

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день иммунитета Профилактика пневмококковой инфекции	с. 1	Зачем нужна контрацепция Как сохранить здоровье женщины	с. 3
Сбалансированное питание – основа жизни Во всем важна мера	с. 2	Это жизнь! Помоги своим почкам работать без сбоев	с. 3
Всемирный день борьбы с глаукомой Что нужно знать о глаукоме	с. 2	Всемирный день борьбы с туберкулезом Психологическая и социальная поддержка больных туберкулезом в Республике Хакасия	с. 4
Рак в солярии Как не навредить своему здоровью	с. 2	Как оградить детей от табака Простые методы – самые эффективные	с. 4
Защитите свое сердце Мифы о сердечно-сосудистых заболеваниях	с. 3	Снюс под запретом Новаии антитабачного закона	с. 4

1 марта – Всемирный день иммунитета

Ежегодно 1 марта отмечается «Всемирный день иммунитета». Этот день стал отмечаться сначала медицинской общественностью по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) с 2002 года.

Цель этого дня заключена в привлечении широкого общественного внимания к проблемам, связанным с распространенностью различных иммунных заболеваний, а также с сохранением и укреплением иммунитета в целом.

ПРОФИЛАКТИКА ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ

Воспаление легких, отит, менингит... Одно упоминание об этих заболеваниях способно привести родителей в ужас. Самое печальное, что наиболее высокая заболеваемость тяжелыми пневмококковыми инфекциями регистрируется у детей в возрасте до 5 лет. О современных методах профилактики этих заболеваний и поговорим.

Кто такой пневмококк?

Возбудитель пневмококковых инфекций – бактерия *Streptococcus pneumoniae* или пневмококк. В организм человека она, как правило, попадает воздушно-капельным путем: при чихании, кашле, разговоре. При этом бактерия не обязательно сразу вызовет заболевание, а просто «поселится» на слизистой верхних дыхательных путей ребенка, сделав его носителем инфекции.

«Звездный час» пневмококка настает под воздействием неблагоприятных факторов: снижения местного иммунитета в результате частых респираторных инфекций, переохлаждения, стрессовых ситуаций и переутомления, гиповитаминоза и т.д. Тогда-то мирный доселе «житель» активизируется, вызывая тяжелые заболевания.

Симптомы пневмококковой инфекции.

Симптомы пневмококковой инфекции зависят, прежде всего, от локализации очага воспаления.

Среди них:

- пневмококковый отит (воспаление среднего уха). Сейчас доказано, что пневмококковый отит является самой частой причиной снижения слуха у детей;
- пневмококковая пневмония (воспаление легких);
- пневмококковый менингит (воспаление мягкой мозговой оболочки). Осложнением после такого заболевания могут стать неврологические патологии;
- пневмококковый сепсис (заражение крови).

Как происходит заражение?

Основными носителями пневмококков являются дети первых лет жизни. При этом уровень носительства резко возрастает в детских коллективах. Известно, что если ребенок посещает детский сад несколько часов в день, то уже через неделю он обсеменяется пневмококком. Это приводит к тому, что дети часто страдают от пневмококковых инфекций. А кроме этого активно заражают пневмококком взрослых, среди которых есть те, что находятся

в группе риска по заболеваемости – лица преклонного возраста старше 60 лет. Это бабушки и дедушки, у которых наверняка уже есть хронические заболевания.

Профилактика пневмококковой инфекции у детей.

Неспецифическая профилактика включает изоляцию больных, поддержание иммунитета, витаминотерапию, своевременное лечение ОРЗ, закаливание и занятия спортом. Однако этих мер недостаточно, особенно когда дело касается малышей. Именно поэтому российские ученые на протяжении многих лет проводили исследования, чтобы доказать, что в нашей стране необходимо вакцинировать детей от пневмококковой инфекции. И считают большим достижением то, что в России введена обязательная вакцинация от пневмококка детей раннего возраста.

У родителей может возникнуть вопрос: зачем же вакцинировать ребенка в таком раннем возрасте? Все дело в том, что именно дети от 0 до 2 лет являются самыми беззащитными перед пневмококковыми инфекциями. Пневмококк окружен полисахаридной оболочкой. А так как дети первых двух лет плохо вырабатывают антитела к полисахаридам,



пневмококк с легкостью ускользает от их иммунной системы.

Массовая иммунизация против пневмококковой инфекции всех детей первого года жизни позволит добиться снижения инвалидизации и детской смертности от этого заболевания, сокращения случаев заражения детьми взрослого населения из группы риска, решения проблемы антибиотикорезистентности. Дело в том, что широкое применение антибиотиков привело к тому, что половина пневмококков устойчива к антибактериальной терапии. На них не действует большинство самых мощных антибактериальных препаратов.

Предупредить болезнь можно, только если хорошо знаком с «врагом».

Решить проблему заболеваемости пневмококковой инфекцией можно, только объединив усилия врачей и каждой семьи. В учреждениях здравоохранения Республики Хакасия имеется возможность вакцинации детей против пневмококковой инфекции. Вакцина хорошо переносится и является без-

опасной, формирует выраженный иммунный ответ. Вакцинации подлежат дети 1-2 года жизни, недоношенные дети, часто болеющие и ослабленные. Вакцинация начинается с 2 месячного возраста. Схема вакцинации зависит от возраста ребенка и определяется лечащим врачом-педиатром.

По вопросам вакцинации вы можете обратиться в дни и часы приема участковых врачей-педиатров детских поликлинических отделений. Совместными усилиями мы сможем добиться снижения уровня заболеваемости пневмококковой инфекцией на территории Республики Хакасия.

Уважаемые родители! Защитите своих детей от пневмококковой инфекции и помогите им сформировать хорошую иммунную защиту!

**Врач аллерголог-иммунолог
Абаканской межрайонной
детской
клинической больницы
Марина Александровна
Цоколова**

КОЛОНКА ВРАЧА

Сбалансированное питание - основа жизни

ВО ВСЕМ ВАЖНА МЕРА

Питание считается сбалансированным, когда суточный рацион человека содержит столько калорий, сколько он может за эти сутки потратить.

При несоответствии энергетических затрат суточному потреблению энергии человек может иметь избыточную массу тела, либо недостаточную.

Энергетическая ценность и энергетические затраты измеряются в калориях, которые можно рассчитать в зависимости от пола, возраста, и массы тела. В основном люди ведут малоподвижный образ жизни, при этом любят вкусно поесть. Для того, чтобы в организме хватало питательных веществ, необходимо употреблять разнообразную пищу. Правильное соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4.

Как запомнить правильную пропорцию?

Представьте круг, разделённый на 3 части, две части которого занимают углеводы, а одну часть делят между собой поровну белки и жиры. Если распределять рацион питания на день, то на завтрак и ужин приходится по 25%, а на обед – 50%. Нет плохих или неправильных продуктов, есть неправильно составленный

рацион. Должно быть вкусно, полезно, эстетично. До обеда обмен веществ протекает более интенсивно. Поэтому, более калорийную пищу лучше принимать в первой половине дня. Основной клеточный обмен происходит до 17 часов. Это и объясняет то, что ужин должен быть лёгким. Для примера: если суточный рацион равен 1500 килокалориям, то 1000 ккал (2/3) должна приходиться на завтрак и обед, а 500 ккал (1/3) – на ужин. Если плохо поесть утром, организму не хватит питательных веществ, и вы будете чувствовать себя усталыми, не сможете продуктивно работать. Если переест вечером, то лишние килограммы накопятся в виде жировых отложений на бёдрах, очень плохо, если на животе, т.к. абдоминальное ожирение приводит к болезням цивилизации (артериальная гипертензия, сахарный диабет и др.).

Для сбалансированного питания необходимо в течение дня употреблять в пищу шесть основных групп продуктов: фрукты, овощи, мясо,

жирная рыба, каши (зерно), молочные продукты. Количество растительного жира (любое растительное масло) не должно превышать 30 гр.

Можно ли выделить какую-то группу продуктов, как основную?

Нет. Фрукты и овощи содержат преимущественно углеводы. Мясо и рыба богаты белком, жирами. В молочных продуктах содержится больше белков и жиров и незначительное количество углеводов. Кроме основных компонентов – белков, жиров и углеводов – в пище присутствуют витамины и микроэлементы, которые необходимы для жизнедеятельности организма человека. Для хорошей работы желудочно-кишечного тракта нужна клетчатка, которая содержится в отрубях, зерновых и бобовых, запечённых овощах и фруктах. Ведь, если не работают бактерии в кишечнике, из пищи не усваиваются полезные вещества. Чтобы получить все необходимые вещества, нужны все продукты из шести групп.

Как вы, наверное, заме-



тили, не упомянуты ни соль, ни сахар. К этим продуктам отношение особое. Сахар необратимо портит зубы и способствует накоплению лишнего веса. Для того, чтобы не ущемлять себя в сладком, можно употреблять в пищу мёд, фрукты и сухофрукты. Это более благоприятно скажется на вашем здоровье, внешнем виде и самочувствии, чем употребление сахара в чистом виде. Несколько слов хочется сказать по поводу соли: малое количество (3-6 граммов) полезно, избыток же приводит к повышению артериального давления. Для уменьшения потребления соли её смешивают с

вают с приправами или готовят пищу без соли и, уже готовую, досаливают в тарелке.

Основной вывод: есть можно всё, только в небольших количествах и в зависимости от состояния здоровья. Приём пищи может быть трёхкратным с перекусами. Это зависит от физической активности и состояния здоровья.

Во всём важна мера!

Врач - терапевт, заведующая Центром здоровья Республиканского клинического центра медицинской реабилитации
Лилия Валерьевна Радыгина

6 марта – Всемирный день борьбы с глаукомой

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГЛАУКОМЕ

Некоторые опасные заболевания глаз на начальной стадии протекают совершенно бессимптомно. И одно из них – глаукома. Эта болезнь, как правило, развивается у людей старше 40 лет на фоне естественных возрастных физиологических процессов снижения зрения.

Глаукома требует внимательного отношения к своему здоровью и постоянного наблюдения врача, ведь при неблагоприятном исходе она приводит к слепоте.

Что такое глаукома?

Глаукома – это заболевание, при котором повышается **внутриглазное давление**. Из-за этого зрение ухудшается, сужается поле зрения и развивается атрофия зрительного нерва.

Основные факторы риска развития глаукомы – наличие этого заболевания у близких родственников: родителей, братьев и сестер. Предрасположенность к глаукоме может передаваться по наследству. Некоторые заболевания: гипертоническая болезнь, сахарный диабет, воспалительные заболевания, близорукость или врожденная дальтонизация – значительно увеличивают вероятность развития глаукомы.

В подавляющем большинстве случаев заболевание развивается на обоих глазах, **протекает бессимптомно и без лечения приводит к слепоте**. Повреждение нерва при глаукоме остановить нельзя. Однако существуют методы лечения, которые могут остановить или замедлить прогрессирование

этого заболевания. Своевременное лечение позволяет нормализовать внутриглазное давление и приостановить симптомы глаукомы. Как правило, используют специальные препараты, глазные капли или хирургические методы.

Важно! Выявить первые признаки глаукомы и наблюдать за течением заболевания, корректируя лечение, может **только врач-офтальмолог**. Чем раньше эта болезнь будет обнаружена и чем тщательнее пациент наблюдается у врача, тем выше вероятность того, что **зрение удастся сохранить** на долгие годы. Поэтому очень важно регулярно проходить профилактические осмотры, а людям **после 40 лет** – обращаться к офтальмологу на предмет выявления первых признаков глаукомы.

Что должно насторожить?

Следующие симптомы – веский повод срочно посетить офтальмолога:

- прогрессирующее ухудшение зрения, требующее частой смены очков,
- появление радужных кругов при взгляде на яркий источник света,
- ощущение боли или дав-

ления в области глазницы и надбровья – особенно по утрам, — затуманивание зрения, участки нечеткого изображения в поле зрения, сужение границ периферического зрения, особенно со стороны внутреннего угла глаза.

Профилактика.

Даже при отсутствии настоящих симптомов после 40 лет обязательно **регулярно** совершать профилактические визиты в офтальмологический кабинет поликлиники или Центры здоровья для проверки остроты зрения и внутриглазного давления. Эти процедуры не сопровождаются неприятными ощущениями и безопасны для здоровья.

Если специалисты обнаружили у вас факторы, которые предрасполагают к развитию глаукомы, на обследование надо приходить не реже, чем раз в полгода или год. А при наличии симптомов заболевания следует немедленно обратиться к врачу.

Регулярное посещение офтальмолога и внимательное отношение к собственному здоровью помогут предотвратить развитие заболевания или замедлить его прогрессирование.

Рак в солярии

КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Любители искусственного солнца рискуют заработать рак кожи, даже если не получают ожогов, говорят исследователи из Университетского колледжа в Лондоне.

По их мнению, ультрафиолетовые лучи от ламп в солярии повреждают глубокие слои кожи, даже если их воздействие не заметно на верхних слоях. Ультрафиолетовые лучи солнечного света типа В давно известны как фактор развития онкологических процессов.

В соляриях используются, как правило, лучи типа А. До сих пор они считались относительно безобидными.

Исследователи выяснили, что лучи типа А повышают риск развития рака кожи, поскольку воздействуют на более глубокие слои, где происходит деление клеток. Это приводит к повреждению ДНК клеток и способно запустить онкологический процесс.

По мнению ученых, повреждение верхних слоев кожи не так опасно, поскольку эти слои находятся в процессе отмирания.

Несмотря на то, что ультрафиолетовые лучи типа В наносят более заметные повреждения кожи, лучи типа А проникают глубже и поэтому гораздо опаснее. Ученые рекомендуют воздержаться от загара в солярии и защищать свою кожу во время пребывания на открытом солнце с помощью солнцезащитного крема.

Защитите свое сердце

МИФЫ О СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

МИФ: БОЛЕЗНИ СЕРДЦА — УДЕЛ ПОЖИЛЫХ. К сожалению, проблемы сердечно-сосудистой системы начинаются с молодого возраста. У каждого десятого в возрасте от 35 до 50 лет врачи находят заболевания сердца. Причиной для их развития становятся вредные привычки, которые люди приобретают еще в юности: курение, употребление алкоголя, переизбыток.

МИФ: ЛИШНИЙ ВЕС НА СЕРДЦЕ НЕ ВЛИЯЕТ. Лишний вес — один из самых серьезных факторов развития болезней сердца. Избыток килограммов увеличивает нагрузку на сердце — ему приходится больше работать, чтобы снабдить питательными веществами и кислородом новое тело. Это приводит к преждевременному износу и отказу сердечной мышцы из-за повышенной нагрузки.

МИФ: СНИЖЕНИЕ ВЕСА СЕРДЦУ НЕ ПОМОЖЕТ. Результаты исследований показывают, что потеря всего девяти процентов лишнего веса приводит к улучшению сразу по нескольким показателям работы сердечно-сосудистой системы: уменьшается толщина сердечной мышцы, улучшается насосная функция сердца, сердечная мышца начинает полноценно расслабляться. Эти показатели говорят о снижении вероятности развития сердечной недостаточности и об уменьшении риска атеросклероза.

МИФ: АЛКОГОЛЬ ЗАЩИЩАЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА. В разных изданиях часто появляется информация о том, что красное вино снижает уровень холесте-

Болезни сердца — главная причина смерти людей в любом возрасте. Но многие считают, что их эта проблема не коснется. Зато мифы о сердечных болезнях по-прежнему весьма живучие и распространенные.



рина за счет содержащихся в нем антиоксидантов — полифенолов. Но любой алкоголь — это доза токсинов, создающая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. Кроме того, одним бокалом вина такая «профилактика» обычно не ограничивается. Не меньше полифенолов содержится в виноградном соке и зеленом чае. И для здоровья эти продукты точно полезнее алкоголя.

МИФ: СЕРДЦУ ВРЕДЕН ЛЮБОЙ ЖИР. Насыщенные жиры животного происхождения — сливочное масло, сало,

мясной жир — способствуют отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов и их закупорке, в том числе и артерий, питающих сердце.

Но жиры растительного происхождения и рыбий жир содержат ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые, наоборот, снижают уровень «плохого» холестерина в крови и соответственно риск болезней сердца. Всего три порции блюд из рыбы в неделю позволяют улучшить здоровье сердца и сосудов.

МИФ: СЕРДЦЕ УКРЕПЛЯЕТ ТОЛЬКО СПОРТ. Укрепление сердечной мышцы происходит постепенно и без перенапряжения — при помощи кардиотренировок. К ним относится катание в спокойном темпе на велосипеде, плавание в бассейне, занятия на велотренажере и даже длительные прогулки на свежем воздухе. Можно тренировать сердце, неторопливо поднимаясь по лестнице или возвращаясь с работы пешком — улучшить функции сердца и сосудов поможет любая подходящая вам активность в течение минимум 30 минут в день.

МИФ: ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ОТ ИНФАРКТА НЕ СПАСЕТ. Табачный дым вызывает спазмы сосудов и учащение сердечного ритма. В результате вероятность развития сердечных заболеваний у курильщиков повышается до 70 раз. Но как только курение прекращается, заканчивается и действие табачных токсинов на организм. Конечно, бывшему курильщику сначала будет немного дискомфортно: ведь никотин прочно встраивается в работу сердечно-сосудистой системы. Но уже через пару недель сердце научится работать в новом, здоровом режиме. Исследователи считают, что через пару лет после отказа от сигарет вероятность развития инфаркта снижается до уровня некурящих людей.

Вывод простой: отказ от вредных привычек, достаточное количество движения и правильное питание — отличная защита вашего сердца в любом возрасте.

Зачем нужна контрацепция

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Беременность — прекрасное время в жизни женщины. Особенно в случае, если она действительно желанна, и супружеская пара к ней подготовилась. Для профилактики аборта и планирования беременности применяются различные противозачаточные средства индивидуально для каждой пары.

К сожалению, самым распространенным методом контрацепции в России до сих пор остается искусственное прерывание уже наступившей беременности — аборт. Его последствия приводят не только к гинекологическим заболеваниям, но и к материнской смертности, нарушению репродуктивного здоровья, осложнениям последующих беременностей и родов, а также к бесплодию.

В первые месяцы после аборта часто развиваются осложнения: воспаления половых органов, заболевания шейки матки и другие. Они способны переходить в хроническую форму и становятся причиной бесплодия. Поэтому предотвращение абортов и их осложнений — одна из главных задач в сохранении репродуктивного здоровья женщины и залог рождения здоровых детей.

Необходимо избегать слишком ранней беременности.

По некоторым данным, ежегодно матерями становятся более 50 тысяч несовершеннолетних девушек в возрасте от 13 до 17 лет. Более двух третей беременностей в этом возрасте заканчиваются **абортом или выкидышем**. Слишком раннее появление ребенка отнимает время и силы, которые девушка могла бы использовать для получения образования, чтобы обрести самостоятельность. Поэтому подростковая беременность существенно сказывается на **будущем благополучии** молодой матери и ее семьи.

Избегать слишком поздней беременности.

Распространенная проблема незапланированной беременности у женщины старше 40 лет — рождение ребенка с **хромосомными отклонениями**. Это связано в том числе и с тем, что с возрастом происходит старение яйцеклеток, а за предыдущие годы жизни на организм женщины успели подействовать различные токсичные вещества и другие вредные факторы. С возрастом у женщины увеличивается риск появления на свет ребенка с **синдромом Дауна**. Генетическая патология приводит к умственной отсталости ребенка и нарушениям его физического развития. Если в 25 лет такая вероятность составляет 1 из 1250 беременностей, то в 45 лет она возрастает до 1 из

30. Достижения современной медицины позволяют женщине родить ребенка после 40 и даже после 50 лет. Но все пройдет благополучно только при условии, если организм будущей мамы будет готов к беременности, и она с первых дней после зачатия находится под наблюдением врачей.

Не усугубить проблемы со здоровьем.

Беременность может вызвать обострение хронических заболеваний. Если она не запланирована, и будущая мама, и малыш оказываются в серьезной опасности. Например, если женщина страдала гипертонией, беременность может усугубить проблемы с давлением и значительно повысить риск развития преэклампсии, характеризующейся повышением давления на фоне наличия белка в моче и отеков. Если женщина больна сахарным диабетом, случайная беременность может закончиться внутриутробной гибелью плода или появлением у малыша дефектов развития. Самое большое влияние оказывает повышение сахара в крови будущей матери в первые 6–8 недель беременности, когда идет формирование всех органов плода. Но, как правило, о беременности женщина узнает только через полтора-два месяца после незапланированного зачатия.

Опасна случайная беременность при болезнях почек, сердечно-сосудистой и нервной систем и других органов. Применение контрацепции позволяет отложить зачатие на период, когда заболевания будут находиться в состоянии стабильной ремиссии, и врачи с большой вероятностью смогут спрогнозировать, как поведет себя организм женщины при вынашивании плода.

Самое важное.

Использование противозачаточных средств позволяет контролировать жизнь и здоровье обоих партнеров: уберечься от инфекций, передающихся половым путем и запланировать желанную беременность. Особенно важна контрацепция тем, кто имеет высокий риск медицинских и социальных проблем, связанных с беременностью: подросткам, женщинам после 40 и имеющим серьезные хронические заболевания.

Источник — <http://www.takzdorovo.ru>

Это жизнь!

**14 марта —
Всемирный день почки**



ПОМОГИ СВОИМ ПОЧКАМ РАБОТАТЬ БЕЗ СБОЕВ

Впервые о болезни почек я услышала лет в 16. На тренировке по волейболу в поясницу моей подруги влетел от всей дури посланный мяч, и она согнулась от боли, а потом и совсем ушла с поля. Оказалось, Оле недавно поставили диагноз «нефрит», у нее большие почки. А лет через пять сама ухитрилась сильно простыть. (К счастью дело окончилось рядовым циститом) Но проблема болезни почек меня заинтересовала.

Если у вас непонятно откуда появилась высокая температура, озноб, слабость, ночная потливость, повышается давление, а главное — нелады с мочеиспусканием, не тяните с посещением врача. Он с помощью анализов определит так называемый синдром заболевания. При нефритическом деле может ограничиться лишь заболеванием самих почек. А вот при нефротическом может пострадать весь организм. Но и в том, и в ином случае все начинается с воспаления почки. И лучше начать лечение вовремя, чем дать нефриту возможность перерасти в хронический. Потому что, как показывает практика, вовремя выявленная болезнь и своевременно начатое лечение практически всегда дают положительный результат. Заметим, нефрит, как правило, лечится стационарно. Ну, а потом — диета. И возможно, на всю оставшуюся жизнь. Не очень радостно, конечно, но здоровье того стоит.

К сожалению, нефрит не выбирает возраста. Заболевание почек может возникнуть и у ребенка. Причем оно бывает приобретенным и наследственным. Поэтому, дорогие родители, проследите, что ест ваше дитя. Потому что может возникнуть инфекционно-аллергическое поражение почек. Вовремя поставьте прочный заслон чипсам, киришкам и прочим фаст-фудам. Сложнее бороться с наследственным нефритом, который чаще обнаруживается у мальчиков. То есть мужской ген мутирует быстрее. И если у папы имеются проблемы с почками, здоровью сына надо уделять самое пристальное внимание.

Сегодня уже все знают, что такое диализ. Это механический процесс, который выполняет часть функций почек. Если вам поставили диагноз «почечная недостаточность», врач определит, какой тип вам подходит для лечения: гемодиализ или перитонеальный диализ. Долгие годы больные, проживающие в Хакасии, были вынуждены для подобного лечения выезжать в другие регионы, так как в Абакане и Саяногорске были только процедурные кабинеты. Год назад в республике открылся собственный Центр амбулаторного диализа, оборудованный новейшей аппаратурой «Искусственная почка», позволяющей людям пройти процедуру очистки крови несколько раз в неделю по индивидуальным программам. Центр укомплектован с перспективой на 5 лет вперед. Так что лечиться есть где, но лучше всего — вообще не болеть.

Кстати, нелады с почками можно обнаружить во время прохождения профилактических осмотров или диспансеризации. Поэтому, убедительная просьба: не пренебрегайте этим важным мероприятием. Помните, во время диспансеризации можно обнаружить любые, даже самые скрытые недуги.

Берегите себя!

Евгения Залеская

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА БОЛЬНЫХ ТУБЕРКУЛЕЗОМ В РЕСПУБЛИКЕ ХАКАСИЯ

Туберкулез сегодня называют одной из важнейших медико-социальных проблем. Медицинская и социальная составляющая проблемы являются в равной степени приоритетными. Для эффективной мотивации пациентов к лечению, преодолению психологических барьеров у больного при установлении

лечения и диспансерного наблюдения, а также поддержка семьи больного в трудной жизненной ситуации. Мероприятия и финансовые расходы на социальную помощь больным туберкулезом регламентированы в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Республики Хакасия до 2020 г».

На организацию и обеспечение социальной поддержки выделяется от 5000,0 тысяч рублей до 7000,0 тысяч рублей. Из них на приобретение продуктовых наборов - 5000,0 тысяч рублей, на организацию оказания социальной поддержки - до 2000,0 тысяч рублей.

Ежегодно получают социальную поддержку более 800 больных туберкулезом, получающих контролирующую терапию в амбулаторных условиях.

По оценке международных экспертов и специалистов Новосибирского научно-исследовательского института туберкулеза неоднократно отмечена высокая приверженность Правительства Республики Хакасия к проблемам туберкулеза в регионе.

В кабинете медико-социальной и психологической помощи работают специалист по социальной работе, медицинский психолог, инструктор по гиги-

еническому воспитанию. Специалисты кабинета, взаимодействуя с персоналом фтизиатрической службы, изучают проблемы больного, решая их совместно.

Специалист по социальной работе решает вопросы восстановления документов, удостоверяющих личность, оформления инвалидности, назначения и выплаты пенсионных пособий. Для повышения мотивации и ответственного отношения к лечебному процессу ведет мониторинг выдачи продуктовых наборов пациентам.

Многие тяжелые соматические заболевания сопровождаются теми или иными нервно-психическими нарушениями, что нередко затрагивает сферу личности больного. В значительной степени это относится к туберкулезу легких: «Нет ни одной болезни, где бы психика во всех ее проявлениях играла такую роль, как при этом заболевании». Нарушения проявляются повышенной чувствительностью и раздражительностью, снижением работоспособности, неустойчивостью настроения, фобиями, депрессией. Большое место в психологической картине при туберкулезе занимают ипохондрические нарушения - фиксирование больных на своих физических функциях, обилие жалоб на здоровье, тенденции к уходу в

болезнь, склонность к истерическим реакциям в условиях стресса. Проработать мысли и чувства, которые человек привык подавлять, снять психоэмоциональное напряжение, найти выход агрессии и другим негативным чувствам, в этом помогает психолог. Он оказывает психологическую помощь взрослым, детям и их родственникам, которые столкнулись с проблемой туберкулеза.

Для многих больных диагноз «туберкулез» равноценен приговору или мгновенному обрушению всей жизни. Помочь людям обрести уверенность в душе со своей болезнью и вернуть им веру в благополучное излечение и возвращение в общество. Специалисты Кабинета медико-социальной и психологической помощи пациентам Республиканского клинического противотуберкулезного диспансера готовы протянуть руку помощи каждому, кто нуждается в этом, поддержать его в борьбе за здоровье, и вместе пройти весь непростой путь к выздоровлению.

Главный врач ГБУЗ РХ
«Республиканский
клинический противотуберкулезный
диспансер»

Эльвира Владимировна Кызласова

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

Эта дата отмечается ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 1993 году объявившей туберкулез глобальной проблемой.

диагноза, в ГБУЗ «Республиканский клинический противотуберкулезный диспансер» функционирует кабинет медико-социальной и психологической помощи пациентам и их родственникам.

Основная цель заключается в медицинском, социальном и психологическом сопровождении больного на период

Как оградить детей от табака

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ – САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ

Стоит помнить, что табачный дым проникает всюду в пределах одного помещения. Если кто-то курит в туалете, «на кухне в форточку», в подъезде многоквартирного дома – дети дышат этим дымом. И даже система вентиляции, вытяжки и проветривание не помогают.



Как уберечь детей от табачного дыма и курения? Зачастую самые простые методы – самые эффективные.

Личный пример – лучший способ уберечь детей.

Малыши не просто так начинают «курить» палочки, карандаши и настоящие окурки – они, как маленькие обезьянки, готовы имитировать взрослое поведение во всем. Дети постарше на карандаши уже не покупаются, они легко найдут того, кто даст им прикурить. Если вы курите сами, ваши лекции, нотации и демонстрация легких курильщика на выставке ужасов вряд ли бу-

дут оценены по достоинству подросшим ребенком.

Вы можете оградить детей от воздействия вторичного дыма, отправляясь покурить на улицу. Но, если не курите вовсе, то увеличиваете шансы на то, что и ваши дети не станут этого делать. К сожалению, российские дети начинают курить в 10–12 лет. Дети курильщиков – в группе риска.

Не позволяйте гостям курить у себя дома. Предупредите всех заранее, что сигареты в доме под запретом, и курить им придется выходить на улицу.

Не ходите с детьми в места, где курят. Если в доме ваших друзей курят, не ходите к ним в гости с детьми. Не стесняйтесь просить водителей общественного транспорта или такси не курить в салоне. И будьте готовы просто собраться и уйти, если кто-то дымит прямо на детской площадке.

Не покупайте вещи с табачной символикой и имитации сигарет. Майки, куртки, сумки, бейсболки с символикой сигаретных брендов – эти вещи появились в ассортименте детских товаров неспроста. Они исподволь прививают детям и подросткам мысль о том, что курить нормально.

Говорите с детьми о вреде табакокурения. Здесь главное найти золотую середину: не переборщить, вызвав невольный интерес к запретному, и не перепугать слишком сильно. К возрасту «первой затяжки из любопытства» дети уже должны понимать, к чему это приводит. Ведь ребенку только от незнания кажется, что курение повысит его статус в глазах сверстников, а не сделает нездоровым и некрасивым.

И главное – дети должны быть заняты чем-то полезным и интересным, чтобы перспектива подыграть за школой не была столь уж соблазнительна.

Снюс под запретом НОВАЦИИ АНТИТАБАЧНОГО ЗАКОНА

Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия, специалисты которого участвуют в надзорных мероприятиях по контролю за соблюдением антитабачного закона, информирует о запрете реализации на потребительском рынке сосательного табака – так называемого снюса. Запрет распространяется на оптовую и розничную торговлю. Его нарушение карается административным наказанием в виде штрафа для граждан в размере от 2 до 4 тысяч рублей, для должностных лиц – от 7 до 12 тысяч рублей, для юридических лиц – от 40 до 60 тысяч рублей.

Соответствующие поправки, внесенные в Кодекс об административных правонарушениях и федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (от 30.12.2015 №456-ФЗ), вступают в силу с 10 января 2016 года.

В частности, вводятся дополнительные ограничения торговли некурительными табачными изделиями, в том числе и полный запрет на розничную продажу некурительных табачных изделий.

По оценке экспертов, одоббивших запрет на их продажу, табак сосательный (снюс) создаёт и поддерживает никотиновую зависимость, а содержащиеся в нем компоненты являются высокотоксичными и канцерогенными.

С начала июня 2013 года в России действует так называемый антитабачный закон (№ 15-ФЗ), в ст. 12 которого перечислены запреты на курение в различных местах. В соответствии с ними **запрещается курить на территории учреждений культуры и спорта, школ, вузов, на пляжах, стадионах, детских площадках и в больницах.** С июня 2014 года в России действуют поправки, которые запрещают курение в том числе **в местах общепита (запрет распространяется только на помещения, ограниченные строительными конструкциями), в общественном транспорте, на территории вокзалов и аэропортов, а также продажу сигарет в открытых витринах магазинов и ларьках.**

Мероприятия по контролю за соблюдением требований антитабачного законодательства (ФЗ №15 от 23.02.2013 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака») продолжают.

Управление Роспотребнадзора
по Республике Хакасия

Источник — <http://www.takzdorovo.ru>