



Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день борьбы со СПИДом СПИД не спит	с. 1	Поздравляем с наступающим Новым годом	с. 3
К здоровью – вместе! Приглашаем посетить Центр здоровья	с. 1	Как встретить праздники Правила новогоднего застолья	с. 3
Спасибо, доктор! Слова признательности и благодарности медицинским работникам от пациентов	с. 2	Активный отдых – польза для здоровья	с. 3
Не допустить инсульта Это возможно	с. 2	Выбираем занятие по душе	
Это жизнь! Дышите глубже!	с. 2	Год Козы (овцы) Календарь на 2015 год	с. 4



К ЗДОРОВЬЮ – ВМЕСТЕ! Приглашаем посетить Центр здоровья

ОБСЛЕДОВАНИЯ В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

1. Измерение роста и веса с контролем избытка массы тела.
 2. Оценка состава тела: жировая масса, скелетно-мышечная масса, общая жидкость и т.д.
 3. Экспресс-анализ состояния сердца по ЭКГ - сигналам от конечностей с построением трехмерной компьютерной модели сердца.
 4. Определение уровня насыщения крови кислородом.
 5. Анализ содержания угарного газа в выдыхаемом воздухе и содержание угарного газа с гемоглобином в крови.
 6. Определение общего холестерина и глюкозы в крови экспресс-методом.
 7. Оценка функции дыхательной системы с помощью компьютеризированного спирометра.
 8. Ангиологический скрининг с автоматическим определением систолического артериального давления и расчетом плече-лодыжечного индекса (показатель состояния артериального кровотока нижних конечностей).
 9. Скрининг-оценка уровня психофизического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма на аппаратно-программном комплексе.
 10. Осмотр стоматолога, оптико-оптометриста.
- По окончании тестирования врач проводит с пациентом индивидуальную беседу с оценкой наиболее вероятных факторов риска развития неинфекционных заболеваний с учетом возрастных особенностей.

Это очень актуально в наше время, так как у 70 % обратившихся они выявлены. Чаще всего выявляются повышение артериального давления - 65%, уровня холестерина - 55 %, избыточная масса тела - у 45% населения. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний оценивается по международной шкале SCORE. Так у 35 % пациентов он минимален, у 47% - средний, у остальных - высокий.

В рамках данного консультирования пациент получает рекомендации по формированию здорового образа жизни, то есть по правильному питанию, адекватному двигательному режиму. Со всеми желающими врачи и психолог проводят работу в школах здоровья «Правильное питание», «Борьба с лишним весом», «Отказ от курения». В зале лечебной физкультуры пациенты занимаются в группе здоровья с инструктором лечебной физкультуры. За время работы нашего учреждения отказались от курения 16 % курящих пациентов, 30 % сбросили вес, у 45% снизился уровень холестерина или глюкозы в крови.

Всем пациентам Центра здоровья необходимо знать, что все исследования проводятся в режиме скрининга, т.е. быстрого исследования, с целью выявления возможной патологии, а не постановки абсолютно точного диагноза, и предполагает в последующем (в случае необходимости), направление к врачу-специалисту для более детального обследования и лечения.

Прием проводится по предварительной записи в регистратуре как в индивидуальном порядке по собственному желанию, так и по направлению врачей общей лечебной сети. Принимаются заявки от трудовых коллективов.

Все исследования и мероприятия, проводимые в Центре здоровья, являются БЕСПЛАТНЫМИ.

Заведующая Центром здоровья
А.А. Ливинцева



КОЛОНКА ВРАЧА

**1 декабря -
Всемирный день борьбы
со СПИДом**
СПИД НЕ СПИТ



Вирус иммунодефицита человека был открыт в 1983 г. одновременно французским вирусологом Л. Монтанье и американским ученым Р. Галло. В России первый случай ВИЧ-инфекции зарегистрирован в 1987 г.

ВИЧ-инфекция, подобно пожару, охватила сейчас почти все континенты. Пожалуй, ни одна болезнь не задавала ученым такие серьезные загадки за столь незначительный срок. Война с вирусом ВИЧ - инфекции ведется на планете с нарастающими усилиями. Ежемесячно в мировой научной прессе публикуются новые сведения о ВИЧ-инфекции и ее возбудителе, которые часто заставляют коренным образом менять точку зрения на патологию этого заболевания. Пока загадок больше... Прежде всего - неожиданность появления и быстрота распространения ВИЧ. Установлено, что имеется несколько разновидностей возбудителя ВИЧ, изменчивость его уникальна. Главный признак болезни - поражение иммунной системы. Но с каждым годом накапливается все больше данных, доказывающих, что возбудитель ВИЧ - инфекции поражает не только иммунную, но и нервную системы.

ВИЧ-инфекция - это состояние, при котором в крови человека присутствует вирус иммунодефицита человека. Если ее не лечить, то через 6-10 (иногда до 20 лет) иммунитет начинает постепенно снижаться, и развивается СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) относят к ретровирусам. Резервуар вируса - инфицированный человек.

ВИЧ может передаваться через разные жидкости организма инфицированных людей, такие, как кровь, грудное молоко, семенная жидкость и вагинальные выделения. Важным фактором, влияющим на заразность, может быть стадия инфекции. При большинстве вирусных инфекций заражение происходит на ранних стадиях, еще до образования антител. Есть также данные о том, что больной вновь становится заразным, когда уже развивается СПИД. Облегчают распространение эпидемии и венерические заболевания. ВИЧ проникает через появляющиеся при них изъязвления и другие нарушения целостности слизистых оболочек и кожных покровов половых органов. Резко повышает чувствительность к ВИЧ - инфекции туберкулез. У детей течение заболевания более тяжелое, что объясняется незрелостью их иммунной системы. Существующие на сегодня методы лечения (так называемая высокоактивная антиретровирусная терапия или ВААРТ) позволяют человеку с ВИЧ-инфекцией сохранять нормальный уровень иммунной защиты, то есть предотвращают наступление СПИДа на протяжении многих лет. Лечение даёт возможность жить долгой и полноценной жизнью. Человек остаётся ВИЧ-положительным, но СПИД не развивается.

Врач - инфекционист
Республиканского центра
профилактики и борьбы со СПИДом
Г. П. Платко

Это жизнь!



11 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Дышите глубже!



Астма не напрасно считается одной из самых коварных и трудноизлечимых недугов нашего времени. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире на сегодняшний день такой диагноз поставлен более чем 200 миллионам человек. Однако при этом смертность при астме довольно низкая. То есть с ней можно прожить до глубокой старости, если, конечно, тщательно контролировать свое состояние.

Признаки данной болезни можно определить даже не будучи опытным специалистом: затрудненный выдох, одышка, «свистящее» дыхание (кстати, в Древней Греции астматические хрипы считали проявлением гнева богов). Особенно вышеназванные признаки заметны у детей. Поэтому не нужно списывать кашель и свист в бронхах ребенка на очередную простуду, а срочно обращаться к врачу. К сожалению, при сегодняшней экологии бронхиальная астма стала одним из самых распространенных детских заболеваний.

Трудность лечения еще и в том, что непросто выяснить причины возникновения болезни. Да, в первую очередь, конечно, аллергия, которая может возникнуть «на что угодно»: на домашних животных и птиц, на травы и деревья, на дым.

Например, когда под Москвой горели торфяники, количество астматиков в столице увеличилось в два раза. Болезнь может возникнуть из-за плесени в доме, от запаха краски, других химических веществ, в том числе от запаха духов и ароматизаторов. Причину может определить только специалист-аллерголог, он же подскажет, какие из вышеназванных раздражителей вы должны избегать или совсем исключить из своей жизни.

Способы лечения астмы различны. Но в любом случае необходима базисная терапия, а еще присутствие ингалятора, который астматики должны держать при себе постоянно. Сейчас есть очень эффективные спреи, которые сдерживают, а потом и окончательно купируют приступ. Но иногда случаются вообще необъяснимые явления. Давным-давно, лет 30 назад, Марину, дочку моей подруги, увезли на «скорой» – девочка буквально задыхалась. Врачи в стационаре определили круп. Месяц в больнице, диагноз при выписке – астматический бронхит с возможным переходом в бронхиальную астму. После чего почти регулярно раз в неделю Марина задыхалась, приступы проходили только после приезда «скорой помощи». Годы шли. Девочка выросла, вышла замуж, в 20 лет родила здорового ребенка. И приступы вдруг прекратились. Навсегда! Врач, у которой в свое время наблюдалась Марина, и которой я рассказала об этом случае, объяснила этот феномен тем, что во время беременности женский организм буквально перестраивается, и иногда эта «перестройка» бывает поистине непредсказуемой. Так что, Марише крупно повезло.

Но вернемся к главной теме. Как уже было сказано выше, с астмой люди живут до глубокой старости. Конечно, надо себя беречь. По возможности стараться не простывать, исключить из своего окружения определенный врачом-аллергологом раздражитель, даже если им окажется любимая собачка или орхидея в горшке на окне гостиницы. И, уж конечно, ни в коем случае не курить.

Берегите себя и своих детей. Легкого вам дыхания!

Евгения Залеская



СПАСИБО, ДОКТОР!

Слова признательности и благодарности медицинским работникам от пациентов

Выражаем сердечную благодарность врачу-терапевту Радыгиной Лилии Валериевне, регистраторам и сотрудникам Центра здоровья за отличное отношение к пациентам. Очень доброжелательно принимают нас, с душой. Сейчас в наше время редко такое бывает. Спасибо большое, что работают такие золотые люди у Вас.

С уважением, Баранулько Л.В., Гребенщикова Р.М., г. Черногорск

Я, Перевозчикова Раиса Валентиновна, хочу поблагодарить специалистов Центра здоровья. Благодаря их рекомендациям, я похудела на 5 кг, холестерин пришел в норму. Благодарю за золотые руки. Всего хорошего, так держать!

Выражаем слова благодарности коллективу Центра медицинской реабилитации за вежливость, внимание и чуткое отношение. Особенно благодарны врачам Овчаренко С.Г., Аглямзяновой Т.В., Лобунец Ю.А., Радыгиной Л.В., медсестре Подковыровой И.А. Желаем Вам простого счастья и тихой радости земной. Пусть Вас житейские ненастья всегда обходят стороной. Как прежде бережно храните в душе прекрасные черты, как прежде щедро всем дарите огонь душевной теплоты.

С уважением, Князева, Иванищев, Пиджакова Г.Г.

Я, Шехиреева Людмила, выражаю огромную благодарность всему коллективу Центра медицинской реабилитации, а особенно медсестрам Кайнаковой Елене Ивановне, Гореловой Татьяне Ивановне, врачам Ливинцевой Анне Андреевне, Радыгиной Лилии Валериевне, медсестре Макачук Ольге Николаевне, а также инструкторам по лечебной физкультуре и, конечно, работникам регистратуры – очень внимательные, добрые, понимающие нашу боль.

Здоровья, счастья, удачи, мира на земле, успехов во всем.

НЕ ДОПУСТИТЬ ИНСУЛЬТ

Это возможно

Мозг человека нормально функционирует только при условии достаточного поступления крови по сосудам.

Мозговой инсульт – одно из самых грозных сердечно-сосудистых осложнений. Он возникнет при закупорке или разрыве сосуда, по которому кровь поступает к определенному участку мозга. В результате клетки этого участка мозга лишаются поступления кислорода и погибают. Тогда функции организма, которые контролируются этим участком мозга, нарушаются.

Коварство инсульта в том, что он развивается внезапно и требует немедленной медицинской помощи!

У многих людей некоторые из перечисленных симптомов возникают и длятся недолго: от нескольких минут до часа. Они могут пройти самостоятельно. В основе этого явления происходит временное прекращение кровотока по мозговой артерии. Подобное состояние называется микроинсульт. У большинства людей, которые перенесли один или более микроинсультов, впоследствии развивается большой мозговой инсульт.

Будьте внимательны даже к кратковременно возникающим симптомам мозгового инсульта!

Лечение и его эффективность зависит от своевременного обращения за медицинской помощью. Лечебные меры наиболее эффективны в первые 3-6 часов от появления симптомов. Если помощь при инсульте оказана вовремя, у человека есть шанс избежать тяжелых последствий.



Можно ли предотвратить мозговой инсульт?

Можно и нужно. Для этого необходимо знать факторы, которые приводят к его развитию.

Факторы риска:

Повышенное артериальное давление (самый грозный фактор).

Курение (как активное, так и пассивное курение повреждает сосуды и приводит к их закупорке).

Сахарный диабет. Повышенный уровень холестерина в крови (более 5 ммоль/л).

Низкий уровень физической активности (менее 30 минут в день).

Ожирение. Нарушение сердечного ритма сердца.

Запомните симптомы инсульта:

1. Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела).
2. Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица.
3. Внезапное нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение), непонимание обращенных к человеку слов.
4. Внезапное нарушение зрения на одном или обоих глазах (нечеткое зрение, двоение предметов).
5. Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря координации.
6. Внезапная очень сильная головная боль.

При возникновении этих симптомов срочно звоните по телефону 03 или 112.

Избыточное употребление алкоголя (разовое потребление крепкого алкоголя более 30 мл для женщин и более 30-60 мл для мужчин).

Некоторые факторы риска можно устранить (курение, избыточное потребление алкоголя). Если фактор риска устранить невозможно, важно добиться его контроля (например, стабильного снижения уровня артериального давления до уровня менее 140/90 мм рт. ст при гипертонии). Контролировать факторы риска особенно важно тем людям, которые имеют наследственную предрасположенность к заболеванию, а также тем, кто перенес ранее кратковременные нарушения мозгового кровообращения.

В России ежегодно этот недуг поражает около полутора миллиона человек. Все чаще инсульты развиваются у людей молодого трудоспособного возраста. Инсульт приводит к тя-

желейшим последствиям. Половина заболевших умирает, а те, кто выжил, в 90 % случаев становятся инвалидами разной степени тяжести. Многие из них нуждаются в постоянном уходе.

Чтобы не допустить этого тяжелого заболевания, не откладывайте визит к врачу на ПОТОМ. Пройдите диспансеризацию или профилактический осмотр **СЕЙЧАС**, обратившись в поликлинику по месту жительства. Для вас также всегда открыты двери в Центре здоровья, где можно оценить состояние вашего здоровья, получить консультации и рекомендации специалистов по здоровому образу жизни и устранению факторов риска.

Врач-методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
А.В. Доманова



Как Встретить праздники

Правила новогоднего застолья

Новогодние праздники – это настоящее испытание для нашего организма. Они буквально провоцируют на неумеренное поглощение различных блюд, закусок, напитков. После большого количества съеденного и выпитого чувствуешь себя не отдохнувшим, а уставшим и разбитым.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО?

Не голодайте накануне и в день застолья. Иначе в новогоднюю ночь вы съедите гораздо больше, чем обычно. А это стресс для организма. Режим питания должен быть обычный: завтрак, обед, полдник, ужин. Желательно чтобы они были низкокалорийными. Лучше, если на столе будет присутствовать рыба (только несоленая), овощи, фрукты.

Все диеты постарайтесь закончить за неделю до праздников.

Не готовьте слишком много блюд.

Большое количество еды приводит к перееданию. За одну ночь съесть их сложно, а есть целую неделю вредно для желудка. Блюда с соусом и майонезом нужно съесть на второй день.

Пейте воду.

Какие бы продукты у вас присутствовали на столе, самое главное, чтобы была питьевая вода, но негазированная. Вода будет заполнять желудок, не даст вам переест. Если ее пить между бокалами спиртного, то и перепить. Можно в бокал со спиртным добавлять кубики льда. Он будет охлаждать и слегка разбавлять напиток, это поможет вам не сильно захмелеть. Кроме того, вода ускоряет процесс сжигания жира, растворяет и выводит продукты его окисления.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ.

Смешивать разные напитки. Они ведут к быстрому опьянению и затяжному похмелью.

Старайтесь употреблять как можно меньше газированных алкогольных и безалкогольных напитков.

Понижать градус: при смене напитков каждый следующий может быть только крепче предыдущего или таким же.

Пробовать разные салаты сразу все. В крайнем случае, попробуйте два, но с одинаковым соусом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Чтобы на следующее утро хорошо себя чувствовать, поешьте горячие блюда: рассольник, уху, солянку. Из холодных блюд – холодец, заливное.

Из напитков подойдут минеральная вода «Боржом», «Ессентуки». Можно сделать коктейли: натуральные соки пополам с водой.



Активный отдых – польза для здоровья

Выбираем занятие по душе

Впереди волшебная пора – новогодние каникулы. Многие просто не представляют, что с этими дарованными днями отдыха делать.

Наиболее популярными способами провести их являются походы в гости, продолжение праздника в клубах, ресторанах, дискотеках, посещение кино, театра. Но малоподвижный образ жизни здоровья не прибавит. Активный отдых на свежем воздухе – самый полезный и эффективный. В праздничные дни необходимо восстановить психическое и физическое здоровье, а также набраться сил и запастись энергией.

Чем занять себя в эти дни? Начните больше двигаться, не перекармливайте и старайтесь большую часть дня проводить на воздухе – по крайней мере, когда погода позволяет.

Выбирайте то, что по душе!

Сейчас турфирмы предлагают массу удовольствий – можно взять отпуск и всей семьей отправиться на море или горнолыжный курорт.

Но как быть, если отпуск еще не скоро, а средств на путевку нет? Не расстраивайтесь, можно с пользой провести время, не выезжая далеко.

Что может быть лучше, чем прогулка по заснеженному лесу? Свежий морозный воздух, тишина, красота живой природы. **Прогулки на свежем воздухе** помимо общеукрепляющего действия способствуют целому ряду положительных изменений в организме: учащению дыхания, усилению работы сердца, кровеносной системы, а, соответственно, улучшению обмена веществ. Кислорода в зимнем воздухе гораздо больше, чем в любое другое время года. Зимний воздух насыщает клетки организма необходимым количеством кислорода, а в квартире это невозможно. Ходьба укрепляет мышцы тела, связки и суставы, весь опорно-двигательный аппарат, а также защищает организм от застоя. Движение заряжает наш организм энергией, повышает иммунитет. Прогулки на свежем воздухе очень полезны и для нервной системы. Если вы раздражены, устали от повседневных забот и суеты, вас одолевает тревога, то они станут отличным лекарством.

С появлением на телевидении различных ледовых шоу коньки превратились в модную зимнюю забаву! **Так что коньки в руки – и на каток!** Катаясь на коньках, можно поднять себе настроение. А для более экстремальных есть вариант: поехать за город и **покататься на лыжах, сноуборде.** Будьте внимательны, неосторожное поведение может привести к серьезным травмам. Если на коньки, лыжи, сноуборд встали впервые, не выполняйте сложных элементов.

Отдых на природе – отличная идея для веселого отдыха в компании друзей. Покатайтесь на санках, плюшках или поиграйте в снежки.

Сходите в баню. Она ускоряет обмен веществ, выводит шлаки из организма и всячески укрепляет здоровье.

Посетите бассейн. Вода во всех своих состояниях полезна человеку, поэтому посещение бассейна, без сомнения, окажется хорошей затеей. Плавание способствует укреплению практически всех систем человека, развитию мышечной ткани, сжиганию калорий, расслаблению и обретению прекрасной фигуры, снятию стресса, укреплению здоровья.

Основные правила проведения новогодних каникул – это позитивный настрой и активность, движение и свежий воздух. Так что не стоит убивать драгоценное время – проведите выходные дни активно, весело, с пользой для здоровья и ощущение полноценного отдыха и праздника сохранится с вами надолго!

И.о. главного врача
 Республиканского центра
 медицинской профилактики Л.В. Лебедева

Дорогие читатели, коллеги и жители Республики Хакасия!

Поздравляем Вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым – праздниками, которые дарят радость, несут в каждый дом тепло и уют.

Пусть приходящий год будет богат яркими, радостными событиями.

Пусть все задуманное исполнится, а исполнившееся не разочарует.

Желаем Вам безмерного счастья, восторженного настроения, отменного здоровья.

Давайте объединим наши усилия на пути к здоровому образу жизни, станем более осознанно относиться к своему здоровью.

Ведь именно наше поведение и образ жизни определяет то, насколько мы можем сохранить запас здоровья, данный нам природой!

Всего самого доброго, светлого, чистого Вам и Вашим близким.

Надеемся, что в следующем году на страницах нашей газеты вы найдете много полезной и нужной для вас информации.

С Новым годом!

Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии»,
 коллектив Республиканского центра
 медицинской профилактики



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	31

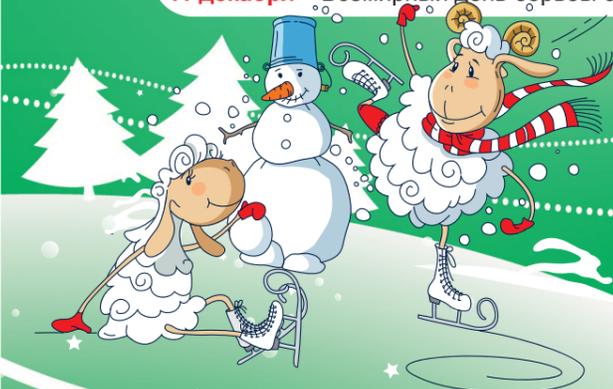
ОКТАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Январь – начни вести здоровый образ жизни
4 февраля – День борьбы против рака (сдай анализ на онкомаркеры)
1 марта – Всемирный день иммунитета (укрепляй иммунную систему)
24 марта – Международный день борьбы с туберкулезом (сделай флюорографию)
7 апреля – Всемирный день здоровья (пройди диспансеризацию)
13 мая – Всемирный день борьбы с гипертонией (измерь свое артериальное давление)
31 мая – Всемирный день без табачного дыма (откажись от табака)
14 июня – Всемирный день донора (сдай свою кровь - спаси жизнь другому)
21 июня – День медицинского работника (поздравь своего лечащего 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)
20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом (измерь плотность костной массы)
29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом (проверь свои сосуды)
13 ноября – Международный день слепых (проверь свое зрение)
14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета (сдай кровь на сахар)
1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом (не подвергай себя риску)
11 декабря – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой (дыши свободно)

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	31		

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						



**Здоровья Вам
и Вашим близким!**