

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день борьбы с гипертонией Профилактика артериальной гипертонии	с. 1	Международный день умерших от ВИЧ и СПИДа Вирус иммунодефицита человека	с. 3
Витаминный голод Как справиться с нехваткой полезных веществ весной	с. 2	Осторожно, бешенство! Правила содержания домашних животных	с.3
Онкологические заболевания Что вызывает рак?	с. 2	День борьбы с астмой и аллергией Вам хочется чихнуть? Возможно, у Вас аллергия	с. 4
Это жизни! Семья – твой надежный фундамент	с. 3	Всемирный день без табачного дыма Памятка для курящей мамы	с. 4

14 мая – Всемирный день борьбы с гипертонией

ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Мудрец лечит не тех, кто болен, но лишь пребывающих в добром здравии. Лечение же больных подобно поведению человека, ждущего возникновения жажды для того, чтобы приступить к рытью колодца.

Из правил китайской медицины

Несмотря на всеобщие усилия, артериальная гипертония остается одной из наиболее значимых медицинских и социальных проблем. Последнее обстоятельство связано как с широким распространением этого заболевания, так и с тем, что повышенное давление способствует развитию важнейших сердечнососудистых катастроф, приводящих к высокой смертности в России (инфаркт миокарда и мозговой инсульт). Раньше имело место правило «половины»: только половина страдающих артериальной гипертонией знала о существовании у них этого недуга, только половина знающих лечилась и только половина лечившихся лечилась правильно.

В связи с повышением медицинской грамотности населения ситуация немного улучшилась. Сегодня всем хорошо известно, что раз и навсегда излечить артериальную гипертонию невозможно, а применение понижающих давление препаратов курсами крайне нежелательно. Их отмена может привести к обострению заболевания. Выход есть – постоянно, изо дня в день держать под контролем уровень своего артериального давления (АД).

Профилактика артериальной гипертонии.

Профилактика артериальной гипертонии делится на первичную и вторичную.

Первичная профилактика нужна здоровым – тем, чье давление пока не превышает нормальных цифр. Приведенный ниже комплекс оздоровительных мер поможет не только долгие годы удерживать давление в норме, но и

избавиться от лишнего веса, значительно улучшить общее самочувствие.

Физические упражнения.

Любые физические упражнения способствуют повышению физической работоспособности. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, плавание, ходьба, бег), приводят к заметному снижению артериального давления. Но во время сильной физической нагрузки систолическое (верхнее) давление резко увеличивается, поэтому лучше всего заниматься понемногу (30 минут) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной.

Низко солевая диета.

Количество поваренной соли следует ограничить до 5 граммов (1 чайная ложка) в день. Следует учесть, что многие продукты (сыры, копчености, соленья, колбасные изделия, консервы, майонез, чипсы и др.) сами по себе содержат много соли. Лучше убрать со стола солонку и не досаливать готовые блюда. Соль можно заменить пряными травами, чесноком. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от обычной.

Рациональное питание.

Старайтесь как можно меньше употреблять «фабричной» еды, напичканной компонентами сомнительного происхождения. Красивые упаковки, «правильные» слова на этикетках («полезно для здоровья», «низкокалорийное», «обогащено витаминами»), не должны сбивать с толку. Чем менее обработан

продукт, тем больше пользы он несет. Полезнее скушать хороший отварной кусок мяса, чем колбасу или сосиску.

Психологическая разгрузка.

Стресс – одна из основных причин повышения давления. Поэтому так важно освоить методы психологической разгрузки – аутотренинг, самовнушение, медитацию. Важно стремиться видеть во всем положительные стороны, находить в жизни радости, работать над своим характером, менять его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности. Пешие прогулки, спорт, хобби, общение с домашними животными помогают поддерживать душевное равновесие. Найдите занятие по душе, которое приносит удовольствие.

Отказ от вредных привычек.

О вреде алкоголя и табака говорится достаточно. Вредные привычки и артериальная гипертония – страшное сочетание, которое в большинстве случаев ведет к трагическим последствиям. Не ждите, когда произойдет сердечнососудистая катастрофа (инфаркт или инсульт), позаботьтесь о здоровье заранее, прекратите курить и злоупотреблять алкоголем. Пусть это произойдет не за один день, но, поставив себе цель, вы постепенно откажитесь от вредных привычек.

Вторичная профилактика артериальной гипертонии.

Заключается в индивидуальном подборе соответствующих доз препаратов, снижающих давление и систематическое поддержание с их помощью нормальных или близких к норме величин артериального давления, а также в защите от

негативных последствий органов-мишеней.

Лечение артериальной гипертонии должно проводиться постоянно, то есть всю жизнь. Поэтому необходимо подобрать конкретному больному такие средства, которые бы поддерживали нормальный уровень артериального давления и при этом не оказывали неблагоприятных побочных эффектов.

Измерение артериального давления.

Артериальное давление необходимо измерять ежедневно, полученные цифры записывать в специальную тетрадь, которую нужно регулярно показывать своему лечащему врачу.

Правила измерения артериального давления:

1. Измерять артериальное давление необходимо регулярно в одно и то же время 2 раза в день, данные записывать в тетрадь.

2. Для более точных цифр делать серию из 3-х измерений (это особенно важно для больных аритмией), интервал между замерами должен быть не менее 2 минут.

3. Перед измерением артериального давления в течение 1 часа нельзя курить, пить кофе, использовать препараты, сужающие сосуды, например, нафтизин, эфедрин и др., испытывать большие физические нагрузки.

4. Измерение нужно проводить сидя (опираясь на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами, рука лежит на столе, на уровне сердца), в спокойной обстановке, после пятиминутного отдыха. Во время измерения не следует активно двигаться и разговаривать. Измерение в особых случаях можно проводить лежа или стоя.

5. При первичном измерении следует определить артериальное давление на обеих руках и в дальнейшем измерять артериальное давление на той руке, где давление было выше (раз-

ница АД на руках до 10-20 мм рт.ст. считается нормальной).

6. Манжета тонометра должна находиться на уровне сердца (середины груди), на 2 см выше локтевого сгиба. Между ненадутой манжетой и рукой должен проходить палец. Манжета должна охватывать не менее 80 % окружности плеча и не менее 40 % длины плеча. Возможно (но не рекомендуется) наложение манжеты на рукав из тонкой ткани, если это не мешает проводить измерение.

7. Мембрану фонендоскопа поместите на точку пульсации плечевой артерии (ориентировочно в область локтевой ямки).

8. Быстро накачайте воздух в манжету с помощью груши (не забудьте предварительно закрыть клапан (вентиль) груши, чтобы воздух не выходил обратно) до уровня давления на 20 мм рт.ст. в секунду. Первый услышанный удар (звук, тон) соответствует значению систолического (верхнего) давления – **это давление сердца во время сокращения**. Уровень прекращения тонов соответствует диастолическому (нижнему) давлению – **это давление сердца во время расслабления**. Если тоны очень слабы, следует поднять руку, несколько раз согнуть и разогнуть ее, повторить измерение.

9. При измерении артериального давления с помощью автоматического (электронного) тонометра, следует нажать кнопку «Старт» и записать результат в тетрадь.

10. Во время измерения нельзя разговаривать и шевелиться, так как нарушение этого правила может привести к грубой погрешности в результате.

**Врач-терапевт дневного стационара
Абаканской городской клинической поликлиники
Нина Алексеевна Тихонова**

Весной практически каждый из нас страдает от недостатка витаминов. Каких же веществ не хватает организму после долгой зимы и как восполнить этот дефицит?

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА И БИОФЛАВОНОИДЫ.

И витамин С, и биофлавоноиды необходимы для крепкого иммунитета. Эти вещества являются и мощными антиоксидантами, т.е. защищают от преждевременного старения и связанных с ним заболеваний.

Причины дефицита. Купить свежие овощи и фрукты сейчас нетрудно, но похвастаться большим количеством аскорбиновой кислоты они не могут. Как только плоды срывают, в них активизируется фермент аскорбиназа, который разрушает витамин С. Так что чем длиннее путь, проделанный фруктами и овощами до прилавка, тем меньше в них аскорбиновой кислоты.

Восполняем недостаток. Налегайте на цитрусовые и киви. Эти фрукты хоть и приехали издалека, содержат очень мало аскорбиназы, поэтому хорошо сохраняют витамин С. Еще один источник аскорбиновой кислоты – болгарский перец. Но не стоит гнаться за яркими толстостветными плодами под названием «Светофор». Лучше остановить свой выбор на невзрачных перчиках сорта долма. Не пренебрегайте замороженными ягодами, например, черной смородиной.

СОВЕТ.

Размораживайте ягоды при комнатной температуре в непрозрачной посуде, это поможет сократить потери витамина С и биофлавоноидов.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В.

Недостаток витаминов этой группы проявляется снижением иммунитета, ухудшением состояния кожи и волос, ангулярным стоматитом (в просторечье это заеды в уголках рта), покраснением языка и увеличением его чувствительности.

Причины дефицита. Основным источником витаминов группы В – злаки. Поэтому еще несколько десятков лет назад пополнять запасы этих витаминов помогал хлеб. Но сейчас практически

Как справиться с нехваткой полезных веществ весной

ВИТАМИННЫЙ ГОЛОД



весь хлеб выпекают из муки тонкого помола, которая практически не содержит витаминов группы В.

От нехватки витаминов группы В часто страдают борцы за фигуру. Чтобы снизить калорийность каши, они отказываются от традиционной варки и просто запаривают крупу в кипятке. Такая каша действительно не задержится в желудке и вряд ли станет причиной прибавки веса, но биологическая доступность витаминов при этом способе кулинарной обработки крайне низкая.

Восполняем недостаток. Не ленитесь варить кашу по-настоящему. Только так организм усвоит витамины группы В. Полезно добавлять в кашу молоко жирностью 2,5-3,2 %. Согласно последним исследованиям, молочные продукты с нормальным содержанием жира не приводят к набору веса, зато снабжают организм полноценными белками и витаминами.

СОВЕТ.

Весной полезно хотя бы частично заменить обычный хлеб цельнозерновым

БЕТА-КАРОТИН.

Бета-каротин улучшает местный иммунитет слизистых оболочек носа и горла, оберегая таким образом «входные ворота» организма от проникновения вирусов и инфекций.

Причины дефицита. Думаете, морковь со своего огорода, бережно хранившаяся на балконе или в погребе всю зиму, — хороший источник бета-каротина? Увы, в лежалых овощах витамина А практически нет. Кроме того, для того, чтобы организм мог усвоить бета-каротин, нужно соблюдать определенные правила приготовления блюд, которые известны не всем.

Восполняем недостаток. Хороший источник бета-каротина — зелень и все оранжевые и красные плоды, например, морковь, тыква, свекла. Но только импортные, созревшие в этом году, а не выращенные прошлым летом на даче. И учтите, что для усвоения бета-каротина организму необходимы жиры, поэтому не забывайте заправлять овощные салаты растительным маслом или сметаной. Бета-каротин лучше усваивается из измельченных овощей, прошедших термическую обработку. Так что не стоит грызть сырую морковь целиком,

лучше натереть ее на терке, потушить с маслом или добавить в суп.

СОВЕТ.

Ешьте цитрусовые на десерт. Мандарин или апельсин, съеденный между приемами пищи, хоть и снабдит организм аскорбинкой, но запасы витамина А не пополнит. А вот если завершить ими обед или ужин, жиры, содержащиеся в основном блюде, помогут усвоению бета-каротина.

ВИТАМИН D

Витамин D необходим для многих обменных процессов в организме, в том числе для нормальной работы щитовидной железы и усвоения кальция.

Причины дефицита. Витамин D вырабатывается под действием солнечных лучей, поэтому за зиму его запасы сильно истощаются. К тому же предшественники витамина D содержатся в зеленых овощах, которых зачастую не слишком много на наших столах.

Восполняем недостаток. Самый простой способ получить витамин D — сходить в солярий. Только ни в коем случае не стоит пытаться загореть до черноты — это опасно! Проведите под лампой не более 2 минут (если минимальное время сеанса больше, попросите выключить прибор раньше). Очень полезны укроп, петрушка, зеленый лук, сливочное масло, молочные продукты. Еще один хороший источник витамина D — яичный желток. Не стоит опасаться, что содержащийся в нем холестерин повредит сердцу и сосудам. Кроме холестерина в яйцах содержится лецитин, который защищает сосуды от ате-

СОВЕТ.

Весна — отличный повод побаловать себя икрой, которая содержит немало солнечного витамина. Необязательно красной, подойдет икра минтая, щуки и любой другой рыбы. Только учтите: в икре много соли, поэтому не стоит есть больше 1 чайной ложки деликатеса сразу.

росклероза. Причем лецитин в яичных желтках в 7 раз больше, чем холестерин! Так что 5 яиц в неделю не принесут вреда.

Диетолог, нутрициолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов России
Анна Белоусова

Что вызывает рак?

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Онкологические заболевания являются одной из основных причин заболеваемости и смертности во всем мире.

Рак — это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. **Метастазы являются основной причиной смерти от рака.**

Что вызывает рак?

Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового со-

стояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов, включающих:

- физические канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Факторы риска развития онкологических заболеваний:

- употребление табака, алкоголя;

- нездоровое питание, недостаточное количество употребления в пищу фруктов и овощей;

- лишний вес или ожирение;

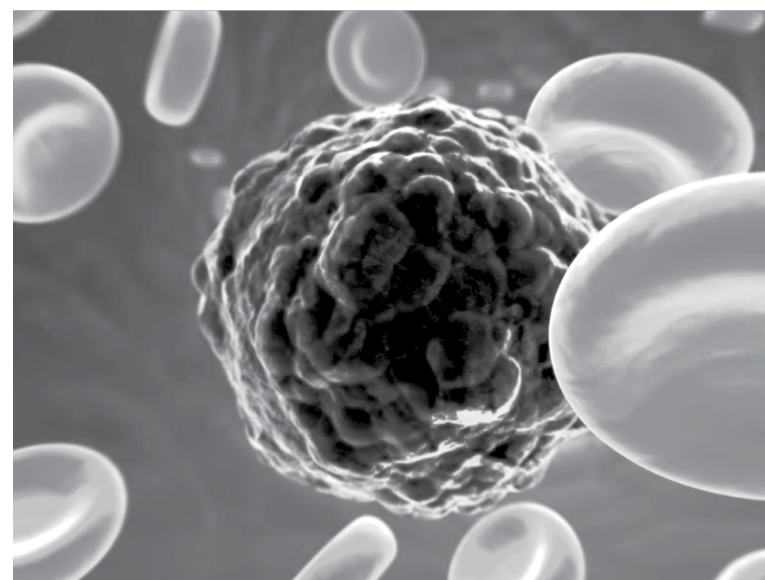
- отсутствие физической активности;

- хронические инфекции (вирус гепатита В, вирус гепатита С и некоторые типы вируса папилломы человека (ВПЧ) повышают риск развития рака печени и шейки матки; ВИЧ-инфекция значительно повышает риск развития рака шейки матки);

- ионизирующее и неионизирующее излучение;

- загрязнение воздуха в городах;

- задымленность помещений в результате использования в домах твердых видов топлива.



Предотвращение факторов риска.

Более 30% случаев смерти от рака можно предотвратить путем предотвращения основных факторов риска.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака.

Раннее выявление.

Некоторые типы рака, такие как рак молочной железы, рак шейки матки, рак полости рта и рак толстого кишечника,

имеют более высокие показатели эффективности лечения при условии их раннего выявления.

При раннем выявлении и лечении рака смертность от онкологических заболеваний можно значительно уменьшить.

Источник информации:
официальный сайт
Всемирной организации
здравоохранения

15 мая – Международный день семьи

СЕМЬЯ – ТВОЙ НАДЕЖНЫЙ ФУНДАМЕНТ

Думаю, никого не надо убеждать в том, что в жизни любого человека очень важно наличие близких людей. Родителей, детей, братьев, сестер. В общем, всех, кого можно назвать одним простым словом – семья. И не случайно философы называют семью ячейкой общества и основой государства. Любого, независимого от формы правления. Поэтому даже есть такой специальный праздник – Международный день семьи, который ежегодно отмечается 15 мая. Этот день был провозглашен резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН в 1993 году.

Как ни странно, но по мере развития общества увеличиваются и проблемы, связанные с семьей. Современные семьи видоизменяются вместе с окружающим миром, и каждая по-своему реагирует на требования времени. Даже если рассмотреть этот вопрос в рамках нашей страны и на чисто бытовом уровне, то отчетливо видно, что институт семьи терпит серьезные потери.

Ведь что такое нормальная российская семья? Это когда несколько поколе-

ний живут в любви и согласии, родители заботятся о детях, выросшие дети – о стариках. Эти понятия передавались из рода в род и из века в век были незыблемыми для всех религий. Невозможно представить, чтобы на Руси женщина могла бросить на произвол судьбы маленьких детей, или на Кавказе сын перестал заботиться о беспомощном старом отце. Между тем, стоит заглянуть в интернет – волосы дыбом встают. Юные мамы бросают своих малышей, вполне обеспеченные люди сдают стариков-родителей в приюты и дома престарелых. Удивительно, что в последнее время и в нашей стране находят последователи странной идеологии – **чайлдфри** (в переводе с английского – свободный от детей, добровольно бездетный). Эта субкультура пропагандирует сознательный отказ от детей во имя личной свободы. Эдакие одинокие странники!.. А надо бы помнить: жизнь такая короткая, и нет ничего страшнее одиночества. Именно семья для каждого нормального челове-

ка – его тыл, защита, пристань. И если рвутся семейные связи, в нашей душе что-то навсегда умирает. Когда не стало моей мамы, мне было уже 35 лет. И все равно я вдруг почувствовала себя беззащитной девчонкой. Как будто стоишь на юру под ветром, и не за кого спрятаться. Как же можно добровольно лишать себя этого счастья – жить рядом с родными людьми? Быть для кого-то мамой, папой, дочкой, мужем, сестрой, бабушкой...

Между тем именно в России жива легенда о Петре и Февронии, в которой сохранились все нравственные идеалы супружества и семьи. И как ни странно, многие из них вошли в Конституцию России. Семья, как социальная единица, охраняется законом, также материнство и детство. Забота о детях – право и обязанность родителей, а трудоспособные дети, достигшие 18-летнего возраста, обязаны заботиться о престарелых родителях. Кстати, Всероссийский праздник называется День семьи, любви и

верности, празднуется 8 июля, и символ его – полевая ромашка.

Берегите свои семьи! Любите своих детей, цените родителей. Чем крепче будут семейные связи, тем счастливее, спокойнее и насыщеннее станет ваша жизнь!

С праздником!

Евгения Залеская

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если Вы ударили ребенка и думаете, что зря,

ПОЗВОНИТЕ НАМ!

Если Вы ударили ребенка и думаете, что не зря,

ПОЗВОНИТЕ НАМ!

Если Вы ударили ребенка и об этом не думаете,

ПОЗВОНИТЕ НАМ!

Служба детского телефона доверия

8 800 2000 122

215-002 по городу Абакану

бесплатная анонимная психологическая помощь

15 мая – Международный день памяти умерших от ВИЧ и СПИДа

ВИЧ остается одной из основных проблем глобального общественного здравоохранения: на сегодняшний день он унес более 34 миллионов человеческих жизней.

В России на конец 2015 года было зарегистрировано более 1 млн ВИЧ-инфицированных, из которых умерли 212 тыс. человек (т.е. каждый пятый).

На 01.03.2016 г в Сибири выявлено 213 885 ВИЧ-инфицированных, из них 4 480 – за 2 месяца 2016 г. Умерло 38 053, из них 1 074 – в текущем году.

В Республике Хакасия зарегистрирован 1 241 случай ВИЧ-инфекции. Умерло по разным причинам – 159 (из них 33 в возрасте до 30 лет, 86 – до 40 лет). В стадии СПИДа – 36.

Случаи ВИЧ-инфекции регистрируются во всех муниципальных образованиях республики.

ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) поражает иммунную систему и ослабляет защиту людей от инфекций и некоторых типов рака. Вирус разрушает и ослабляет функцию иммунных клеток, поэтому у инфицированных людей постепенно развивается иммунодефицит. Иммунодефицит приводит к повышенной чувствительности к широкому ряду инфекций и болезней, которым могут противостоять люди со здоровыми иммунными системами.

Самой поздней стадией ВИЧ-инфекции является Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), который у разных людей может развиваться через 2-15 лет.

Признаки и симптомы.

Симптомы ВИЧ варьируются в зависимости от стадии инфекции. На протяжении нескольких первых месяцев люди с ВИЧ, как правило, наиболее заразны, но многие из них узнают о своем статусе лишь на более поздних стадиях. На протяжении нескольких первых недель после инфицирования у людей может не появляться никаких симптомов или развиваться гриппоподобная болезнь, включая лихорадку, 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.

При отсутствии лечения у них могут развиваться такие тяжелые болезни, как туберкулез, криптококковый менингит, такие онкологические за-

болевания, как лимфомы и саркома Капоши, и другие.

Передача инфекции.

ВИЧ может передаваться через кровь, грудное молоко, семенную жидкость и вагинальные выделения инфицированных людей.

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

Факторы риска.

Формы поведения и условия, повышающие риск заражения людей ВИЧ-инфекцией, включают следующие:

- незащищенный секс;
- наличие другой инфекции, передаваемой половым путем, такой как сифилис, герпес, хламидиоз, гонорея и бактериальный вагиноз;
- совместное пользование зараженными иглами, шприцами и другим инъекционным оборудованием и растворами наркотиков при употреблении инъекционных наркотиков;
- небезопасные инъекции, переливания крови, медицинские процедуры, включающие нестерильные разрезы или прокалывание;
- случайные травмы от укола иглой, в том числе среди работников здравоохранения.

Риск ВИЧ-инфицирования можно снизить путем ограничения воздействия факторов риска.

Источник информации:
официальный сайт Всемирной организации здравоохранения

Правила содержания домашних животных

«ОСТОРОЖНО, БЕШЕНСТВО!»

Бешенство является практически единственным инфекционным заболеванием, летальность при котором равняется 100%. Это означает, что если человек заболевает бешенством, спасти его будет невозможно. Поэтому крайне опасно быть укушенным, т.е. пострадать от животных на территории, где вирус бешенства циркулирует среди животных, как диких, так и домашних, обуславливая напряженную эпизоотологическую обстановку. К таким территориям в течение последних 10 лет относится и Хакасия.

В эпидемический сезон 2015 года в Республике Хакасия зарегистрирован рост активности очагов бешенства среди животных, обусловивший напряженную эпизоотологическую обстановку по бешенству среди животных, в т.ч. домашних и сельскохозяйственных. В 2015 г. зарегистрировано 40 случаев бешенства среди животных в 9 муниципальных образованиях республики, в т.ч. в г.Абазе, Таштыпском районе, что в 2,7 раза превышает уровень прошлого года. В 2015г. в медицинские организации республики обратился 2031 чел., пострадавший от нападений животных, из них 1970 чел. (97%) нуждались в оказании экстренной антирабической помощи. Однако из общего числа обратившихся в медицинские организации отказались от профилактических антирабических прививок и подверглись риску инфицирования бешенством 18,8% пострадавших (370 чел.), что свидетельствует о недопонимании гражданами опасности заболевания бешенством, заканчивающимся в случае развития последующим летальным исходом.

Бешенство — тяжелое заболевание с поражением центральной нервной системы, которое заканчивается смертью больного в 100% случаев. Инкубационный период заболевания определяется локализацией и тяжестью нанесенных повреждений и составляет от нескольких дней до 1 года и более.

Первые симптомы заболевания могут проявляться в месте нанесенного повреждения в виде мышечных подергиваний, зуда, боли по ходу нервов. В начале заболевания отмечаются беспричинная тревога, страх, повышенная чувствительность к световым и звуковым раздражителям. Впоследствии могут присоединяться приступы возбуждения. С каждым днём заболевание прогрессирует, развиваются параличи. Смерть наступает от остановки дыхания и сердечнососудистой деятельности.

Заражение людей бешенством происходит от домашних и диких животных в результате тесного контакта с инфицированной слюной или при укусах и нанесении царапин (собаки, кошки, лисы и др.).

Единственной мерой, предупреждающей заболевание бешенством, является проведение антирабических прививок. Иммунизация, проведённая в течение не-

скольких часов после контакта с животным, может предотвратить летальный исход. Каждый пропущенный день — угроза для жизни!

Крайне важно в случае укусов либо незначительного, на первый взгляд, оцарапывания, ослюнения домашними или дикими животными, как можно раньше обратиться за медицинской помощью. Курс вакцинации против бешенства состоит из 3 — 6 инъекций и связан с рядом необходимых ограничений (запрещается употребление спиртных напитков в течение всего курса прививок и 6 — ти месяцев после его окончания, следует также избегать переутомления, переохлаждения, перегревания).

Недопустимо самолечение, позднее обращение за антирабической помощью, прерывание или отказ от проведения прививок!

Кроме того, согласно санитарному законодательству в плановом порядке подлежат профилактической иммунизации против бешенства лица, имеющие высокий риск заражения этим опасным заболеванием: ветеринарные работники; егеря, охотники, лесники; лица, выполняющие работы по отлову и содержанию животных; лица, работающие с «уличным» вирусом бешенства.

Владельцам собак, кошек рекомендуется соблюдать правила содержания домашних животных.

- Зарегистрировать приобретённое животное в государственной ветеринарной станции по месту жительства.
- В обязательном порядке ежегодно прививать своего питомца против бешенства.
- Не допускать контакта домашних животных с бешеными и дикими животными.
- Выгул собак необходимо проводить в намордниках, ошейниках, на поводке, вдали от большого скопления людей.
- При любом заболевании животного немедленно обращаться в государственную ветеринарную станцию либо в ветеринарную клинику.

Если не предпринимать вышеуказанных предупредительных мер, домашние питомцы становятся источником угрозы жизни других животных и человека.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением животного — это смертельно опасно!

Главный внештатный специалист эпидемиолог Минздрава Хакасии, врач-эпидемиолог Центра антирабической помощи при ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница имени Г.Я. Ремиевской» Лариса Ивановна Ахмедова

Руководитель Центра антирабической помощи (ЦАП) населению Республики Хакасия при ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница им. Г.Я. Ремиевской» Александр Михайлович Ковалев

30 мая – День борьбы с астмой и аллергией ВАМ ХОЧЕТСЯ ЧИХНУТЬ? ВОЗМОЖНО, У ВАС АЛЛЕРГИЯ



С наступлением весны все вокруг преображается, деревья выпускают почки и листья, появляется зеленая трава, зацветают цветы. Воздух вокруг наполнен тысячами разных ароматов и запахов. И все вокруг радуется жизни... Но, к сожалению, не все с радостью ждут столь чудесного времени года как весна, лето, осень. Люди, которые страдают от сезонной аллергии, с беспокойством ожидают весны. Со сменой сезона они жалуются на зуд в носу, в глазах, в слизистой рта и ушах, это сопровождается обильным водянистым насморком. Глаза краснеют, обильно текут слезы. Многие безостановочно чихают, кого-то одолевает кашель, который приводит к проблемам с дыханием, а у некоторых развивается астма. Эти симптомы обычно проявляются весной, с началом цветения.

Аллергии можно по праву присвоить второе название «Болезнь века», так как в настоящее время этой болезнью, а точнее ее разновидностями, страдает каждый пятый человек на земле.

Что же такое аллергия? И чем она опасна?

Аллергия – это повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу. Этим веществом может быть какой-нибудь химический ингридиент, продукт, шерсть, пыль, пыльца или микроб. Аллергия является индивидуальной болезнью. У одних аллергия на пыльцу, у других на пыль, у третьих на кошек. Аллергия лежит в основе таких заболеваний, как бронхиальная астма, крапивница, дерматит. Развитие некоторых инфекционных заболеваний может сопровождаться аллергией. В этом случае аллергию называют инфекционной аллергией. К тому же одни и те же аллергены могут вызывать различные симптомы аллергий у разных людей и в разное время.

Симптомы.

Симптомы аллергии настолько разнообразны, что зачастую могут маскироваться под различные заболевания.

«Респираторная аллергия» проявляется после попадания аллергена в организм во время дыхания. Этими аллергенами чаще всего являются различные виды газов, пыльцы или очень мелкой пыли, их называют **аэроаллергенами**. Появляются зуд в носу, насморк, чихание, сильный кашель, хрипы в легких, а в некоторых случаях удушье. Такая аллергия может привести к формированию хронического аллергического ринита и бронхиальной астмы.

Дерматоз сопровождается различными высыпаниями и раздражениями на коже. Вызвать его могут различные виды аллергенов – продукты питания, аэроаллергены, косметические средства, бытовая химия, лекарственные препараты. Такого рода аллергия проявляется в виде покраснения кожи, кожного зуда, различных высыпаний на коже, волдырей, шелушения и сильных отеков. Аллергические реакции могут поражать глаза и проявляться аллергическим конъюнктивитом, для которого характерно сильное жжение и зуд в глазах, слезотечение и припухлость век.

Энтеропатия – еще один вид аллергии. Она проявляется вследствие употребления каких-либо продуктов или лекарственных препаратов, такая реакция происходит из-за аллергической реакции желудочно-кишечного тракта. **Проявляется** в виде болей в животе, кишечных колик, диареи или запора, отека губ и языка.

Анафилактический шок является самым опасным видом проявления аллергии. Он может развиваться мгновенно после попадания аллергена в организм, спровоцировать его может любой аллерген, в том числе и укусы насекомых (такое

случается очень часто). распознать анафилактический шок можно по следующим признакам: резкая одышка, судороги, потеря сознания, высыпания по всему телу, непроизвольное мочеиспускание, рвота. Если у человека присутствуют такие симптомы, необходимо немедленно вызвать скорую и оказать первую медицинскую помощь. Медлить нельзя, так как это может привести к летальному исходу.

Проявление аллергии часто путают с **симптомами простудных заболеваний**. Различие банальной простуды и аллергии заключается в том, что температура тела, как правило, не повышается, а выделения из носа остаются жидкими и прозрачными, похожими на воду. Чихание при аллергии продолжается, при простуде все симптомы обычно проходят быстро, а при аллергии они длятся гораздо дольше.

Особенность аллергии на пищевые продукты заключается в том, что она развивается постепенно. Сначала развивается аллергия на один продукт, но со временем количество аллергенных продуктов для больного человека возрастает.

При лечении аллергии в первую очередь необходимо устранить контакт с аллергенами из окружающей среды. Если вы аллергик и знаете, какие аллергены могут привести к возникновению нежелательной реакции, максимально обезопасьте себя от любых контактов с ними, даже малейших (свойство аллергии – провоцировать реакции все большей тяжести на повторные контакты с аллергеном). Лечение медикаментозными средствами – это лечение, направленное на то, чтобы снизить риск развития аллергической реакции, а также устранить симптомы, вызванные аллергией.

Профилактика.

Она основана на предотвращении контакта с аллергеном.

Если человек страдает **аллергией на пыльцу растений**, в сезон цветения ему нельзя выходить на улицу, особенно это касается середины дня, когда температура воздуха достигает максимальных значений. Лучше всего в период цветения выезжать в другую климатическую зону, где еще не зацвели или уже отцвели аллергенные растения.

Если нет возможности переезда, то на период цветения старайтесь больше времени проводить дома, занавесить форточку марлей, которую регулярно следует смачивать.

Людям с **пищевой аллергией** необходимо отдавать предпочтение гипоаллергенной диете: питаться 6 раз в день маленькими порциями, исключить из рациона мясные, рыбные, куриные, грибные бульоны, жареные блюда, изделия из сдобного теста, соленья, копчености, специи, консервы, шоколад, цитрусовые, орехи, мед, кофе, газированные напитки, алкоголь, сыры.

Важной профилактической мерой против аллергии является **чистота помещений**, поддержание в квартире влажности на уровне 30-35 %, темпе-

ратуры воздуха не выше 22 °С. Необходимо менять ковровые покрытия на деревянный пол или паркет, избавиться от вещей «пылесборников», шерстяных и пуховых одеял, перьевых подушек. Их можно поменять на изделия из синтетических тканей.

Желательно исключить контакты с животными, устранить плесень в доме. Использование специальных инсектицидных средств позволит устранить клещей, обитающих в мягкой мебели.

При **аллергии на косметические препараты** перед их выбором целесообразно проводить тестовые мероприятия, и если они не подходят, отказаться от их использования.

Если вы обнаружили у себя аллергические симптомы, но не знаете причины их появления, обязательно обратитесь к врачу. Чтобы поставить и подтвердить диагноз, потребуется целый ряд исследований и анализов.

Забота о здоровье – первоочередная задача каждого человека. Если вы подвержены такой болезни, рекомендуется тщательно соблюдать все условия, исключая ее развитие.

**Врач-терапевт
Абаканской городской
клинической поликлиники
Анна Олеговна Колмакова**

31 мая – Всемирный день без табачного дыма ПАМЯТКА ДЛЯ КУРАЩЕЙ МАМЫ

Немало курящих женщин мечтает о ребенке. Некоторые продолжают курить и во время беременности, ссылаясь на распространенный миф о том, что попытка бросить – сильный стресс для организма будущей матери

Приведем несколько фактов для тех и других.
До зачатия.

— Табачный дым содержит свыше 4 000 химических соединений. Более 60 из них обладают **канцерогенным действием**.

— Никотин – основное соединение, вызывающее табачную зависимость. Сам по себе он не канцерогенен, но табачная зависимость побуждает курить снова и снова. Таким образом организм испытывает на себе продолжительное воздействие табачного дыма и канцерогенных веществ.

— Курение приводит к снижению подвижности сперматозоидов у мужчин, а у женщин – к нарушению овуляции, затруднению перемещения яйцеклеток по маточным трубам и ухудшению имплантации яйцеклетки в матке.

Во время беременности.

— Курение повышает частоту отслойки плаценты, неправильного расположения плаценты и маточных кровотечений во время беременности.

— Воздействие токсинов табачного дыма повышает **риск не вынашивания беременности**.

— Никотин вызывает нарушение кровотока в матке и плаценте – ребенок в утробе получает меньше кислорода и питательных веществ.

— Оксид углерода, который содержится в табачном дыме, связывает гемоглобин. Это уменьшает количество кислорода, который это вещество переносит, в том числе и в организм малыша. Это приводит к **хронической гипоксии плода**.

— Никотин вызывает спазм артерий матки и плаценты и **кислородное голодание ребенка**.

— Недостаток кислорода в период внутриутробного развития приводит к тому, что у женщины в два раза повышается риск родить ребенка с дефицитом веса (менее 2500 г). Кроме того, риск смерти новорожденного повышается на 20–35 процентов, а также увеличивается вероятность снижения интеллекта у малыша. Дети курящих матерей позже начинают говорить, хуже читают и считают.

— У курящих мам чаще рождаются дети с полидактилией – **лишними пальцами на руках и ногах**. На основе анализа почти семи млн родов исследователи установили, что от одной до десяти сигарет в день во время беременности повышают этот риск на 29 %, 11–20 сигарет – на 38 %, а более 21 сигареты – на 78 %.

— Курение нарушает функции щитовидной железы у будущей мамы и ее ребенка.

— Если женщина ожидает мальчика, то курение во время беременности может лишить ее внуков. Количество сперматозоидов, которые вырабатывает организм сыновей курильщиц, снижено на 40 процентов.

После родов.

— Никотин замедляет выработку гормона пролактина, стимулирующего выделение грудного молока.

— Под действием табачного дыма в молоке уменьшается количество гормонов, витаминов и антител.

— **Концентрация никотина в молоке** почти в три раза выше, чем в крови матери.

— Для ребенка один час в накуренной комнате равен выкуриванию десяти сигарет. Ребенок вдыхает больше табачного дыма, чем взрослый, поскольку совершает в два раза больше дыхательных движений в минуту.

— Табачный дым надо разбавить чистым воздухом в 384 000 раз, чтобы он стал безопасным для дыхания ребенка.

— Курение родителей повышает у детей **риск внезапной смерти**, развития бронхиальной астмы, аллергических и онкологических заболеваний.

Источник информации: сайт Takzdorovo.ru