

Қазақстандағы ауруларды басқару бағдарламасы

Қазақстандағы ауруларды басқару бағдарламасы кеңінен жүзеге асырылып, азаматтарға жан-жақты қолдау көрсетеді және денсаулық үшін бірлескен жауапкершілікті ынталандырады, деп хабарлады Салидат Қайырбекова атындағы Ұлттық денсаулық сақтауды дамыту орталығы (бұдан әрі – Ұлттық орталық).

Мысалы, сіздің әкеңіз немесе сүйікті ағайыңыз: оның жасы 55-те, жұмыс істейді, толыққанды өмір сүреді, көптеген достары бар, балалары өсті, жақын арада немерелері дүниеге келеді. Ол жалпы жақсы сезінгенімен, кейде басы ауырып, айналады, көз алдында «мушки» пайда болады, кейде қолының саусақтары ұйып қалады. Мүмкін, ол өзінің қан қысымы немесе қант деңгейі көтеріліп жатқанын сезетін шығар. Оның әрекеттері қандай болуы керек, қайда баруы керек? Қазіргі уақытта созылмалы аурулардың белгілерімен танысуға және осы ұсыныстарды ұстануға болатын көптеген ақпараттық ресурстар бар.

Бірақ нақты білу маңызды!

Медициналық санитариялық алғашқы көмек көрсету ұйымдарында **ауруларды басқару бағдарламасы (АББ)** бар – бұл созылмалы жұқпалы емес аурулары (СЖЕА) бар пациенттерді қолдауға арналған үйлестірілген іс-шаралар мен коммуникациялар сериясы. **Бағдарламаның негізгі міндеттері** – ауруларды жедел анықтау, дер кезінде тексеру және бақыланатын басқару. **Бұл асқынулардың немесе қосымша аурулардың дамуын болдырмауға мүмкіндік береді.**

Қарапайым тілмен айтқанда – бұл созылмалы аурулары бар адамдарды емдеу бағдарламасы, ол оларға ұзақ және сапалы өмір сүруге көмектеседі. Әлемдік тәжірибеде ауруларды басқару бағдарламасы 30-дан астам елде созылмалы аурулары бар пациенттер үшін, мысалы, жүрек-қан тамырлары жеткіліксіздігі, өкпенің созылмалы обструктивті ауруы, онкологиялық аурулар және қант диабеті бойынша тиімділігін дәлелдеген. Бұдан басқа, бұл алдын алуға болатын салдарлармен байланысты шығындарды азайтуға мүмкіндік береді.

Неліктен аурудың дамуына уақтылы қарсы тұру маңызды?

Өйткені созылмалы аурулар біздің өмірімізге әсер етеді. Әр жыл сайын ағза ауру тудыратын бұзылыстарға қарамастан өмірді қолдау үшін өз резервтерін көп жұмсайды. Бірақ резервтер таусылып, бұзылыстар айқынырақ бола түседі. Мысалы, сіздің туысқаныңызға 2 типті қант диабеті диагнозы қойылды. Ұсыныстар берілді, дәрі-дәрмектер тағайындалды. Алдымен ол бәрін мұқият орындады, содан кейін жағдайы жақсарды, ол дәрі-дәрмектерді уақытылы қабылдауды және диетаны бұза бастады. Асқыну пайда болып, жедел жәрдем шақыруға тура келеді, содан кейін қайта жеңіл бола бастайды, және ол қайтадан жақсы күйде болады. Бірақ ол жүйелі түрде дәрігерлерге бармайды. Оның жұмысы бар, оған уақыт жоқ. Оның үстіне, «Ол жерде не істейді? Ол ересек, тәуелсіз адам!». Ол ұсыныстарды алды, не істеу керектігін

біледі. Бірақ істемейді! Немесе жүйесіз жасайды! Денсаулығыңызды қадағалау маңызды! Адамдар өз денсаулығына мұқият болуы керек деп айтуға болады, деп атап өтті Ұлттық орталық.

Алайда, тәжірибе көрсеткендей, көптеген пациенттер медициналық көмекке ауру асқынған кезде ғана жүгінеді. Өкінішке орай, уақтылы араласудың және тұрақты медициналық тексерулердің болмауы жағдайдың нашарлауына және аурудың асқынуына әкелуі мүмкін. Қант деңгейінің жоғарылауы қан тамырларының бітелуіне әкеледі! Бұл процесс тез болуы мүмкін, бірақ көбінесе бұл тіндерді қанмен қамтамасыз етудің баяу төмендеуі. Әсіресе шеткері аймақтарда! Әсіресе төменгі аяқтарда. Тамақтанудың бұзылуы жасушалардың, соның ішінде жүйке талшықтарының біртіндеп өлуімен қатар жүреді.

Неліктен бұл қауіпті? Аяқтардың ампутациясы! Перифериялық жүйке талшықтарының зақымдануы аяқтардағы сезімталдықтың жоғалуына әкеледі. Адам мұны бірден байқайды ма? Жоқ! Өкінішке орай, пациенттер мұны сирек байқайды. Олар үйреніп қалған сезімталдықтың біртіндеп төмендеуі жалғасады. Сезімталдықтың жоғалуы және қанмен қамтамасыз етілмеуі салдарынан табан немесе аяқтағы жаралар айқын белгілерсіз пайда болуы мүмкін. Өлген тіндер микробтар үшін керемет қоректік орта болып табылады. Оттегінің болмауы жағдайында – анаэробты инфекция, гангрена пайда болады. Мұндай жаралардағы инфекция тереңірек тіндерге таралады. Егер инфекцияны немесе жараларды емдеу мүмкін болмаса, дәрігерлер инфекцияның дененің басқа бөліктеріне таралуын болдырмау үшін аяқтың ампутациясын жасау туралы шешім қабылдауы мүмкін. Міне, сіздің сүйікті ағайыңыз аяқтың бір бөлігін ампутациялау операциясына дайындалып жатыр және оның бақытты зейнеткерлік пен немерелер туралы армандары қорқынышты түске айналады. Елестетудің өзі қорқынышты, 2022 жыл және 2023 жылдың 11 айында қант диабеті салдарынан төменгі аяқтарын ампутациялау операциясын сәйкесінше 980 және 955 адам өткізді.

Ауруларды басқару бағдарламасына қатысу бұл жағдайға қалай әсер етеді?

Бағдарламаға қатысу – бұл ауруларды басқару, оның ішінде тұрақты медициналық тексерулер, тамырлардың жағдайын бағалау, қанда қант деңгейін бақылау, емдеу және өмір салтын өзгерту. Бағдарлама СЖЕА бар адамдардың өз аурулары мен жағдайлары туралы хабардар болуын арттыру, ерте ескерту белгілерін тану және тағайындалған дәрі-дәрмектер мен өмір салтының өзгерістерін сақтау маңыздылығын түсіну қажеттілігін атап көрсетеді. Тұрақты тексеру кезінде көпсалалы топ сіздің ағайыңызда аяққа қан ағымының төмендеуін анықтар еді. Қан айналымын жақсарту және одан әрі асқынулардың алдын алу үшін кезең-кезеңмен әрекеттерді қамтитын корпоративтік шешім қабылданады. Бұл кезде қан айналымын қалпына келтіру үшін минималды араласу жеткілікті болар еді, мүмкін ампутацияның алдын алады. Медициналық қызметкерлер тобына жалпы тәжірибе дәрігері, медбикелер, эндокринологтар, әлеуметтік қызметкерлер, психологтар,

салауатты өмір салты мамандары кіреді, олар физикалық және психикалық денсаулықты ескереді.

Ауруларды басқару бағдарламасы созылмалы аурулары бар науқастарға қалай көмектеседі?

2020 жылғы 7 шілдедегі Қазақстан Республикасының Денсаулық кодының 80-бабы азаматтардың міндеттерін, соның ішінде созылмалы ауруларды басқару бағдарламаларына қатысуды нақты анықтайды. Қазақстанда ауруларды басқару бағдарламасы 2013 жылдан бері жүзеге асырылуда. Қазіргі уақытта үш ауру бойынша АББ әзірленді. Оған қатыса алатын пациенттер: **бастапқы артериялық гипертензиясы барлар; 2 типті қант диабеті барлар; II-IV класты созылмалы жүрек жеткіліксіздігі бар пациенттер.** Біздің заманымызда көбірек адамдар өз денсаулығына жауапкершілікпен қарайтыны қуантады. Дәрігерге үнемі барса және бағдарламаға қатысса біраз мәселелерді болдырмауға болар еді, деп санайды Ұлттық орталық.

Неліктен АББ психикалық денсаулықты қамтиды?

Өйткені бұл қант диабеті және артериялық гипертензия сияқты ауруларды емдеу. Ұлттық орталық психологтар мен әлеуметтік қызметкерлермен жұмыс істеудің маңыздылығын атап өтеді. Олар психологиялық қолдау көрсетеді, күйзеліспен күресуге көмектеседі, ауруға бейімделу стратегияларын әзірлейді және пациенттерге емдеу бойынша ұсыныстарды жақсы сақтауға көмектеседі. Стресс, депрессия және мазасыздық сияқты әртүрлі аспектілер физикалық денсаулыққа елеулі әсер етіп, созылмалы жағдайларды нашарлатуы және емдеуді қиындатуы мүмкін. Пациенттер психологиялық қиындықтарды жеңуде қосымша қолдау алып, эмоционалдық әл-ауқатын жақсартады және емдеу бойынша ұсыныстарды орындауға мотивацияны арттырады.

Денсаулық — бұл құнды байлық, және оны сақтау жүйелі көзқарасты талап етеді. Профилактика мәдениетін және тұрақты медициналық тексерулерді енгізу өмір сүру сапасын айтарлықтай жақсартып, аурулардың ауыртпалығын азайтып, ауруларды ерте сатысында анықтау және емдеуді қамтамасыз етеді.

Сіз бұл бағдарламаға лайықсыз ба және қайда жүгіну керек екенін қалай білуге болады?

Жасыңыз бойынша скринингтен өтіңіз, бұл аурудың жаңа жағдайлары мен қауіптерін анықтайтын бірінші кезең. Ол тегін! Егер сізде немесе жақындарыңызда қан қысымы, қант диабеті немесе жүрек жеткіліксіздігі мәселелері болса, дәрігеріңізге немесе мейірбикенізге жүгініңіз. **Артериялық гипертензия, 2 типті қант диабеті және II-IV класты созылмалы жүрек жеткіліксіздігі бар науқастар үшін дәрі-дәрмектер** кепілдендірілген тегін медициналық көмек көлемі аясында диспансерлік есепте бұл жағдайдың расталғаны туралы мәліметтер болған кезде **тегін беріледі.** Ол үшін өз емханаңызға барып, емдеу тактикасын учаскелік дәрігермен анықтап, қажет болған жағдайда дәрі-дәрмектерді тегін аласыз. Қазақстанда ауруларды

басқару бағдарламасы кеңінен жүзеге асырылып, азаматтарға жан-жақты қолдау көрсетеді және денсаулық үшін бірлескен жауапкершілікті ынталандырады.

Денсаулығыңызға қамқорлық жасаңыз, белсенді өмір салтын ұстаныңыз және әрқайсымыздың денсаулығымыз үшін күресте бірлікте болыңыз. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша, егер **әлем халқы физикалық тұрғыдан белсендірек** болса, жылына **5 миллионға дейін өлімнің алдын алуға болар еді**. Физикалық белсенділігі жеткіліксіз адамдарда асқынулар мен өлім қаупі 20-30% артады. Жаяу жүру, велосипед тебу немесе би билеу сияқты тұрақты физикалық белсенділік денсаулыққа айтарлықтай пайда әкеледі. Қарапайым нәрселер жүрек ауруы, диабет және остеопороз қаупін айтарлықтай төмендетуге, салмақты бақылауға және өзіңізді жақсы сезінуге көмектеседі.

Денсаулықты қалыптастыру мен нығайтудың негізі — салауатты өмір салты (СӨС).

Өздеріңізді жақсы көріңіздер, денсаулықтарыңызды сақтаныңдар және мамандарға сеніңіздер!

Что представляет собой Программа управления заболеваниями в Казахстане

Программа управления заболеваниями в Казахстане реализуется повсеместно и предоставляет всестороннюю поддержку для граждан, стимулируя солидарную ответственность за свое здоровье, сообщили в Национальном научном центре развития здравоохранения им. Салидат Каирбековой (далее – Национальный центр).

Представьте, ваш отец или любимый дядя: ему 55 лет, он работает, у него полноценная жизнь, много друзей, дети выросли, вот-вот родятся внуки. Он вроде в целом неплохо себя чувствует, но периодически болит и кружится голова, бывают «мушки» перед глазами, время от времени немеют пальцы на руках. Возможно, он сам уже подозревает, что у него повышается артериальное давление или поднимается уровень глюкозы в крови. Какими должны быть его действия, куда ему следует обратиться? Сейчас много информационных ресурсов, где можно ознакомиться с проявлениями хронических заболеваний, и следовать данным рекомендациям. Но желательно знать наверняка! В организациях первичной медико-санитарной помощи действует **Программа управления заболеваниями (ПУЗ)** – это серия скоординированных мероприятий и коммуникаций на уровне поликлиники, предназначенных для поддержки пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями (ХНЗ). **Главными задачами этой программы являются оперативное выявление, своевременное обследование и контролируемое управление болезнью. Это позволит предотвратить развитие осложнений или сопутствующих заболеваний.**

Простыми словами — это программа лечения для людей с хроническими заболеваниями, которая поможет им прожить дольше и более качественно. В мировой практике Программа управления заболеваниями реализуется и доказывает свою эффективность в более чем 30 странах мира для пациентов с хроническими заболеваниями, как сердечно-сосудистая недостаточность, ХОБЛ, онкологические заболевания и сахарный диабет. Кроме этого, это позволит снизить сопутствующие расходы, связанные с предотвратимыми последствиями.

Почему важно своевременно противостоять развитию заболевания? Потому что хронические заболевания влияют на нашу жизнь. С каждым годом организм тратит все больше своих резервов для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность, несмотря на нарушения, которые вызывает болезнь. Но резервы истощаются, и нарушения становятся все заметнее, и заметнее. Получается, вашему родственнику установили диагноз сахарный диабет 2-го типа. Дали рекомендации, выписали лекарственные средства. Сначала он дисциплинированно все выполнял, потом его состояние улучшилось, и он стал пропускать прием лекарств, стал нарушать диету. И вот обострение, приходится вызывать скорую, потом становится легче, и он снова в порядке. Но он не обращается к врачам систематично. У него работа, ему некогда. Тем более, "Что ему там делать? Он взрослый самостоятельный мужчина!". Рекомендации он получил, знает, что делать. Но не делает! Или делает нерегулярно! Важно следить за своим здоровьем! Можно сказать, люди обязаны быть внимательными к своему здоровью, отметили Национальный центр. Однако опыт свидетельствует, что многие пациенты обращаются за медицинской помощью уже тогда, когда заболевание достигло стадии серьезных осложнений. К сожалению, отсутствие своевременного вмешательства и регулярных медицинских обследований может привести к ухудшению состояния и осложнениям заболевания. Какие-то грозные симптомы он может даже поначалу не замечать! Высокий уровень сахара в крови приводит к закупорке сосудов! Этот процесс может быть стремительным, но чаще это медленное замедление кровоснабжения тканей. Особенно на периферии! Особенно в нижних конечностях. Нарушение питания сопровождается постепенным отмиранием клеток, в том числе нервных волокон.

Почему это так опасно? Ампутация ног! Поражение периферических нервов приводит к потере чувствительности в ногах. Заметит ли это человек сразу? Нет! К сожалению, пациенты замечают это редко. Постепенное снижение чувствительности, к которой они привыкают, продолжает нарастать. Из-за потери чувствительности и нарушения кровоснабжения язвы на стопах или ногах могут образовываться без заметных симптомов. Отмершие ткани представляют собой отличную питательную среду для микробов. При отсутствии снабжения кислородом – анаэробную инфекцию, гангрену. Инфекция в таких язвах распространяется глубже в ткани. В случае, если инфекция или язвы становятся невозможными для лечения, врачи могут

принять решение об ампутации ноги, чтобы предотвратить распространение инфекции на другие части тела. И вот ваш любимый дядя, готовится к операции по ампутации части конечности и его мечты о счастливой пенсии и внуках превращаются в кошмар. Страшно представить, за 2022 год и 11 месяцев 2023 года операцию по ампутации части нижних конечностей по причине сахарного диабета перенесли соответственно 980 и 955 человек, поделились в наццентре. Как участие в Программе управления заболеваниями повлияло бы на эту ситуацию? Участие в программе — это управление заболеваниями, включая регулярные медицинские осмотры, включая оценку состояния сосудов, контроль уровня сахара в крови, лечение и изменение образа жизни. Программа подчеркивает важность повышения грамотности людей с ХНЗ об их заболеваниях и состоянии, распознаванию ранних предупреждающих знаков и пониманию значения соблюдения назначенных лекарств и изменений образа жизни. Во время регулярного обследования мультидисциплинарная команда выявила бы у вашего дяди снижение кровотока к нижним конечностям. Было бы принято корпоративное решение, включающее поэтапные действия для улучшения кровообращения и предотвращения дальнейших осложнений. Тогда было бы достаточно минимального вмешательства, чтобы восстановить кровообращение в ногах, предотвращая возможную ампутацию. Команда медработников, включающая врача общей практики, медсестер, эндокринологов, социальных работников, психологов, специалистов ЗОЖ учитывает как физическое, так и психическое здоровье.

Как Программа управления заболеваниями помогает пациентам с хроническими заболеваниями?

Статья 80 Кодекса о Здравье Республики Казахстан от 7 июля 2020 года четко определяет обязанности граждан, включая участие в программах управления хроническими заболеваниями. Программа управления заболеваниями реализуется в Казахстане с 2013 года. На данный момент, разработаны ПУЗ по трем заболеваниям. В них могут участвовать пациенты: с первичной артериальной гипертензией; с сахарным диабетом 2-го типа; пациенты с хронической сердечной недостаточностью II-IV классов. Радует, что в наше время все больше людей проявляют более ответственное отношение к своему здоровью. Многих проблем можно было избежать, если регулярно посещать врача и участвовать в программе, считают в центре.

Почему в ПУЗ упоминается психическое здоровье?

Это ведь лечение таких болезней как диабет и артериальная гипертензия. В Национальном центре подчеркивают важность работы с психологами и социальными работниками. Они оказывают психологическую поддержку, помогают справляться со стрессом, разрабатывают стратегии приспособления к заболеванию и помогают пациентам лучше соблюдать рекомендации по лечению. Различные аспекты, такие, как стресс, депрессия и тревожность, могут оказывать существенное влияние на физическое здоровье, ухудшая хронические состояния и усложняя лечение. Пациенты получают

дополнительную поддержку в преодолении психологических трудностей, улучшают свое эмоциональное благополучие и повышают мотивацию к соблюдению рекомендаций по лечению. Здоровье — это ценное достояние, и его поддержание требует системного подхода. Внедрение культуры профилактики и регулярных медицинских осмотров может существенно повысить качество жизни и уменьшить бремя болезней, обеспечивая своевременное выявление и лечение заболеваний на ранних стадиях.

Как узнать подходишь ли ты для этой программы и куда следует обратиться? Пройдите скрининг по вашему возрасту, это первый этап, где выявляются новые случаи и риски заболевания. Он бесплатный! Если у вас или у ваших близких есть проблемы с давлением, сахарный диабет или сердечная недостаточность, обратитесь на свой участок к врачу или медсестре. В наццентре отметили, что в нашей стране для пациентов с артериальной гипертензией, с сахарным диабетом 2-го типа, с хронической сердечной недостаточностью II-IV классов препараты выдаются на бесплатной основе в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи при подтверждении сведения о состоянии на диспансерном учете по данному заболеванию. Для этого вам необходимо прийти в свою поликлинику, определить тактику лечения своим участковым врачом, при необходимости лекарства вам предоставят бесплатно. Программа управления заболеваниями в Казахстане реализуется повсеместно и предоставляет всестороннюю поддержку для граждан, стимулируя солидарную ответственность за свое здоровье. Участвуйте в заботе о своем здоровье, ведите активный образ жизни и будьте солидарными в борьбе за здоровье каждого. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически. У людей, которые недостаточно физически активны, риск осложнений и смертности увеличивается на 20-30%. Регулярная физическая активность, такая, как ходьба, велосипед, или танцы, приносит значительную пользу для здоровья. Простые вещи помогают существенно снизить риск заболеваний сердца, диабета и остеопороза, вести контроль веса и чувствовать себя лучше. Фундаментом формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Любите себя, берегите свое здоровье и доверяйте специалистам, заключили!