



## Здоровье: 80 процентов подростков не проходят ежегодный врачебный осмотр

*Каждый месяц Центры здравоохранения округа Малтнома будут предлагать рекомендации для поддержания здоровья учащихся, при этом практикующие медсёстры будут высказываться по ключевым проблемам. Сегодняшняя тема: ежегодные проверки здоровья для подростков.*

Рекомендуется, чтобы подростки, начиная с 12 лет, проходили ежегодный осмотр, но примерно восемь из десяти подростков в штате Орегон не следуют этой основной профилактической мере для поддержания здоровья.

«Мы знаем, что когда дело доходит до здоровья, лучшее средство является профилактика», - сказала Кристина Кейс (Kristin Case), ведущая медсестра в Центрах здоровья для учащихся округа Малтнома. - «Ежегодный осмотр - это самый эффективный способ, который должен помочь подросткам поддержать их здоровье и установить связь с системой здравоохранения. Это шанс проверить состояние здоровья всего человека».

Ежегодный осмотр - это возможность сделать больше, чем просто контролировать рост и вес; это возможность для вашего подростка поговорить с доверенным взрослым о его физическом, умственном и эмоциональном здоровье. Важно отметить, что это включает скрининг депрессии, который может помочь определить риск самоубийства, включая предоставление направлений к специалистам для поддержки психического здоровья.

Исследования показывают, что вероятность возникновения физических и психических заболеваний во взрослом возрасте может быть на 52 процента выше для людей, которые не получают необходимого ухода в раннем возрасте.

Основные моменты, включённые в осмотр, это:

- **Проверка физического здоровья.** Мониторинг роста и выявление факторов риска для хронических заболеваний, таких как диабет (скрининг зрения, слуха и стоматологических проблем) и иммунизация.
- **Социальная сфера и успеваемость:** умение поддерживать дружбу, противостоять давлению сверстников и поддержание хорошей успеваемости, а также предоставление рекомендаций относительно здоровых взаимоотношений.
- **Эмоциональное здоровье:** обеспечение благоприятной среды и безопасного пространства для обсуждения стрессовых ситуаций, принятия ответственных решений и разговор о сексуальности.
- **Снижение риска:** обсуждение употребления алкоголя и наркотиков, безопасного секса и управления конфликтными ситуациями.

«Направление наших детей на поддержание их здоровья в течение всей жизни - одна из лучших вещей, которые мы можем сделать для них», - сказала Кейс. -«Именно поэтому наши сотрудники приходят с радостью на работу каждый день».

Семьям округа Малтнома повезло, что в 12 медицинских центрах предлагаются услуги для детей в возрасте от нулевого до 12 класса без каких-либо наличных издержек для семей, включая девять центров в государственных школах Портлендского государственного школьного округа.

Центры Здоровья укомплектованы медсёстрами и специалистами по предоставлению психологических услуг, целью которых является обеспечение здоровья учащихся и их готовности учиться. Центры здоровья открыты для всех учащихся (принимаются все виды страхования, ни одно из них не требуется), всегда принимают новых пациентов и обычно назначают приём в тот же день, когда к ним обращаются. Они также могут помочь семьям получить медицинскую страховку для своего ученика.

Если Ваш подросток является одним из 80 процентов, у которого не было врачебного осмотра в прошлом году, мы рекомендуем Вам позвонить нам или связаться с вашим собственным врачом, чтобы назначить приём.

Для дополнительной информации о Центрах здоровья для учащихся посетите сайт: [www.multco.us/student-health](http://www.multco.us/student-health).