




ЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день борьбы со СПИДом Берегите свое здоровье	с. 1	Внимание, полиомиелит! Поможет прививка	с. 3
Это жизнь! За свою судьбу каждый отвечает сам!	с. 2	Международный день добровольцев Благодарность волонтерам	с. 3
Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой Глоток воздуха дороже золота	с. 2	Поздравляем с наступающим Новым годом!	с. 3
Осторожно, Новый год! Как избежать опасностей в новогодние праздники	с. 3	Год Лошади Календарь на 2014 год	с. 4

КОЛОНКА ВРАЧА

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1-го декабря 1988 года после того, как на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДУ.

В качестве девиза для проведения Всемирного дня борьбы со СПИДом на 2011–2015 гг. выбрана тема «Достижение нулевой отметки: ноль новых ВИЧ-инфекций. Ноль дискриминации. Ноль смертей вследствие СПИДа». Основной акцент этого девиза – стремление к новым поколениям без ВИЧ!

Символом этих мероприятий является красная ленточка, символизирующая борьбу с ВИЧ и солидарность с людьми, которых коснулась проблема СПИДа.

Идея создания принадлежит американскому художнику Франку Муру, который жил с ВИЧ-инфекцией более 20 лет. Для ленты был выбран красный цвет – цвет крови, одной из жидкостей человеческого тела, в которой содержится вирус. Проект «Красная ленточка» был официально начат на 45-й ежегодной церемонии вручения наград «Tony Awards» 2 июня 2000 года. Всем номинантам и участникам было предложено (и довольно успешно) надеть такие ленты.

Эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции в Республике Хакасия остается напряженной, продолжается распространение вируса иммунодефицита человека среди населения.

На 01.11.2013 г. выявлено 623 человека, больных ВИЧ-инфекцией. Это ниже показателя

Сибирского Федерального Округа и Российской Федерации.

На диспансерном учете состоит 531 больной ВИЧ-инфекцией, в том числе 8 детей, из них 2 прибыли с установленным диагнозом.

Преобладает половой путь заражения – 68,8%, на долю наркотического пути приходится 20%.

Сегодня мы попросили ответить на наши вопросы главного внештатного специалиста Министерства здравоохранения Республики Хакасия по проблемам диагностики и лечения ВИЧ-инфекции Конгарова Николая Семеновича.

Что такое ВИЧ-инфекция и СПИД?

ВИЧ-инфекция – это хроническое заболевание, причиной которого является вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), поражающий иммунитет – защитную систему организма человека.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – последняя стадия ВИЧ-инфекции. Может пройти 10–15 лет, прежде чем у ВИЧ-инфицированного человека разовьется СПИД.

Какие симптомы могут появиться при данном заболевании?

На протяжении нескольких первых недель после инфицирования у людей может не появляться никаких симптомов или развиваться гриппоподобная болезнь, включая головную боль,



сыпь или боль в горле. По мере того как инфекция постепенно ослабляет иммунную систему, у людей могут развиваться другие признаки и симптомы, такие как опухшие лимфоузлы, потеря веса, лихорадка, диарея и кашель.

Как может передаваться ВИЧ-инфекция?

ВИЧ может передаваться через разные жидкости организма инфицированных людей, такие как кровь, грудное молоко, семенная жидкость и вагинальные выделения.

Люди не могут заразиться при обычных повседневных контактах, таких как поцелуи, объятия, пожатие рук, при совместном использовании личными предметами и употреблении продуктов питания или воды.

Какие факторы риска существуют?

Существуют формы поведения и условия, повышающие риск заражения людей ВИЧ, это: незащищенный анальный или ва-

гинальный секс; инфекции, передаваемые половым путем, такие как сифилис, герпес, хламидиоз, гонорея и бактериальный вагиноз; совместное пользование зараженными иглами, шприцами при употреблении инъекционных наркотиков; переливание крови, медицинские процедуры, включающие нестерильные разрезы или прокалывание и др.

Существует ли профилактика этого заболевания?

Риск ВИЧ-инфицирования можно снизить, избегая воздействия факторов риска.

Где можно пройти обследование на ВИЧ-инфекцию?

Обследование на ВИЧ-инфекцию – дело добровольное.

Кровь для тестирования на ВИЧ-инфекцию можно сдать в любом лечебно-профилактическом учреждении после предварительного консультирования со специалистом.

Бесплатное обследование на ВИЧ-инфекцию возможно при дотестовом консультировании у специалиста ГБУЗ РХ «Центр антиСПИД» в следующих случаях:

- пациенты, направленные с подозрением на ВИЧ-инфекцию или СПИД-маркерные заболевания;
- наркомания (с внутривенным путем введения наркотиков) даже при однократном употреблении в компании;
- при неправильном поведении по отношению к ВИЧ (незащищенные, случайные половые контакты).

Помните, качество Вашей жизни зависит только от Вас! Берегите свое здоровье и здоровье Ваших родных и близких!



Это жизнь!

За свою судьбу каждый отвечает сам!

СПИД – одна из самых трагических проблем, возникших перед человечеством в конце XX века. Первые заболевшие были обнаружены в Африке, там же в 1959 году был выделен вирус. Сегодня СПИДом болеют люди в 152 странах мира, и количество их стремительно увеличивается. К примеру, в Хакасии на сегодняшний день выявлено уже более 500 человек. СПИД часто сравнивают с раком: мол, и от того, и от другого спасения нет. К сожалению, в этом утверждении есть доля правды. Оба эти недуга трудно распознать по внешним признакам, так же трудно контролировать, и не все благополучно с эффективными средствами лечения. Однако при этом и онкологические больные, и ВИЧ-инфицированные (те, у кого эти недуги были обнаружены на ранней стадии) имеют реальный шанс на выздоровление, чему есть множество примеров.

Но вот разница все-таки существует, и весьма большая. Рак «нападает» почти всегда внезапно, без причин на людей любого возраста – от малыша до почтенного старца, и любого социального статуса – от бомжа до олигарха. А СПИД – это сугубо «личное приобретение». В первую очередь, им болевают так называемые группы риска: наркоманы, девушки легкого поведения и те, кого называют представителями нетрадиционной половой ориентации. Они же являются и главными распространителями этой болезни. Конечно, есть исключения: например, единичный, но от этого не менее трагический случай: массовое заражение новорожденных в столице Калмыкии городе Элиста в 1988 году. И редкие заражения через донорскую кровь. Но все остальное – это группы наркоманов, когда одним шприцем пользуются несколько человек, и беспорядочные половые контакты,

которые иногда приводят к неожиданным последствиям.

...Лет 15 назад семья Любы жила в нашем подъезде, и мы не то чтобы дружили, а, скажем, прятельствовали. Потом они переехали в новую квартиру, и мы больше не виделись. Поэтому, когда недавно я столкнулась с Любашей, в первую минуту обрадовалась, а потом ужаснулась. Вместо упитанной, цветущей хохотушки передо мной стояла изможденная, поседевшая женщина с потухшим взглядом. В таких случаях расспрашивать «Что случилось?» – не стоит. Захочет – сама расскажет. Однако я все-таки осторожно поинтересовалась, как дела у ее мужа Виктора и сына Саши. «Саша работает, собирается жениться, а Вити нет». – «Умер? Когда?» – «Лучше бы умер!..»

Люба рассказала, что год назад вернувшийся из рейса муж (Виктор работал шофером-дальнобойщиком) повел себя как-то странно. Старался меньше бывать дома, спал на диване в столовой, мало общался с ней и с сыном. А через месяц исчез, оставив письмо. В нем он просил прощения и признавался, что однажды по дороге в Кызыл подобрал попутчицу. Вскоре почувствовал неладное, по совету товарища анонимно проверился на СПИД. Результат оказался положительным. Писал, что не хочет подвергать семью позору и опасности, поэтому уезжает навсегда. Люба, конечно, сразу подала в розыск, но вот уже год прошел – сведений нет... Эта поистине страшная история еще раз подтверждает истину: случайные связи могут сломать жизнь не только непосредственным участникам, но и их близким, которые оказываются без вины виноватыми.

Однако нужно сказать и о другой стороне медали. Есть люди, которые склонны ве-



рить любым бредням о СПИДе. К примеру, что заразиться можно от слюны и даже от... комариного укуса. Такие же «бдительные» родители отказываются от любых прививок («Не дам заражать ребенка!») и устраивают дикие скандалы, узнав, что в детском саду, куда ходит их чадо, появился малыш, мама которого ВИЧ-инфицирована. Хотя давным-давно известно, что при активном лечении 90 процентов таких детей являются абсолютно здоровыми. И что СПИД не появится от пользования детским горшком. Откуда эта дремучесть? Почему даже от внешне интеллигентных граждан приходилось слышать, мол, всех носителей ВИЧ надо изолировать куда-нибудь в отдельные зоны по типу лепрозориев. Значит, детей из Элисты тоже загнать в такой концлагерь?..

В связи с этим хочу рассказать сюжет, который я наблюдала в 1989 году в самом, якобы, «культурном» городе России –

Санкт-Петербурге. На Литейном проспекте с криками: Бей его!» бесновалась разъяренная толпа, которую с трудом ликвидировал наряд милиции. После пары выстрелов в воздух народ рассосался, лежащего в луже крови человека забрала «скорая». Одна из женщин сказала: «Не жилец!». Как эти люди узнали о том, что этот человек болен СПИДом, если любой диагноз – врачебная тайна? Или это был просто повод выплеснуть свою злобу и агрессию? Не потому ли именно в России СПИД шагает семимильными шагами?

Еще раз повторяю: абсолютное большинство больных сами виноваты в своем несчастье. А ведь всем известны элементарные вещи: «колоться» и, уж извините за натурализм, спать с кем попало опасно для жизни. Помните: за свою судьбу каждый отвечает сам!

Евгения Залеская

11 декабря – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой

Цель проведения этого дня – повышение знаний о бронхиальной астме среди населения и пациентов, информирование о профилактике, выявление новых случаев болезни на ранней, скрытой стадии, повышение качества медицинской помощи и ознакомление врачей с последними достижениями науки.

Несмотря на все усилия медицины, государства и мировых сообществ, заболеваемость бронхиальной астмой растет с каждым годом, особенно стремительно – у детей. Это может быть связано не только с улучшением диагностики, но и с ухудшением экологической ситуации, ростом численности городского населения, широким использованием пищевых добавок, синтетических материалов, «популярностью» домашних животных и т.п.

Глоток воздуха дороже золота Как избежать «тяжелого дыхания»



В переводе с греческого языка термин «астма» означает «тяжелое дыхание». Долгое время причина такого дыхания оставалась неизвестной. Только в XX веке было установлено, что причиной бронхиальной астмы являются аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический).

Бронхиальная астма – хроническая болезнь, проявляющаяся периодическими сужениями просвета бронхов, во время которых в той или иной степени ощущается нехватка воздуха.

Астма может возникнуть в любом возрасте. На ее появление оказывают влияние условия проживания, климат, работа, характер питания, также наследственность, которая определяет склонность человека к этой патологии, врожденные дефекты развития дыхательных путей.

У людей, страдающих этим недугом, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, а у некоторых людей состояние может ухудшаться во время физической активности или ночью.

В основе бронхиальной астмы лежит повышенная чувствительность бронхов к разным раздражителям. Под их воздействием просвет дыхательных путей сужается за счет спазма, отека, выделения очень вязкой мокроты. Воздух по суженным трубочкам бронхов проходит с большим трудом, вследствие чего человек чувствует нехватку кислорода.

Проявляется астма приступами удушья, кашлем с плохо отходящей вязкой мокротой, часто появляющимися свистящими хрипами.

Причины бронхиальной астмы.

Повышенная чувствительность бронхов к раздражителям обычно носит врожденный, наследственный характер. Она может длительное время не проявляться, а появиться при воздействии определенных факторов риска.

Избегая этих факторов, можно уменьшить риск развития бронхиальной астмы.

Раздражители могут быть разными.

К основным видам относятся:

Бытовая аллергия – домашняя пыль (домашний пылевой клещ или продукты его жизнедеятельности). Клещ активно размножается в подушках, одеялах, коврах, мягкой мебели. Поэтому используйте синтетические подушки и одеяла, которые можно стирать. Избавьтесь от лишних вещей, которые накапливают пыль. Чаще проводите влажную уборку помещения. Не заводите птиц и животных.

Пыльцевая аллергия – пыльца деревьев, трав. Старайтесь избегать тех мест, где они растут. В период цветения плотно закрывайте окна и двери. Используйте кондиционеры, очистители воздуха.

Пищевая аллергия. Исключите из рациона плохо переносимые продукты. Всем страдающим бронхиальной астмой нужно избегать употребления копченостей, алкоголя, продуктов с пищевыми красителями.

Лекарственная аллергия. К ней относятся некоторые лекарственные препараты (антибиотики, противовоспалительные средства), которые могут вызвать обострение заболевания. Их нужно принимать с осторожностью и только по назначению врача.

При наследственной предрасположенности к астме желательно чаще находиться за городом, так как в городе воздух загрязнен.

Необходимо **отказаться от курения.**

Причиной обострения бронхиальной астмы может быть **инфекция дыхательных путей**. По возможности ограничьте круг общения; возвратившись домой, промойте рот и нос водой комнатной температуры.

К сожалению, большинство людей не воспринимают бронхиальную астму со всей той серьезностью и опасностью, которую она представляет на самом деле. Об этом говорят и поздние обращения за медицинской помощью. Такой подход к собственному здоровью недопустим и только ухудшает прогнозы.

Необходимо знать, что если внезапно стало трудно дышать, то завтра без принятия своевременных мер глоток воздуха может стать дороже золота.

Будьте здоровы!

Врач-методист ГКУЗ РХ
«Центр медицинской профилактики»
Лариса Владиславовна Лебедева

Осторожно, Новый год!

Как избежать опасностей в новогодние праздники

Новый год – один из самых светлых и радостных праздников. Целых двенадцать месяцев его ждут с нетерпением, а потом отмечают по полной программе так, чтобы запомнилось на весь следующий год.

Но даже в этот праздник не стоит расслабляться сверх меры. Ведь известно, как встретишь новый год, так его и проведешь.

В новогодние праздники больницы переполняются пострадавшими взрослыми и детьми, а количество вызовов скорой помощи увеличивается.

Какие же опасности наиболее часто встречаются, как их избежать?

Первая опасность – отравления.

За праздничным столом можно отравиться или получить аллергические реакции от новых экзотических продуктов. Самые частые возбудители пищевых аллергий – морепродукты, ара-

хис, цитрусовые, а также злоупотребление детей шоколадом, сладостями. Велик риск отравиться некачественными алкогольными, газированными напитками, вчерашним салатом, заветренной нарезкой или простоявшим в тепле всю новогоднюю ночь нетронутым тортом.



Покупая продукты, проверяйте срок их годности. Не готовьте блюда на несколько дней вперед. Ешьте только свежую пищу.

Вторая опасность – травмы.

При неосторожном движении, особенно в состоянии алкогольного опьянения, легко можно упасть и удариться, получить травму: ушиб, растяжение, вывих, перелом и др. Даже пробка от шампанского, вылетая из бутылки, легко может стать причиной повреждения глаз, вплоть до потери зрения.

Будьте осторожней с режущимися предметами. Чаще всего люди получают порезы при открытии крышек консервных банок, при попытке что-то разрезать. Травмируются от осколков разбитой посуды и елочных игрушек. Поэтому все бьющиеся предметы убирайте подальше от детей.

Третья опасность – ожоги. Их причиной могут быть горячая посуда, духовка, гирлянды, свечи, бенгальские огни, петарды и др. Ожоги

происходят чаще всего из-за несоблюдения мер безопасности: схватились за горячее, поставили свечи рядом с легковоспламеняющимися предметами, неправильно пользовались петардами, размахивали бенгальскими огнями и т. д.

Елку нужно украшать только качественными гирляндами, не использовать вату и свечи. Уходя из дома, не оставляйте без присмотра даже на короткое время елку с включенными гирляндами, а также маленьких детей и беспомощных пожилых людей.

Покупайте пиротехнику у тех поставщиков, которые имеют все необходимые разрешительные документы на такую деятельность и сертификаты качества на соответствующую продукцию. Не все новогодние фейерверки одинаковы в обращении. Прежде чем использовать их по прямому назначению, важно ознакомиться с инструкцией. Любая новогодняя пиротехника не должна попадать в руки детей, даже если речь идет о безобидных хлопушках и бенгальских огнях, не говоря уже о более мощных салютах.

Новогодние салюты могут быть причиной ранения близстоящих людей и случайных прохожих. Самые распространенные травмы при запуске пиротехники – это повреждения лица и рук.

Четвертая опасность – переохлаждение и обморожение.

При длительном пребывании на морозе многие люди подвергаются переохлаждению и обморожению. Происходит повреждение конечностей и различных участков тела, так как человек не в полной мере чувствует истинную температуру тела, и все ощущения притуплены из-за холода. У детей терморегуляция организма еще не полностью сформирована. Поэтому, отпуская ребенка гулять на улицу, помните, что ему желательно гулять 15–20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

При обморожении не следует обтирать пораженные участки снегом, погружать конечности в холодную или горячую воду, так как это дополнительно травмирует кожу. Необходимо снять сырую обувь и одежду, укрыть обмороженную поверхность теплым одеялом или другим подручным средством, выпить теплый чай. Можно принять обезболивающий препарат и вызвать врача.

Для того чтобы не пострадать в новогоднюю ночь, не омрачить праздники неприятными моментами, соблюдайте меры предосторожности.

Помните, лучший способ выйти из неприятного положения – это вовсе в него не попадать. Безопасного Нового года!

Главный врач ГБУЗ РХ
 «Абаканская станция скорой
 медицинской помощи»
 Виктор Иванович Асакалов

Внимание, полиомиелит!

Поможет прививка

В мире остается сложной эпидемиологическая ситуация по полиомиелиту.

По официальным данным Всемирной организации здравоохранения в настоящее время продолжается вспышка полиомиелита в Сирии и ряде африканских стран, вызванная полиовирусом 1 типа. Число пострадавших составляет 197 человек, в том числе зарегистрировано 174 случая в Сомали, 14 – в Кении, 6 – в Эфиопии, 3 – в Южном Судане.



Полиомиелит – острая вирусная инфекция, поражающая нервную систему (серое вещество спинного мозга). Характеризуется появлением вялых параличей в основном нижних конечностей. В наиболее тяжелых случаях поражение спинного мозга приводит к остановке дыхания.

Подвержены заболеванию в основном дети в возрасте до пяти лет.

Вирус передается от человека к человеку **воздушно-капельным и фекально-оральным** (через загрязненные предметы, пищу, воду) путями.

Попав в желудочно-кишечный тракт человека, вирус полиомиелита размножается, проникает в кровь и нервную систему, чаще всего поражает спинной мозг, разрушая нервные клетки, чем и обусловлено появление параличей (расстройства двигательных функций или полного отсутствия произвольных движений).

Источником инфекции является больной человек или носитель вируса.

Период с момента заражения до появления симптомов заболевания может колебаться в пределах от 3 до 35 дней. Вирусы полиомиелита отличаются высокой заразностью, поэтому инфекция быстро распространяется.

Первыми симптомами являются лихорадка, усталость, головная боль, рвота, спазм мышц шеи и боли в конечностях.

Профилактика. Полиомиелит неизлечим, его можно только предотвратить. Единственным действенным средством предупреждения является вакцинация, которая может защитить ребенка на всю жизнь.

Иммунитет после прививки вырабатывается в кишечнике, поэтому после ее проведения почти никогда не бывает общих реакций в виде повышения температуры, снижения аппетита и др.

Противопоказаний к осуществлению данной прививки практически нет.

Массовая вакцинация против полиомиелита привела к резкому снижению заболеваемости во многих странах мира. До тех пор, пока в мире остается хоть один инфицированный ребенок, риску заражения полиомиелитом подвергаются все дети. В развитых странах отсутствие прививок у ребенка считается плохой заботой родителей о его здоровье.

Воздержитесь от поездок в те страны, в которых зарегистрированы случаи полиомиелита. Но если выехать необходимо, соблюдайте меры личной и общественной профилактики.

В Российской Федерации, в том числе и Республике Хакасия профилактика полиомиелита осуществляется в рамках Национального календаря профилактических прививок. Вакцинация начинается с 3-х месяцев, прививки бесплатны, доступны всем детям Республики Хакасия.

Помните! Своевременно проведенная профилактическая прививка надежно защитит ваших детей от этого опасного инфекционного заболевания.

Начальник отдела развития
 медицинской помощи детям
 и службы родовспоможения
 Елена Владимировна Быкова

5 ДЕКАБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДОБРОВОЛЬЦЕВ

В 1985 году Генеральная Ассамблея ООН предложила ежегодно отмечать 5 декабря Международный день добровольцев (волонтеров).

Добровольцы – это люди, которые тратят свое свободное время на благо общества. Сферы деятельности, в которых можно увидеть безвозмездную работу добровольцев, многочисленны и разнообразны.

ГКУЗ РХ «Центр медицинской профилактики» выражает благодарность студентам (волонтерам) 3 курса группы БЖ-31 ХГУ им. Н.Ф. Катанова – Шумаковой Ирине, Наумовой Анастасии, Халиловой Фатиме, Карташовой Анне, Топоеву Арнольду в проведении профилактических акций, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Дорогие читатели и жители нашей республики!

Поздравляем Вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Уходит старый год. На пороге Новый, 2014 год. В его ожидании все мы готовимся к очередному жизненному этапу, к еще одному шагу навстречу намеченным целям.

Желаем Вам, чтобы проблемы, неприятности, невзгоды остались в старом году, чтобы празднование Нового года принесло радостные минуты, оставшиеся в памяти в течение всего грядущего года.

Цените счастливые моменты, умейте радоваться самым простым вещам, дарите добро. Пусть ваша жизнь будет наполнена любовью и заботой о близких и родных людях.

Пусть новогодние праздники подарят огромный заряд сил и энергии, а новый 2014-й год будет во всех отношениях позитивным и благоприятным для любых начинаний.

Будьте здоровы, ведь здоровье – залог вашего хорошего настроения и полноценной жизни!



Пусть Новый год здоровья Вам прибавит!
 Пусть Новый Год Вам счастья принесет!
 Наш Центр Вам добра желает!
 Любви и счастья в Новый год!

Редакционная коллегия газеты
 «Здоровье Хакасии»,
 коллектив ГКУЗ РХ
 «Центр медицинской профилактики»

Календарь на 2014 год

ЯНВАРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ФЕВРАЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

МАРТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АПРЕЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

МАЙ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ИЮНЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ИЮЛЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

АВГУСТ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

СЕНТЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ОКТАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

НОЯБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ДЕКАБРЬ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Январь – начни вести здоровый образ жизни

4 февраля – День борьбы против рака (сдай анализ на онкомаркеры)

24 марта – Международный день борьбы с туберкулезом (сделай флюорографию)

7 апреля – Всемирный день здоровья (пройди диспансеризацию)

13 мая – Всемирный день борьбы с гипертонией (проверь свое давление)

31 мая – Всемирный день без табачного дыма (откажись от табака)

14 июня – Всемирный день донора (сдай свою кровь – спаси жизнь другому)

15 июня – День медицинского работника (поздравь своего врача с праздником)

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией (скажи наркотикам «Нет!»)

28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом (сделай прививку от вируса)

27 сентября – Всемирный день контрацепции (защити себя)

30 сентября – Всемирный день сердца (проверь свой уровень холестерина)

3 октября – Всемирный день трезвости (откажись от алкогольных напитков)

10 октября – Всемирный день психического здоровья (избегай стрессов)

13 ноября – Международный день слепых (проверь свое зрение)

14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета (проверь уровень сахара в крови)

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом (не подвергай себя риску)

Здоровья Вам и Вашим близким!