



Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

### Беречь мотор

Как распознать сердечный приступ

### Всемирный день борьбы со СПИДом

Что нужно знать о СПИДе

### Как снизить риск бесплодия

Соблюдаем правила

### Осторожно, опасный алкоголь!

О надзоре за реализацией алкогольной продукции

с. 1

с. 2

с. 2

с. 2

### Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой

Профилактика бронхиальной астмы

с. 3

### Диабету – нет!

Можно ли уберечь своего ребенка от сладкого недуга?

с. 3

### Поздравляем с наступающим Новым годом

с. 4

### Календарь на 2016 год

с. 4



## Как распознать сердечный приступ?

### БЕРЕЧЬ МОТОР

Как распознать сердечный приступ, какой должна быть своевременная помощь? Ведь она почти в два раза снижает риск смерти, а каждые упущенные полчаса отнимают как минимум год жизни.

#### ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ «БАРАХЛИТ» СЕРДЦЕ?

Всем известно, что мужчины в возрасте до 60-70 лет умирают от сердечных болезней чаще, чем женщины. Самый распространенный диагноз – инфаркт миокарда, т.е. некроз (отмирание) части сердечной мышцы. Но после этого возраста печальная статистика уравнивается. В более молодом возрасте – до наступления менопаузы – женское сердце защищает гормоны эстрогены. Андрогены (мужские половые гормоны) такой способностью не обладают. И когда производство эстрогенов снижается, кардиологические проблемы наступают и прекрасный пол.

Помимо возраста есть еще два важных фактора риска – повышенное артериальное давление и высокий уровень холестерина. Шанс возникновения сердечного приступа увеличивают наследственная предрасположенность, сахарный диабет, малоподвижный образ жизни, хронический стресс. Серьезно рискуют курильщики. От никотина учащается сердцебиение, артерии сужаются, нарушается липидный обмен, поэтому ускоряется образование атеросклеротических бляшек в сосудах.

Но даже при склонности к серьезным сердечным проблемам человек, борющийся с гиподинамией, придерживающийся рекомендаций врача по правильному питанию и приему соответствующих препаратов может заставить свой «мотор» работать без перебоев.

#### СИМПТОМЫ.

Очень важно не перепутать сердечную боль с другой проблемой. 75 % пациентов, умерших от инфаркта миокарда, не обратились за медицинской помощью. Из тех, кому повезло остаться в живых, лишь каждый четвертый вызвал врача в течение часа после начала сердечного приступа,

40 % сделали это через 4 часа, а 12 % промучились целые сутки, прежде чем вызвали «скорую».

Многие медлят потому, что не догадываются, о тяжелых проблемах сигнализирует сердце. Из тех, кто впервые пережил приступ стенокардии, лишь каждый пятый пациент догадался, что у него болит именно сердце. Многие не понимали, что происходит или предполагали, что у них проблемы с желудком, пищеводом или позвоночником, либо думали, что это межреберная невралгия. Большинству людей кажется, что при сердечном приступе ощущения должны быть более острыми, сопровождаются мышечной слабостью и обмороком. **Поверьте, это не так!** Легкомыслие проявляли даже сердечники со стажем – они не спешили к врачу, надеясь, а вдруг само пройдет. Только пятая часть пациентов, госпитализированных с инфарктом миокарда, и их родственники проявили должную бдительность – сразу вызвали «неотложную помощь».

#### ВНИМАНИЕ!

Запомните, как выглядит стенокардия – главный признак ишемической болезни сердца, самой распространенной сердечной проблемы.

Она возникает тогда, когда коронарные артерии, снабжающие сердце кровью, а значит, и питательными веществами, и кислородом, забиваются атеросклеротическими бляшками. Со временем они разрастаются, изъязвляются, что может привести к образованию тромбов и развитию инфаркта миокарда.

#### ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНОЙ БОЛИ:

1. Ощущается боль за грудиной. Она может быть очень разной – от легкой сжимающей и просто дискомфорта, до жгучего страдания на протяжении 30 минут.

2. Появляется ломота в нижней челюсти, шее и спине.

3. Дают знать о себе различные неприятные ощущения в левой руке – ломота, мышечная слабость, онемение, легкое покалывание.

4. Могут быть спазмы в животе, напоминающие те, что характерны для несварения желудка (диспепсии).

5. Мешает удуться – становится тяжело дышать.

Если у больного стенокардией приступы учащаются, возникают даже при небольшой физической нагрузке или вообще в состоянии покоя, это уже так называемое предынфарктное состояние. Человека нужно срочно доставить в больницу и там оценить его состояние. Очень важно не упустить время.

Примерно 10 % больных ишемией миокарда никакой боли вообще не испытывают, это особенно опасно: человек не знает, что болен, и, соответственно, не идет к врачу, ни в чем себя не ограничивает, не принимает никаких препаратов. Поэтому очень важно регулярно (как минимум раз в год) посещать терапевта и кардиолога.

Главной причиной ишемической болезни сердца является атеросклероз. В образовании атеросклеротических бляшек виновны липопротеиды. Это такие соединения жиров, белков и холестерина, которые постепенно проникают в стенки сосудов. Иногда они сужают артерию до 30 процентов от прежнего русла.

#### Как обезопасить себя от атеросклероза?

Самое главное, нужно следить за уровнем холестерина в крови. Он должен быть не более 5 ммоль/л. Но холестерин циркулирует в крови в виде липопротеидов высокой плотности – «хороший холестерин» и липопротеидов низкой и очень низкой плотности – «плохие холестерин». Именно плохой является фактором риска атеросклероза. Поэтому надо знать уровни разных липопротеидов в крови и их соотношение (это показывает анализ на липидный профиль крови).

#### Цифра выше? Нарушено соотношение разных видов холестерина?

Значит, нужно есть как можно меньше продуктов, содержащих животные жиры. Мясо, масло, жирные молочные продукты должны быть под запретом. Такая диета способна понизить уровень холестерина на 15 %. Но правильный рацион уже не поможет, если холестерин выше 7-8 ммоль/л. При таких показателях врач пропишет стати-

## КОЛОНКА ВРАЧА

ны. Эти препараты мешают процессу образования холестерина в печени. Их применение снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний уже на 40 %. Многие боятся побочных эффектов и того, что на эти препараты можно «подсесть». Это, правда, принимать статины придется пожизненно. У них есть побочные действия – например, увеличивается нагрузка на печень. Но здесь приходится выбирать, что сохранить здоровым – сердце или печень. Неприятный эффект от препаратов можно уменьшить, если правильно подобрать дозировку и регулярно сдавать анализы крови – внимательно отслеживать показатели количества ферментов печени в крови. И помимо приема лекарств надо обязательно соблюдать диету (с ее помощью можно уменьшить необходимую дозу статинов), вести активный образ жизни, избавиться от лишних килограммов.

Нельзя самостоятельно прекращать прием статинов. Высокий уровень холестерина невозможно ощутить. Только исследование крови покажет, грозит ли вашим сосудам атеросклероз.

На фоне атеросклероза возникает тромб. Как это происходит? Атеросклеротическая бляшка постепенно растет в сосуде, кровоток вынужден приспособливаться к ней, находить обходные пути. Но бляшка может изъязвиться. Стенка сосуда здесь становится все более неровной, а просвет сосуда все уже. Именно в этом месте образуется тромб. Если он закупорит сосуд сердца, наступит инфаркт. Благодаря статинам снижается риск образования тромба. Они не позволяют лопаться атеросклеротическим бляшкам. Очень хорошее средство для профилактики образования тромбов – полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Их немало в жирной морской рыбе – они уменьшают показатели триглицеридов (молекул жиров) в крови, препятствуют слипанию тромбоцитов.

Доктор медицинских наук, профессор кафедры профилактической и неотложной кардиологии Института профессионального образования при Первом МГМУ имени Сеченова Марина Георгиевна Полтавская

## 1 ДЕКАБРЯ – Всемирный день борьбы со СПИДом

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СПИДЕ



«Положить конец эпидемии СПИДа в рамках Целей устойчивого развития» — такая тема выбрана в этом году ЮНЭЙДС (Объединённая программа Организации Объединённых Наций по ВИЧ/СПИД) для проведения кампании Всемирного дня борьбы со СПИДом 1 декабря 2015 г.

Согласно данным ЮНЭЙДС в мире: 36,9 миллиона человек жили с ВИЧ к концу 2014 г;

2 миллиона человек заразились ВИЧ за 2014 год; 1,2 миллиона человек умерли от болезней, связанных со СПИДом в 2014 г.

В Российской Федерации на 1.09.2015 г. было зарегистрировано 978 965 инфицированных ВИЧ россиян, из них всего умерло 201 148 человек. В Сибирском федеральном округе на 01.11.2015 г. зарегистрировано 205 149 ВИЧ-инфицированных (22 445 в текущем году), из них всего умерло 35 294. В Республике Хакасия на 01.11.2015 г. зарегистрировано 1073 случаев больных ВИЧ-инфекцией (306 в текущем году), из них всего умерло 139.

Что такое СПИД? СПИД – это Синдром Приобретенного Иммунодефицита человека, является заключительной

(терминальной) стадией ВИЧ-инфекции. Избитая истина «болезнь легче предупредить, чем лечить» относится к СПИДу в большей степени, чем к любому другому заболеванию. Самый надежный способ уберечься от СПИДа - это избежать заражения вирусом. К счастью, этот вирус не передается ни бытовым, ни воздушно-капельным путем, его не распространяют насекомые. Все пути передачи ВИЧ хорошо изучены. Он очень устойчив во внешней среде, поэтому заразиться им можно исключительно при условии попадания вируса в кровь или на нарушенную слизистую оболочку.

**Заражение ВИЧ может происходить:**

- при незащищённых половых контактах;
- через кровь;
- при использовании нестерильного медицинского инструментария;
- при употреблении внутривенных наркотиков;
- при переливании заражённой крови и её препаратов (опасно для того, кому переливают кровь, сдача крови донором - безопасная процедура, так как для этого всегда используются стерильные

инструменты);

- при пересадке органов и тканей;
- при нанесении татуировок в тату-салонах (при использовании многократно нестерильного инструмента);
- от инфицированной матери к ребёнку (во время беременности, родов, грудного вскармливания).

В последнее время основной вклад в эпидемию СПИДа вносит наркомания – 57,3% ВИЧ-инфицированных в России заразились в 2014 г. при употреблении наркотиков нестерильным инструментарием. В Хакасии – 39,9 % в 2015 г, в 2013 г. - 20%.. От наркомании можно излечиться, от СПИДа – нет.

Для того чтобы снизить вероятность заражения ВИЧ-инфекцией следует соблюдать элементарные правила без-

опасности, которые намного проще тех же правил дорожного движения и личной гигиены, о соблюдении которых мы даже не задумываемся – они стали частью нашей культуры и повседневной жизни.

Многие опасные вирусы удалось укротить с помощью вакцин, однако мечта о прививке, которая защитила бы любого человека от заражения ВИЧ-инфекцией, пока лишь мечта, хотя поиск вакцин продолжается. Предотвратить от заражения ВИЧ-инфекцией можно только индивидуально.

Главный врач  
Республиканского Центра профилактики и борьбы со СПИД  
Николай Семенович Конгаров

## Как снизить риск бесплодия СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА

Бесплодие – одна из самых серьезных проблем, с которой сталкивается примерно каждая пятая семья. Проблемы с зачатием вызваны в основном различными нарушениями в половой сфере женщин. Можно ли их избежать? Есть несколько правил, заметно снижающих риск возникновения бесплодия.

**Откажитесь от курения и алкоголя.** У курящих бесплодие диагностируют чаще, чем у их некурящих ровесников. Одна из причин — влияние никотина на синтез половых гормонов, а значит, и на развитие яйцеклетки у женщины. Кроме того, никотин сильно сужает сосуды – в том числе и в малом тазу женщины, нарушая кровообращение и ухудшая способность к зачатию.

Еще более опасен для женского репродуктивного здоровья алкоголь. Регулярно принимаемое спиртное повреждает генетическую информацию в яйцеклетках и приводит к их нежизнеспособности. Еще алкоголь становится причиной перерождения тканей яичников и внутреннего слоя стенки матки – эндометрия.

**Правильно питайтесь.** Постоянные диеты с ранней юности – проблема почти четверти девочек. Привычка неполноценно и недостаточно питаться вызывает дефицит массы тела и у взрослых женщин. А слишком низкий вес – одна из причин гормональных нарушений в организме, заканчивающихся сбоями менструального цикла и бесплодием. Чаще всего фактором возникновения таких проблем становится недостаток поступления белка, необходимого для нормальной работы желез внутренней секреции. Это встречается как среди вегетарианцев, если они не умеют правильно сбалансировать свой рацион, так и среди приверженцев низкокалорийных и монодиет.

Избыточный вес тоже способен стать причиной бесплодия. Один из уже известных его механизмов – развитие поликистоза яичников из-за чрезмерного потребления жирной и сладкой пищи.

**Не замерзайте.** Чаще всего женское бесплодие вызывается хроническим воспалением женских половых органов. Одна из его причин – регулярное переохлаждение из-за неправильного выбора одежды, которое чаще всего происходит еще в подростковом возрасте. Слишком короткая юбка или куртка, низко посаженные джинсы или просто пробежка без верхней одежды на морозе приводят к воспалительным заболеваниям, на которые девушки чаще всего не обращают внимания. И не печат их, тем самым переводя в ка-

тегорию хронических.

**Остерегайтесь половых инфекций.** Еще одна причина развития воспаления в органах малого таза — половые инфекции. В первую очередь они появляются из-за пренебрежения барьерными способами контрацепции и отсутствия привычки регулярно показываться гинекологу.

Главный специалист по акушерству и гинекологии Министерства здравоохранения и социального развития РФ Лейла Адамян отмечает: «Самый первый случай такого инфицирования вызывает в организме женщины целый круг проблем наподобие ядерной реакции. Из-за вызванного им воспаления закрываются маточные трубы, появляются спайки, нарушается менструальный цикл. И это уже факторы, приводящие к бесплодию».

Планируйте беременность. Чаще всего причиной половых инфекций становится отсутствие знаний о том, как от них надо предохраняться, либо нежелание это делать. Нередко результатом такого поведения становится незапланированная беременность, которая заканчивается абортom.

**Прерывание беременности** – одна из серьезных причин развития бесплодия у женщин. «Аборт – это сильная травма, — рассказывает Лейла Адамян, — После него обостряются все воспалительные процессы, нарушается гормональная регуляция в организме. После аборта каждая вторая женщина не может забеременеть».

**Планируйте беременность вовремя.** Еще один фактор развития женского бесплодия — позднее планирование беременности (на период ближе к 40 годам). По подсчетам ученых, к этому возрасту шансы забеременеть снижаются почти в два раза. Даже среди 35-летних женщин треть тратит на попытки забеременеть больше года. Нередко одной из причин бесплодия после 30 становятся хронические стрессы и переутомление. Ведь откладывают рождение ребенка, как правило, женщины, увлеченные работой и построением карьеры.

Использован материал сайта Takzdorovo.ru

## Осторожно, опасный алкоголь!

### О НАДЗОРЕ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

Мониторинг за качеством и безопасностью алкогольной продукции является приоритетным направлением деятельности Управления Роспотребнадзора по Республике Хакасия. Это обусловлено тем, что возрастание потребления алкоголя стало одной из причин таких негативных тенденций в здоровье населения, как рост смертности от злоупотребления алкоголем. В этой связи остаётся актуальной проблема предупреждения влияния некачественной и потенциально опасной алкогольной и спиртосодержащей продукции на здоровье населения.

В рамках мониторинга, который проводится Управлением Роспотребнадзора за качеством и безопасностью алкогольной продукции на потребительском рынке республики в 2014 г. гигиеническим нормативам не соответствовало 5% исследованных проб. В этом году их доля в общем объёме возросла почти в 3 раза: за 9 месяцев 2015 года лабораторно исследовано 28 проб алкогольных напитков, из которых 14,3% (пиво) не отвечали санитарно - гигиеническим требованиям по микробиологическим показателям.

За текущий период 2015 года специалистами Управления Роспотребнадзора по Республике Хакасия проведено 32 проверки предприятий, реализующих спиртосодержащую продукцию. В каждом третьем случае выявлены нарушения требований законодательства к розничной продаже алкоголя. По результатам проверок к административной ответственности привлечено 12 должностных лиц (по ч. 1 ст. 14.43 и ч. 3 ст. 14.16 КоАП РФ), которые за реализацию пива с истекшим сроком годности, отсутствие документов, подтверждающих качество и безопасность продукции, были оштрафованы.

Проверки предприятий, торговых точек, реализующих алкогольную продукцию, продолжают. По данным токсикологического мониторинга Управления Роспотребнадзора по Республике Хакасия, количество острых отравлений токсическим действием алкоголя среди населения не снижается. За 9 месяцев 2015 года по сравнению с аналогичным периодом прошлого года количество отравившихся увеличилось с 99 до 108 человек. Причём около 80% зарегистрированных случаев – это отравление этиловым спиртом (легальным, не суррогатным алкоголем), употребляемым гражданами в количествах, несовместимых с жизнью.

Результаты токсикологического мониторинга являются подтверждением неблагоприятных тенденций, сложившихся в обществе. Алкоголизация населения, особенно молодежи, крайне отрицательно повлияет на состояние генофонда региона: снижение рождаемости, средней продолжительности жизни, деформацию демографического и социального состава общества.

Пресс – служба Управления Роспотребнадзора по Республике Хакасия

11 ДЕКАБРЯ – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой

## ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

11 декабря 1998 года Всемирная организация здравоохранения в содружестве с рядом международных организаций, занимающихся исследованиями в области бронхиальной астмы, впервые провела Всемирный Астма-день.



Этот день проходил во время первой Всемирной конференции по астме в Барселоне (Испания) в рамках Всемирной инициативы по астме и Европейского общества по респираторным заболеваниям.

Астма — это хроническая болезнь, для которой характерны периодически повторяющиеся приступы удушья и свистящего дыхания, тяжесть и частота которых варьируются у разных людей. У людей, страдающих астмой, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, у некоторых приступы случаются во время физической активности или ночью. Во время приступа астмы эпителиальная выстилка бронхов разбухает, что приводит к сужению дыхательных путей и сокращению воздушного потока, поступающего в легкие и выходящего из них. Повторяющиеся приступы астмы часто приводят к бессоннице, дневной усталости, пониженным уровням активности.

**Самыми значительными факторами риска** развития астмы являются генетическая предрасположенность в сочетании с вдыхаемыми веществами и частичками, которые находятся в окружающей среде и могут провоцировать аллергические реакции или раздражать воздушные пути. Это такие вещества и частички, как аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели, загрязнение воздуха и перхоть животных). Аллергены вне помещений (такие как цветочная пыльца, плесень), а также табачный дым, химические раздражающие вещества на рабочих местах, загрязнение воздуха.

**Другие провоцирующие факторы** включают холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, и физические упражнения. Астму могут спровоцировать и некоторые лечебные средства, такие как

аспирин и другие нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения гипертонии, болезней сердца и мигрени).

**Как бороться с астмой?** Несмотря на то, что астму нельзя излечить, надлежащее ведение пациентов позволяет им держать болезнь под контролем и вести жизнь хорошего качества. Для облегчения симптомов используются препараты краткосрочного действия. Люди с устойчивыми симптомами должны ежедневно принимать лекарства длительного действия для контроля, лежащего в основе болезни воспаления и предотвращения симптомов и приступов.

Лекарства не являются единственным способом борьбы с астмой. Также важно избегать контактов с веществами, провоцирующими астму, — стимуляторами, раздражающими дыхательные пути и приводящими к их воспалению. Несмотря на то, что от астмы не умирает так много людей, как от хронической обструктивной болезни легких или других хронических болезней, она может привести к смерти, если не принимать надлежащих препаратов или не соблюдать медицинских предписаний.

Использован материал  
Всемирной организации  
здравоохранения

Специалисты прогнозируют, что уже к 2030 году каждый 3-4 ый человек будет страдать сахарным диабетом. Вырастет и число молодых диабетиков. Чтобы эти обоснованные опасения не стали страшной реальностью, необходимо изменить отношение к своему здоровью и здоровью своих детей.

Диабету – нет!

## МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ СЛАДКОГО НЕДУГА?

Сахарный диабет у детей может начинаться быстро и на начальной стадии не иметь никаких симптомов и признаков, а без квалифицированной помощи болезнь протекает остро, быстро прогрессирует. Заболевание может развиваться внезапно, так что каждый родитель должен быть внимательным к здоровью ребенка и прислушиваться к жалобам малыша.

Различают 2 вида сахарного диабета. Это диабет 1 типа или инсулинозависимый и диабет 2 типа или инсулинезависимый. Последний «популярен» у людей старше 45 лет, а первый у детей и молодежи до 30, поэтому его ещё называют «юношеским». Почему же сахарный диабет 1 типа так любит растущие организмы?

**Причин развития диабета у детей** может быть несколько.

**Основная причина** - отсутствие гормона инсулина, вы-

рабатываемого поджелудочной железой. В зону риска попадают дети, переболевшие такими вирусными инфекциями, как корь, свинка или краснуха. Именно такие заболевания способны стать причиной разрушения клеток поджелудочной железы. Соответственно, уменьшится количество вырабатываемого инсулина или его не будет вообще.

**Наличие родителей или родственников, имеющих диагноз сахарный диабет, недоразвитый ребенок, при рождении вес ребенка был более 4,5 кг; дети с нарушениями в обменных процессах организма** (ожирение или гипотиреоз – недостаток гормонов в щитовидной железе).

В большинстве случаев диагноз диабет 1 типа у детей ставится в возрасте от 5 до 11 лет, также болезнь может проявиться и в подростковом возрасте. Заболевание может протекать

по-разному, но обычно, чем младше ребенок, тем тяжелее развитие сахарного диабета и более ярко выражены симптомы. Признаки диабета у детей практически идентичны симптомам развития у взрослых. К сожалению, не все родители обращают внимание на них.

**Характерные симптомы диабета:** постоянная жажда; резкая потеря веса; частое мочеиспускание (суточный объем более 2 л. в сутки); повышенная утомляемость. Могут наблюдаться часто возникающие поражения кожи. Ранки плохо заживают, появляются гнойные прыщи, зуд. Такие симптомы сахарного диабета у детей обычно наблюдаются при среднем и тяжелом развитии заболевания. На ранних стадиях болезнь может протекать без каких-либо признаков, а диагноз можно поставить только по результатам анализов. И все же, родителей

должны насторожить отказы от пищи или, наоборот, повышенный аппетит, частые перекусы, на протяжении 2-х часов после еды у ребенка наступает слабость и его клонит в сон. Может резко ухудшиться зрение. Если в дополнение к этим симптомам у детей есть родители больные сахарным диабетом, то к врачу следует обращаться немедленно!

**Какие методы профилактики существуют?**

Гарантированного варианта профилактики болезни у детей и подростков нет. Тем не менее, существует несколько базовых правил, позволяющих предотвратить наступление этого заболевания или улучшить качество жизни тех, кто уже им страдает.

На первом месте среди профилактических мер стоит **правильное питание**.

При избыточном весе, который провоцирует диабет, нужно **сократить количество потребляемых в день калорий**. Обращать внимание нужно не только на углеводы, но и на растительные и животные жиры. Исключить из употребления продукты с разнообразными искусственными добавками, консервированные продукты, сахар. Приучать детей к рациону, богатому овощами и фруктами, не «баловать» конфетами и тортиками, особенно не желательны в питании ребенка сладкие напитки. Необходимо **увеличить количество приемов пищи в день, но уменьшить порции и калорийность**. Одной из мер профилактики также становится отказ от искусственного вскармливания ребенка, предрасположенного к сахарному диабету. Также таких детей не стоит рано отучать от грудного молока.

Физическая активность. В последние годы изменилось отношение детей к двигатель-

ной активности, занятиям физической культурой и спортом, уменьшилось желание и реальные возможности для реализации потребностей в этом направлении. Физические нагрузки не только снижают риск ожирения, но и способствуют правильной работе всех органов и систем организма ребенка. Каждый день хотя бы полчаса нужно заниматься любым видом спорта. Делать изнуряющие тренировки не обязательно. На протяжении дня можно 3 раза по 10 минут выполнять физические упражнения.

**Умение правильно реагировать на стресс.** Стрессы являются провоцирующим фактором как сахарного диабета у детей, так и других болезней. Нужно объяснить ребенку, что общаться с отрицательно настроенными людьми не стоит. Если это неизбежно, нужно каждую секунду помнить о самоконтроле и хранить спокойствие. В этом помогут тренировки, аутотренинги и консультации со специалистами.

**Постоянное наблюдение у врачей.** Составить график проверок у специалистов может педиатр. Частота зависит от количества воздействующих на организм негативных факторов, которые могут спровоцировать диабет. Если у ребенка лишний вес, а также есть ближайшие родственники с сахарным диабетом, нужно проверять уровень сахара постоянно. Это можно делать и в домашних условиях с помощью глюкометров, которые можно приобрести в аптеке.

Сохранение здоровья детей должно являться главным делом жизни родителей.

Врач-методист  
Республиканского центра  
медицинской профилактики  
Лариса Владиславовна  
Лебедева





**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, КОЛЛЕГИ  
И ЖИТЕЛИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ!**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС  
С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ 2016 ГОДОМ  
И РОЖДЕСТВОМ ХРИСТОВЫМ!**

*Это волшебное время года, когда светлая вера  
в чудо пробуждает надежду  
в душе каждого человека, создает атмосферу радости и счастья.*

*Желаем Вам неисчерпаемого запаса сил, энергии, здоровья.  
Пусть наступающий год станет годом больших удач,  
хороших событий, осуществления добрых надежд  
и жизненных планов.*

*Пусть праздничное настроение и стремление быть здоровыми  
не покидают Вас в течение всего года!*

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

|               |                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 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)             |
| 19 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)             |
| 21 СЕНТЯБРЯ – | Всемирный день борьбы с раком груди (пройди обследование)                 |
| 25 СЕНТЯБРЯ – | Всемирный день сердца (проверь свой уровень холестерина)                  |
| 27 СЕНТЯБРЯ – | Всемирный день контрацепции (защити себя)                                 |
| 3 ОКТЯБРЯ –   | Всемирный день трезвости (откажись от алкоголя)                           |
| 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)               |



**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 |
| 29 |    |    |    |    |    |    |

**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 |    |    |

**Октябрь**

| 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 |    |

2016

Здоровья Вам и Вашим близким!