мышечная сила и улучшается липидный обмен. Однако для того, чтобы снизить риск заболеваний и иметь возможность жить в добром здравии как можно дольше, физические упражнения необходимо практиковать регулярно, в должном объеме и на протяжении всей жизни.

Дополнительные советы см.:

Брошюра «Физическая активность» (fgoe.org)

Какой объем физической активности рекомендуется?

Регулярная физическая активность положительно сказывается на здоровье в любом возрасте. Австрийские рекомендации предусматривают не менее 150 минут (2,5 часа) в неделю для взрослых в возрасте от 18 до 65 лет.

Людям старше 65 лет рекомендуются разнообразные тренировки. Физическая тренировка, которая способствует мышечной силе, балансу, подвижности и выносливости, важна для снижения риска падений, который увеличивается с возрастом.

Как курение влияет на здоровье?

Употребление табака представляет собой наибольший риск для здоровья человека во всем мире. Курение может не только спровоцировать рак и ряд других хронических заболеваний у самих курильщиков/курильщиц, но и представляет собой серьезный риск для здоровья некурящих.

Курение может повредить каждый орган в организме. Вредные вещества попадают в организм через кровоток. Особенно сильно страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Люди, которые курят, гораздо чаще переносят инсульты или сердечные приступы, а также у них чаще развиваются все заболевания дыхательных путей и органов дыхания. Употребление табака может вызвать почти любой тип рака. Дело не только в раке легких.

Однако употребление табака является предотвратимым фактором риска. Отказ от курения быстро приводит к улучшению состояния здоровья при существующих заболеваниях или помогает предотвратить их возникновение.

Куда можно обратиться за поддержкой?

Вы хотите бросить курить? Вам не нужно делать это в одиночку, обратитесь за профессиональной помощью:

- Телефон для тех, кто хочет бросить курить 0800/ 810 013
  Звонящие получают бесплатную поддержку.
- Бросить курить за 6 недель
  Эту программу «Бросить курить за 6 недель» предлагает Австрийская страховая касса (ÖGK) по всей Штирии для отказа от курения.
- Приложение для тех, кто хочет бросить курить
  Телефонная служба для тех, кто хочет бросить курить, предлагает бесплатное приложение, которое поможет Вам бросить курить и оставаться некурящим.

Более подробную информацию см. по ссылке: Помощь в избавлении от зависимости - VIVID - Центр профилактики зависимостей

Как алкоголь влияет на здоровье?

В Австрии алкоголь пьют во многих случаях. Он служит вкусовым продуктом, утоляет жажду, дополняет пищу, развлекает и расслабляет. Алкоголь влияет на настроение, поведение, восприятие, внимание, мышление и реакцию. Алкоголь имеет высокий потенциал привыкания и создает нагрузку на все органы, особенно на мозг, сердце и печень. Люди, регулярно употребляющие алкоголь в больших количествах на протяжении многих лет, особенно подвержены риску стать зависимыми.

Сколько алкоголя допустимо?

Если Вы изредка выпиваете бокал вина или пива для удовольствия, Вам не о чем беспокоиться:

Не вредящее здоровью количество алкоголя:

- для мужчин в день = ½ литра пива или ¼ литра вина
- для женщин в день = 1 стакан пива 0,3 л или около ¼ литра вина

Вредное для здоровья количество алкоголя:

- для мужчин в день = 1,5 литра пива
- для женщин в день = 1 литр пива

Для здоровых взрослых рекомендуется не превышать безопасный лимит употребления алкоголя и проводить **не менее двух дней, не употребляя алкоголь,** в неделю. Пожилые люди по разным причинам более чувствительны к алкоголю и поэтому должны употреблять его в меньших количествах.

Где я могу получить поддержку, если я чувствую, что пью слишком много?

Если Вы или кто-то из окружающих употребляет слишком много алкоголя, не стесняйтесь обратиться за профессиональной помощью и поговорить об этом: с человеком, которому Вы доверяете, с врачом или с одним из многочисленных центров поддержки и консультаций в Штирии.

Контактные данные можно найти по адресу:

Консультационные центры в Штирии - Меньше алкоголя - Больше жизни (mehr-vom-leben.jetzt)

Как стресс влияет на здоровье?

Стресс — естественная часть жизни, но если его слишком много, Вы можете заболеть. Повышение требований в трудовой деятельности и двойная нагрузка часто приводят к постоянным стрессовым ситуациям, которые могут нанести вред здоровью.

В стрессовых ситуациях организм вырабатывает такие гормоны, как адреналин и кортизол. Они активируют тело и подготавливают его к реакции «дерись или беги». Поражаются все участки тела. В стрессовых ситуациях бронхи расширяются, чтобы поглощать больше кислорода. Это делает Ваше дыхание быстрым и поверхностным. Кроме того, сердце бьется быстрее и сильнее, что повышает артериальное давление и сужает сосуды. Мышцы также лучше снабжаются кровью и больше напрягаются. В целом организм настраивается на более высокое потребление энергии и выделяет больше сахара в кровь. С другой стороны, пищеварение замедляется, а чувствительность к боли снижается. Таким образом, все тело готовится к действию.

Физическими последствиями стресса могут быть:

- шум в ушах и резкое ухудшение слуха;
- сердечно-сосудистые проблемы, такие как высокое кровяное давление, сердечные аритмии;
- желудочно-кишечные проблемы, такие как хронические проблемы с пищеварением (запор или диарея);
- сахарный диабет;
- ослабленная иммунная система;
- перенапряженные мышцы;
- обострение кожных заболеваний.

Советы, как справиться со стрессом

Без надлежащего отдыха стресс может повлиять на общее состояние здоровья, вызывая необратимые повреждения организма. Не следует недооценивать и психологический стресс. Таким образом, баланс между работой и личной жизнью — это не просто тенденция, а путь к более спокойной жизни. Регулярный отдых противодействует стрессу и снова делает Вас более уравновешенным. Поэтому Вы всегда должны стараться компенсировать стрессовые фазы. Но как это работает?
Вот несколько антистресс-советов:

- физическая активность проясняет голову — желательно на природе;
- целенаправленная релаксация, например, аутогенная тренировка или йога;
- сбалансированное питание;
- достаточный сон;
- установление приоритетов;
- время для хобби, семьи и друзей.

Вывод

Наш образ жизни приносит с собой широкий спектр факторов риска. Важно осознать свои жизненные привычки и при необходимости изменить или адаптировать их соответствующим образом.
Изменить старые привычки непросто, и это длительный процесс. Ставьте цели в виде небольших шагов, чтобы их можно было достичь в обозримом будущем. Лучший способ сделать это — начать с одного или двух многообещающих изменений, на которые Вы сможете опираться.

Используйте профилактический медицинский осмотр для получения многочисленных советов по здоровью и узнайте больше о мерах по поддержанию здорового образа жизни.

Источники

https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/was-wird-gemacht

https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/ablauf

https://www.minimed.at/medizinische-themen/labormedizin/vorsorgeuntersuchung/

Профилактический медицинский осмотр (svs.at)

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html

https://www.docfinder.at/ratgeber/krebs-alle-vorsorgeuntersuchungen-auf-einen-blick-6278

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/erkrankungen/ursachen

https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesundes-leben/kompetenz-gesundheit/risikofaktoren-fuer-die-gesundheit-was-sagen-diese-aus

https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/krebs-risikofaktoren

https://www.leading-medicine-guide.at/erkrankungen/stoffwechsel/stoffwechselstoerung

Тест ПСА » 4 вопроса о скрининге, осмотре и предельных показателях | minimed.at

Вирусы папилломы человека (ВПЧ) (sozialministerium.at)

https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/mrt-ct-roentgen/mammographie

https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/jugendlichenuntersuchung

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsfoerderung/

https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/g/gesundheitsfoerderung

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/

https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile

https://gesundheitsbericht-steiermark.at/gesundheitsziele/bewegung.php

https://www.vivid.at/thema/tabak/rauchen-und-gesundheit/

https://www.mehr-vom-leben.jetzt/

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsziele-steiermark/rahmenbedingungen/

https://www.mehr-vom-leben.jetzt/wp-content/uploads/2020/03/200212_BMSGPK_Alkoholkonsum-und-m%C3%B6gliche-Folgen_pdfUA-1.pdf

Контактная информация

Д-р Хайделинде Яксе (Dr. Heidelinde Jakse)
Österreichische Gesundheitskasse - Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie (Австрийская страховая касса - Мой центр гинекологического здоровья)
Mutter-Kind-Pass-Stelle (Центр выдачи паспортов матери и ребенка)
Friedrichgasse 18, 8010 Graz (Грац, Австрия)

Тел. +43 5 0766-155428
heidelinde.jakse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Петра Вилендер (Petra Wielender), BA, MPH
Gesundheitsfonds Steiermark (Фонд здравоохранения в Штирии)
Herrengasse 28
8010 Graz (Грац, Австрия)

Тел.: +43 676 / 6278802
Эл. почта: petra.wielender@gfstmk.at