

# ХЗДОРОВЬЕ

# Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

**Всемирный день сердца**  
Сердечный приступ – что делать?

с. 1

**Самый сложный первый класс**  
Как помочь малышу?

с. 2

**Всемирный день предотвращения самоубийств**  
Уберегите подростка от суицида!

с. 2

**Абакан – территория здоровья**  
Фестиваль по здоровому образу жизни

с. 3

**Берегите здоровье малыша**  
Профилактика туберкулеза в детском возрасте

с. 3

**Это жизнь!**  
Бешенство

с. 3

**Всемирный день контрацепции**  
Мифы о гормональной контрацепции

с. 4

**Защити себя и своего партнера**  
Профилактика инфекций, передающихся половым путем

с. 4

**Осторожно: энтеровирус!**  
Профилактика энтеровирусной инфекции

с. 4

## 25 сентября – Всемирный день сердца

## КОЛОНКА ВРАЧА

**Всемирный день сердца** отмечается в последнее воскресенье сентября. Этот день проводится по инициативе Всемирной федерации сердца в партнерстве с ВОЗ, ЮНЕСКО и при поддержке других международных организаций, начиная с 2000 года.

## СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП – ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если речь идет об инфаркте миокарда, нельзя терять ни минуты!!!

По-другому боли в сердце называют «грудной жабой», стенокардией.

**Классические симптомы:**

- Возникает чувство сдавления за грудиной или слева, из-за давящей боли невозможно вздохнуть полной грудью.

- Боль иррадирует в левое плечо, лопатку, реже в горло, нижнюю челюсть.

- Возникает чувство нехватки воздуха, человек не может лежать, пытается сесть, хватая ртом воздух.

- Нередко беспокоят перебои ритма.

- Появляется бледность лица, выступает холодный пот.

- Чувство страха смерти.

- Длится от 5 минут до получаса.

- Боли связаны с физической нагрузкой, в покое состояние улучшается.

**Скрытые симптомы инфаркта миокарда:**

- **Боль в нижней челюсти.** Описание ощущения: «ломит зубы».

Сердечная боль по сплетению нервных окончаний отдает в нижнюю челюсть. Создается ощущение, что болят абсолютно все зубы нижней челюсти. У людей с ишемической болезнью сердца в холодную погоду предвестниками такой боли могут стать короткие приступы ломоты в нижней челюсти.

- **Боль «под ложечкой»** в эпигастральной области. Описание ощущения: «тошнота», «рвота», «вздутие живота».

Сердце расположено близко к желудку, их разделяет только диафрагма. Если инфаркт развивается по задней стенке сердца, той, что направлена в сторону желудка, тогда человек будет испытывать боль в желудке при инфаркте. Болевые импульсы от сердца поступают в спинной мозг, а затем в голову. Из-за близкого расположения сердца и желудка головной мозг часто не может различить, от какого из этих двух органов идет сигнал боли. По статистике, 60% пациентов с инфарктом миокарда, испытывающих боль в животе, – женщины.

- **Затруднение дыхания, одышка при отсутствии боли в сердце.** Описание ощущения: «Не хватает воздуха».

Если сердцу не хватает кислорода, это значит, что сосуд закупорился, в сердечную мышцу не поступает кровь, поэтому сократительная способность мышцы сердца снижается. Количество крови, насыщенной кислородом, уменьшается. В результате человеку кажется, что ему не хватает воздуха.

Есть еще одно коварное обстоятельство. За транспортировку кислорода в организме отвечают клетки крови – эритроциты. Они насыщаются кислородом в легких, затем переносят этот кислород к тканям, забирая от них углекислый газ. При инфаркте миокарда передача кислорода в сердечную мышцу нарушается. Возникает кислородное голодание (ишемия).

Мозг, получив сигнал о нехватке кислорода, пытается ее каким-то образом компенсировать и заставляет человека чаще дышать. Однако обога-

щенные кислородом эритроциты не могут попасть в легкие из-за того, что сократительная способность сердца снижена.

**Как отличить одышку от скрытого симптома инфаркта?**

Норма дыхания составляет 14 дыхательных движений в минуту. Если дыхание учащено, и человек при этом не может лежать из-за усиливающейся одышки, пытается удобней сесть, – пора бить тревогу: **в вашем распоряжении всего 90 минут!**

Причиной всех этих симптомов может быть суженный или закрытый сосуд, который питает мышцу сердца.

При малейшем подозрении на инфаркт миокарда человека необходимо срочно госпитализировать, чтобы врач успел раскрыть стенозированный (закрытый) сосуд, предотвратив тем самым некроз сердечной мышцы. Оказанная первая помощь при сердечном приступе может стать решающей в борьбе за жизнь человека.

**Как оказать помощь в домашних условиях при сердечном приступе:**

- **Как можно скорее вызовите «Скорую помощь».**

- Уложите человека – необходимо приподнять голову, подложив под нее что-либо.

- Расстегните тугую пояс, воротник, галстук.

- В помещении обеспечьте доступ воздуха, обмахивайте веером в жару.

- Если есть возможность измерить артериальное давление и регистрируется повышение, то поинтересуйтесь у больного, есть ли у него необходимые лекарства (препарат с сосудорасширяющим действием). Такую таблетку нужно

держать во рту до растворения.

- Можно предложить разжевать и проглотить, запив водой, 2 таблетки аспирина. Об этом обязательно сообщите врачу «Скорой помощи».

- Не оставляйте больного одного до приезда бригады специалистов. Они сделают ЭКГ, проведут первичную диагностику, при необходимости доставят пациента в стационар. В идеале человек должен попасть в больницу **в течение первого часа**, который врачи называют «золотым».

При своевременном оказании медицинской помощи с момента развития клинических симптомов инфаркта миокарда снижается летальность пациентов, развитие осложнений инфаркта миокарда, послеоперационный период проходит более гладко, снижается инвалидизация пациентов.

Из Хакасии до прошлого года около 900 человек для оказания помощи уезжали ежегодно в федеральные клиники России для оперативного лечения на сосудах сердца.

С приобретением новейшего высокотехнологичного оборудования в 2015 году такая помощь начала оказываться в Региональном сосудистом центре ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница им. Г.Я. Ремиевской». За 8 месяцев рентгенэндоваскулярными хирургами прооперировано около 1000 пациентов с заболеванием сердечно-сосудистой системы. Многие из них были доставлены своевременно в «золотой час», врачам удалось предотвратить развитие обширного инфаркта миокарда, сохранить жизнь и трудоспособность пациентов.



В рентгенохирургическом отделении работают три врача, они прошли подготовку в ведущих Федеральных центрах и теперь круглосуточно спасают сердца жителей нашей республики.

В Региональном сосудистом центре проводятся плановые диагностические процедуры, операции с использованием дорогостоящих материалов не только на сердце, но и на других сосудах (нейрохирургия, гинекология, онкология и др.). Стоимость таких операций очень высокая, но для жителей Хакасии они бесплатны по полису ОМС.

Для получения плановой медицинской помощи в Региональном сосудистом центре необходимо пройти обследование и получить направление в поликлинике по месту жительства.

**Берегите свое сердце и будьте здоровы!**

**Кардиохирург, руководитель Регионального сосудистого центра Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремиевской, заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения, главный специалист Минздрава Хакасии, кандидат медицинских наук Александр Ковалев**



## Самый сложный первый класс КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ?

Итак, ваш ребенок пошел в первый класс. Учеба для ребенка – совершенно новый вид деятельности. Даже если ваш малыш ходил в детский сад и в подготовительную группу школы, поход в первый класс – серьезный стресс. Нужно приспособиться к новому режиму дня, стать более самостоятельным и освоиться в коллективе. Поначалу одноклассники и учитель для ребенка – совершенно чужие люди, выстроить отношения с которыми ему придется без помощи родителей. Надо соблюдать школьные правила и усваивать большой объем новой информации.

### К чему готовиться родителям?

Режим вашей собственной жизни придется упорядочить. Малыша надо не только вовремя разбудить, накормить полноценным завтраком и отправить в школу. В первые школьные месяцы вам придется помогать ему собирать портфель, одеваться, провожать в школу и контролировать выполнение домашних заданий. Это может отнять немало времени, но ни в коем случае не жалейте потраченных часов. Ребенку надо научиться быть самостоятельным, а значит, вам надо быть терпеливыми и последовательными.

В период адаптации к школе у малыша может резко измениться поведение. Все происходящее в школе очень важно для него – даже малейшие проблемы сильно расстраивают ребенка. Учебная нагрузка – серьезное испытание для нервной системы малыша. Он может стать капризным, плаксивым, хуже засыпать или отказываться от любимой еды. Важно помнить: этот период пройдет. И с вашей помощью – намного быстрее.

### Как помочь малышу?

#### 1. Превратите рутину в увлекательную игру.

В первые месяцы учебы дети очень боятся опоздать в школу и что-то забыть. Составьте вместе с ребенком яркое расписание на день и повесьте на видном месте. Достаточно разлиновать лист ватмана и вручить первоклашке фломасте-

ры, карандаши и наклейки. Если вы еще не купили малышу «личный» будильник, подготовка к школе – отличный повод сделать подарок. Пусть первоклассник сам его заводит и привыкает вставать по звонку, как папа и мама.

#### 2. Не перегружайте ребенка.

Не забывайте, что лучший отдых для малыша – это смена деятельности. Обязательно включайте в распорядок дня время для прогулок и игр. Не спешите отдавать ребенка в группу продленного дня, дополнительные секции и кружки в первый школьный год. Репетиторы иностранных языков тоже подождут.

#### 3. Постарайтесь взять отпуск в первые недели сентября.

Провожайте ребенка в школу, даже если она располагается в пяти минутах ходьбы от дома, и обязательно встречайте после уроков. Дайте малышу понять, что его учеба – это такое же важное дело, как папина и мамина работа.

#### 4. Обязательно интересуйтесь тем, как прошел день вашего малыша.

Не ограничивайтесь вопросами об учебе. Узнайте, что ребенок думает об одноклассниках, нравится ли ему школьный буфет и куда выходят окна классной комнаты. Обсуждайте вопросы, которые волнуют малыша, какими бы незначительными ни казались переживания с точки зрения взрослого человека. Это укрепит ваши доверительные отношения и поможет ребенку сформировать пра-



вильное представление о школе. Не забывайте, что для первоклассника авторитет учителя должен быть абсолютным. Воздержитесь от критики его личности и процесса обучения.

#### 5. Не ругайте ребенка за ошибки и неудачи.

Это только понизит его самооценку и может вызвать неприязнь к процессу обучения. Приготовьтесь терпеливо объяснять одно и то же, вспоминать, как пишется прописи, и поддерживать в ребенке уверенность в том, что он способен справиться с самым сложным заданием.

#### 6. Делайте домашние задания вместе.

Первое время обязательно помогайте ребенку с уроками, постепенно предоставляя ему все больше самостоятельности. Проверая выполненную работу, обязательно комментируйте все свои действия, обязательно хвалите ребенка за правильно сделанные задания и помогайте исправить возможные ошибки и пометки. Самое главное – не раздражайтесь.

### Здоровый образ жизни для школьника

1. Первokлассник должен спать не менее 11 часов в сутки. Если малыш утомился после учебного дня, предложите ему поспать перед тем, как приступить к урокам.

2. Организуйте полноценное и разнообразное питание для малыша. Обязательно накормите ребенка плотным горячим завтраком перед тем, как отправиться в школу. Не забывайте, что родители – лучший пример для ребенка: заведите полезную привычку завтракать всей семьей перед началом рабочего дня.

3. С началом учебы подвижность ребенка серьезно уменьшается, поэтому постарайтесь обеспечить малышу 3–4 часа на свежем воздухе. Если ребенок хорошо справляется со школьной нагрузкой, запишите его в спортивную секцию.

Источник информации: сайт Такздорово

## 10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств

# УБЕРЕГИТЕ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА!!!

Среди различных умных фраз и высказываний, заполонивших сеть, можно увидеть мнение о том, что страшен не сам факт самоубийства человека, не его исковерканная разными способами материальная оболочка, а то, что именно происходило в его сознании, в его душе за момент «до...», сколько бы этот момент ни длился. А если с жизнью прощается школьник, то становится и вовсе жутко

Для многих ли родителей самоубийство их чада было вполне логичным исходом событий? «Шок» – вот что мы слышим от них. До последнего не верят, не могут понять, оправдать, объяснить... Но неужели никакие эмоции, действия подростка не выдают того, что творится в его душе вплоть до самой роковой секунды? Как человек, еще почти ребенок, может по-театральному грамотно скрывать на протяжении длительного времени чувства, никак не претендующие на звание «стандартных», от людей, знающих подростка всю его жизнь?

Здесь необходимо понять одно: подросток ни за что на свете не покажет вам своих намерений, насколько близок, по вашему мнению, он бы к вам ни был. Но всматривайтесь внимательнее к нему. Узнавайте его. Почему спит как попало, почему молчит, убегаёт от вас в свою комнату? Отчего обед, с любовью вами приготовленный, остался нетронутым? Или ходит с таким мрачным видом, как будто решил на важный поступок, или придает большое внимание мелочам, которые, казалось бы, ежедневно его окружают...

Ах, несчастная любовь! Непонимание в классе! Отсутствие близких друзей! Близость экзаменов! Ну, кто из вас, родители, про себя не усмехался: «неприятности мирового масштаба!» У вас, в вашей взрослой жизни, есть более серьезные проблемы. Не так ли? А если попробовать на минуту оказаться внутри души подростка... когда нет ничего, помимо этого. Нет ваших, других, забот. И когда вся их жизнь, основанная только на отношениях любви, дружбы, учебы, – когда она летит ко всем чертям, каково, а?

Возможно, подросток изначально ищет на грани жизни и смерти того, кто способен понять его в этот момент. Как правило, окружающие редко вникают в самую суть проблемы, не слышат мольбы, исходящей от потенциальной жертвы. В основном, от человека

отмахиваются стандартным набором фраз: «больше позитива», «чаще улыбайся и не забивай голову ерундой» и прочими. Но если подросток всерьез думает о самоубийстве, ему не интересны разнообразные проявления жизни других, для него важно иное – заниматься или жизнью, или смертью. Делиться с окружением мыслями и чувствами о неминуемом исходе – значит в лучшем случае услышать слова о сумасшествии, и, чаще всего, не найдя понимания в реальной жизни или в сети от окружающих, подросток умирает.

Но, к сожалению, именно в сети подросток уязвимо наталкивается на различные сообщества самоубийц. Этакое «общественные неформальные объединения единомышленников», где уход из жизни теряет свою негативную окраску, принимая значение искусства, самоцели, способа познания самого себя. Стоит ребенку назвать будущий поступок такими словами – и уже легко, не страшно, и, главное, – правильно, ведь люди-то поддерживают! Не сидит ли ваш ребенок на таких сайтах? Не пополнит ли он статистику посещения их в качестве статуса оффлайн?

Что делать, чтобы этого не произошло? Как заставить выкинуть из головы мысли о самоубийстве? Это то же самое, что спросить, как за долю секунды до аварии вытащить ребенка из-под автомобиля? Куда более действенно было бы изначально научить его ходить по «зебре».

Научить с детства видеть то, что он нужен вам. Не из-за того, что вы его родили, а из-за того, что он ваш друг. Право решающего голоса – пусть оно иногда будет его, ну, сколько вы от этого потеряете? Научить ответственности. Вам есть о ком думать, кого оберегать ваше чадо, так будете ли вы задумываться о преждевременной смерти? А у него будет собака или кот, или младший братик, в конце концов...

И, кстати, вы задавались вопросом: в чем ваш ребенок молодец? Есть ли у него такое занятие, где бы он чувствовал себя состоявшимся, маленьким гением или победителем? Если нет, то куда окунуться ему с головой, когда со стороны приходит зло? Отвечайте на эти вопросы, отвечайте сами себе, вслух, громко, признавайтесь.

И еще одно. Ваш подросток, что он видит вокруг себя? Есть два варианта. Он может видеть то, что его дразнят, «шпыняют», над ним издеваются более успешные ровесники. Что он никогда не сдаст экзамены на отлично. Что его никто не зовет гулять. А может, с помощью вас, конечно, видеть то, что его одноклассники, унижая достоинства других, являются просто невоспитанными, грубыми людьми. Что, хоть он не знает русский на 5, из него выйдет мастер – «золотые руки» или архитектор. Что так называемые «друзья» – не его предпочитаемый круг общения, но вот если он пойдет в конный спорт, там он найдет единомышленников... Так вот что вы в состоянии и вправе дать своему ребенку – так это точку зрения, угол мышления. Пусть он научится видеть причины и следствия, а не голые, подчас жестокие факты. Научите его заранее смотреть по сторонам, прежде чем переходить дорогу.

Но если вы стали абсолютно уверены в том, что ваш ребенок задумал совершить непоправимое, а с вами он не желает обсуждать вопросы, касающиеся тем добровольного ухода из жизни, не лучше ли обратиться к профессионалам. **Можно посетить психолога или психотерапевта в антикризисном центре, который находится в г. Абакане, ул. Ленина, 36. Или позвонить по телефону экстренной психологической помощи 8-800-25-44-25, где работает психолог.** Ведь рассказать о своих чувствах и переживаниях иногда гораздо проще незнакомому человеку.

Сказано ли это было кем-то из великих, или нет, но истина в том, что счастье – заразно. Для того, чтобы подросток не помышлял о страшном и непоправимом, – вы сами должны быть счастливы. Как бы он ни ворочал нос от вас в своих «подростковых сломах», ваша семья остается мощнейшей базой его дальнейшей жизни. Так заразите его своим счастьем, дайте почувствовать ему радость маленьких побед – заранее и далее, далее, далее... И вы никогда не испытаете на себе обволакивающий, нагнетающий шок от пустоты, оставшейся от вашего родного человека...

Медицинский психолог Республиканской клинической психиатрической больницы  
Александр Стаселько



## Берегите здоровье малыша

# ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

**Туберкулез – очень опасное заболевание, которое раньше считалось неизлечимым. Особенно остро встает проблема роста заболевания туберкулезом среди детей. Поэтому родителям необходимо знать о главных профилактических мерах против туберкулеза легких.**

**Туберкулез – инфекционное заболевание, которое вызывается туберкулезной палочкой (бациллой Коха).**

**Как происходит заражение?**

Заражение туберкулезом происходит через легкие от больного человека, который выделяет бациллы во внешнюю среду при кашле или чихании. Палочка туберкулеза очень устойчива в окружающей среде и может сохраняться в уличной пыли до 2 месяцев.

Человек, вдохнувший зараженные частицы воздуха, становится контактным, а бацилла оседает у него в организме. Для детского организма, особенно до 2-х лет, туберкулезная палочка является более опасной, чем для взрослых. У детей процент перехода болезни в активную форму гораздо выше, а также очень высок риск развития тяжелых генерализованных форм: милиарного туберкулеза, сепсиса, туберкулезного менингита. Большую роль в развитии туберкулеза играет не только сам факт попадания бактерии в организм, но и состояние инфицированного ребенка. Предрасполагающими факторами являются плохое питание, авитаминоз, истощение, недосыпание. Или другими словами – неблагоприятные условия жизни. Вот почему дети из малообеспеченных семей наиболее подвержены риску заболеть.

### Симптомы.

Чаще всего туберкулез легких проявляется кашлем. В начале болезни он может напоминать бронхит или даже обычную простуду. Однако, вместо того, чтобы поправиться через неделю, ребенок продолжает болеть, кашель усиливается, мокрота может приобретать розовый оттенок. Ребенок выглядит истощенным, худеет, теряет вес. Необходимо немедленно обратиться к педиатру, если у вашего ребенка появились данные симптомы.

### Профилактика.

Профилактика туберкулеза у детей направлена на предотвращение инфицирования и предупреждения развития заболевания. Основные методы профилактики заболевания туберкулезом у детей – **вакцинация и химиопрофилактика.**

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок вакцинацию проводят в роддоме при отсутствии противопоказаний в первые 3-7 дней жизни ребенка.

В результате организм вырабатывает специфический иммунитет против микобактерии туберкулеза. Прививки способствуют снижению инфицированности и заболеваемости детей, предупреждают развитие острых и генерализованных форм туберкулеза. Это означает, что привитый ребенок, с хорошим поствакцинальным иммунитетом при



встрече с микобактериями либо не инфицируется вовсе, либо перенесет инфекцию в легкой форме. Теоретически, родители вправе отказаться от проведения вакцинации. Однако, принимая такое решение, необходимо помнить, что от туберкулеза не застрахован никто, особенно ребенок. В силу возрастных особенностей дети в большей степени подвержены заболеванию туберкулезом при первичном инфицировании, чем взрослые.

Именно поэтому для контроля состояния противотуберкулезного иммунитета и выявления момента первичного инфицирования детям ежегодно проводят реакцию Манту. Проба Манту основана на внутрикожном введении малых доз туберкулина с последующей оценкой аллергической реакции, возникшей в коже в месте введения. Туберкулин является продуктом жизнедеятельности микобактерий. Следует заметить, что проба Манту является безвредной. Туберкулин не содержит живых микроорганизмов и в применяемой дозировке не влияет ни на иммунную систему организма, ни на весь организм в целом. Если организм к моменту постановки пробы уже «познакомился» с микобактерией туберкулеза, то воспалительные явления в месте введения будут интенсивнее, и реакция Манту будет оценена врачом как положительная.

Нужно понимать, что такая положительная реакция может быть проявлением как инфекционной аллергии, так и поствакцинальной. После вакцинации БЦЖ в течение последующих 5-7 лет в норме реакция Манту может быть положительной, что отражает наличие хорошего поствакцинального иммунитета. По мере увеличения сроков после прививки отмечается снижение чувствительности к туберкулину вплоть до ее угасания. Существуют строгие критерии, по которым врач может отличить первичное инфицирование от поствакцинальной аллергии. При подозрении на инфицирование микобактериями ребенка

направляют в туберкулезный диспансер, где проводят дополнительные обследования, и в случае подтверждения инфицирования назначают профилактическое лечение. Дело в том, что инфицирование микобактериями далеко не во всех случаях означает заболевание. Практически каждый человек к зрелому возрасту инфицирован микобактерией и имеет к ней иммунитет, однако туберкулезом болели лишь немногие. Хороший иммунитет позволяет ограничить инфекцию и не допустить развитие заболевания. Напротив, в условиях ослабленного организма, тяжелых заболеваний, иммунодефицитных состояний при инфицировании микобактериями развивается туберкулез. Первичное инфицирование в детском возрасте может привести к туберкулезу. В данном случае ребенку назначают курс профилактического лечения одним или двумя химиопрепаратами. Через 1 год при отсутствии признаков туберкулеза ребенок снимается с учета фтизиатра. Иммунитет, приобретенный после прививки БЦЖ, сохраняется в среднем 5 лет.

Маленького ребенка во избежание заражения нужно всячески ограждать от контакта с потенциально больными людьми: по возможности не пользоваться общественным транспортом, избегать вокзалов и других мест общественного пользования, большого скопления людей. Если в семье имеется родственник, больной активной формой туберкулеза, ребенок не должен жить в одной с ним квартире и общаться до полного прекращения выделения им туберкулезной палочки.

С туберкулезом надо бороться до того, как болезнь достигнет вашего ребенка.

Относитесь внимательно к здоровью своего малыша. Легче болезнь предотвратить, чем потом ее лечить.

**Врач-педиатр  
Абаканской межрайонной  
детской клинической  
больницы  
Ольга Цыганкова**

## «Абакан – территория здоровья»

# ФЕСТИВАЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

По инициативе Министерства здравоохранения Республики Хакасия и Республиканского центра медицинской профилактики проведен фестиваль «Абакан – территория здоровья». Мероприятие направлено на пропаганду здорового образа жизни среди населения Республики Хакасия. Партнерами мероприятия выступили учреждения здравоохранения Республики Хакасия.

Работали тематические площадки различного направления: «Проверь свое здоровье», «Жизнь без зависимости», «Здоровое поколение», «Здоровое питание», «Время заняться спортом!», «Психологическое здоровье», информационная площадка Республиканского центра медицинской профилактики.

На празднике можно было сделать экспресс-анализ на уровень глюкозы и холестерина в крови, скрининг-диагностику содержания СО в организме курильщика, измерить артериальное давление, рассчитать индекс массы тела, получить консультацию врачей – терапевта, педиатра, диетолога, нарколога, медицинского психолога и др.

Проводились викторины для детей, конкурсы рисунков, мастер-классы для детей и родителей, показательные выступления и мастер-классы спортивных клубов, танцевальных коллективов г. Абакана, Федерации Тхэквандо Республики Хакасия, работали бесплатные фотозоны. Распространялись информационные материалы (листовки, буклеты, закладки) по пропаганде здорового образа жизни.

Закончилось мероприятие флешмобом с запуском воздушных шаров.



Это жизнь!

## БЕШЕНСТВО

Что такое бешенство, наверное, знает каждый взрослый человек. Это инфекционное заболевание входит в категорию особо опасных. Вирус бешенства передается со слюной при укусе больным животным и вызывает специфический энцефалит (воспаление головного мозга). Бешенство собак было описано еще в V веке до нашей эры древнегреческим ученым Демокритом. Он называл его гидрофобией или водобоязнью и рекомендовал сразу же после укуса тщательно прижигать ранку. Интересно, что название болезни происходит от слова «бес», так как в древности считали, что причиной заболевания является одержимость злыми духами. А саги древней Скандинавии рассказывают о берсерках – воинах, одержимых бешенством в бою. Они сражались без кольчуг, без шлемов и щитов и были так страшны в битве, что перед ними отступали целые отряды.

Эта болезнь длительное время считалась смертельной. Однако, сейчас эта проблема частично решена. В первую очередь за счет вакцинации. Еще в 1885 году Луи Пастер успешно разработал вакцину против бешенства. Сегодня ее используют в сочетании с антирабическим иммуноглобулином. И чем раньше укушенный человек обратится за помощью, тем выше возможность полного излечения. Поэтому, если вас или (не дай бог) вашего ребенка укусила на улице незнакомая собака, бегите бегом в больницу, даже если хозяин-разгильдяй уверяет, что «собачка добрая и здоровая». Не надо рассчитывать на то, что ваш организм, может быть, невосприимчив к данному вирусу или количество попавших микробов минимально. В таком деле лучше перестраховаться. Как говорили наши бабушки: «Береженого бог бережет».

Источниками вируса, как уже сказано выше, являются животные: собаки, кошки, лисы, волки, а также крысы и летучие мыши. Люди в этом процессе – случайное звено, но страдают более всего именно они. Поэтому при общении с заболевшим человеком также надо соблюдать некоторые меры предосторожности. Самые опасные случаи, когда укусов много и они достаточно глубокие. Этот вирус может попасть в ваш организм не только через открытые раны, но и через царапины и даже слизистые оболочки глаз. Плохо то, что инкубационный период может длиться до 90 дней. И сначала зараженный человек чувствует себя вполне удовлетворительно, его немного беспокоит только небольшие тянущие боли и зуд на месте укуса. Да и первые симптомы бешенства могут показаться обычными для других болезней типа ОРЗ или кишечной инфекции: небольшая температура, насморк, слабость, головная боль, рвота, понос.

Но болезнь наступает. Человек становится нервным, раздражительным, далее агрессивным. Он пытается куда-то бежать, пускает в ход кулаки, может даже укусить. Потом начинаются судороги, спазмы мышц гортани, холодный липкий пот, обильно течет слюна. Смерть наступает внезапно от паралича дыхательного центра и остановки сердца. Однако нужно помнить, что бешенством заболевают, в основном, те, кто не обратился к врачу или обратился поздно. И еще: если вас сильно укусила собака или кошка, прежде всего, обработайте рану. Обильно промойте ее края водой с мылом или другим обеззараживающим средством, а потом спиртом или 5% раствором йода. А дальше – в травмпункт на прививку. (Кстати, там одновременно введут и противостолбнячную сыворотку.) И если вам назначили курс иммунизации, пожалуйста, не рискуйте: не нарушайте режим во время инъекций и не заканчивайте их по собственному желанию.

Берегите себя и своих детей!

**Евгения Залеская**



## 26 сентября – Всемирный день контрацепции МИФЫ О ГОРМОНАЛЬНОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ

Современные противозачаточные средства позволяют самостоятельно определять число желанных детей и промежутки между их рождением. Самый удобный и действенный способ – прием комбинированных оральных контрацептивов.

Тем не менее, существует немало мифов о том, как опасны эти средства. Что из них правда, а что нет?

**МИФ 1. При приеме противозачаточных гормональных средств повышается риск рака груди.**

**На самом деле:** поводом для таких опасений стало нашумевшее американское исследование по заместительной гормональной терапии. Наблюдали за 15 тысячами женщин в постменопаузе, и оказалось, что в нескольких группах, принимавших определенные гормональные препараты, выросло число случаев рака молочной железы, инфарктов и инсультов. Но затем исследователи проанализировали данные и пришли к новым выводам, которые уже столь широко не освещались. Выяснилось, что прием гормональных средств повысил риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний в группах женщин, которым на момент назначения гормонотерапии было более 60 лет. Если речь идет об оральных контрацептивах для более молодых женщин, то нет никаких доказательств, что эти препараты повышают риск рака молочной железы.

**МИФ 2. Оральные контрацептивы помешают в будущем родить ребенка.**

**На самом деле:** этот миф опровергается множеством исследований, которые показывают: 94 % женщин полностью готовы к успешному зачатию в течение 12 месяцев после прекращения приема противозачаточных таблеток. И 50 % женщин могут забеременеть уже в течение 3 месяцев после отмены контрацепции.

А некоторые противозачаточные таблетки даже готовят женщину к беременности. Речь идет о тех, в составе которых есть фолиевая кислота. Она важна для правильного развития плода: принимает участие в синтезе аминокислот, ДНК и РНК, серотонина и мелатонина,

участвует в формировании нервной трубки у плода. Ее дефицит может привести к невынашиванию беременности или развитию тяжелых патологий у ребенка. Фолиевая кислота нужна с первых дней беременности. Ведь к 28-му дню после зачатия процесс формирования нервной трубки у эмбриона уже заканчивается.

**МИФ 3. После приема гормональных пилл у некоторых женщин появляется растительность на лице.**

**На самом деле:** этот миф появился потому что, избыточный рост волос у женщин (усы, борода, волосы на груди и животе) связан с гормональными нарушениями, и многие опасаются, что к таким некрасивым последствиям может привести прием искусственных гормонов в противозачаточных таблетках. Но некоторые современные контрацептивы содержат антиандрогенные прогестагены, которые как раз снижают у женщин концентрацию мужских половых гормонов, вызывающих рост волос.

**МИФ 4. Прием противозачаточных таблеток портит фигуру, приводя к гормональным сбоям.**

**На самом деле:** первые оральные контрацептивы, которые появились в 60-70-е годы прошлого века, действительно содержали высокие дозы гормонов и компоненты, обладающие способностью задерживать в организме жидкость и вызывать отеки. В составе современных противозачаточных средств два вида женских половых гормонов: эстрогены и прогестагены. И подобраны такие их концентрации и комбинации, которые не приведут к набору веса. В некоторых случаях противозачаточные таблетки, наоборот, помогают потерять лиш-



ние килограммы за счет уменьшения задержки жидкости и нормализации аппетита.

**МИФ 5. Гормональные контрацептивы портят микрофлору влагалища.**

**На самом деле:** она гораздо сильнее страдает от спринцевания, которое еще продолжают применять для предохранения нежелательной беременности некоторые девушки. А оральные контрацептивы последних поколений, наоборот, обладают свойством улучшать микрофлору.

Помимо сохранения репродуктивного здоровья комбинированные оральные контрацептивы обладают косметическими свойствами и помогают женщине оставаться молодой и красивой. За счет гормона эстрогена, который повышает упругость кожи, и антиандрогенных прогестагенов, которые снижают жирность кожи и проявления угревой сыпи.

Акушер-гинеколог, доцент РУДН, кандидат медицинских наук Ирина Шестакова

### Защити себя и своего партнера

## ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Само понятие профилактика заболеваний означает предупреждение от возможного заболевания.

Прежде чем начать заниматься профилактикой инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), необходимо четко знать основные инфекции, их симптомы и пути заражения.

Итак, к группе ИППП относятся: сифилис, гонорея, хламидиоз, генитальный герпес, трихомониаз, венерические бородавки. Так, сифилис и гонорея относятся к группе венерических заболеваний (это понятие является больше юридическим).

**Пути заражения ИППП:**

1. Половой путь – наиболее частый при незащищенном сексе.

2. От больной матери к ребенку, во время беременности и в момент родов.

3. Бытовой путь – крайне редкий при несоблюдении правил личной гигиены.

4. Сифилис может передаваться через кровь, например, при использовании нестерильных игл и шприцов для введения наркотиков.

**Основные симптомы ИППП:** зуд на половых органах, покраснение, выделения, ощущение жжения при мочеиспускании, высыпания: ранки, язвочки, бородавки на половых органах, в при-

нальной области и на кожных покровах.

**Возможные осложнения при ИППП:**

1. Воспалительные заболевания органов малого таза у женщин, хронические воспаления яичек и простаты у мужчин, ведущие к бесплодию.

2. Патология беременности и риск инфицирования будущего ребенка.

3. Наличие ИППП повышает вероятность заражения ВИЧ – инфекцией.

Кроме того, большинство ИППП могут протекать скрыто или малосимптомно, поэтому очень важно как можно раньше обратиться к врачу для обследования и сдачи специальных анализов. Знание основных симптомов ИППП поможет предотвратить заражение, или если заражение всё же произошло, начать лечение на ранних стадиях заболевания, что исключает возможность осложнений.

**ИППП** – это проблема, касающаяся каждого. А вот заразиться ли человек или сумеет его избежать – зависит от его грамотности в этом вопросе и от поведения.



Самая лучшая профилактика инфекций, передающихся половым путем, – это постоянный здоровый половой партнер. А если такового нет, лучше не вступать в половые связи. В случае, если молодые люди подвергают себя риску заражения ИППП и практикуют секс с разными половыми партнерами, мы рекомендуем использование презерватива.

Правильное использование презерватива предохраняет от возможного заражения ИППП и ВИЧ на 96-98 %, а также предохраняет от нежелательной беременности.

Будьте здоровы!

Врач-дерматовенеролог  
Республиканского  
клинического  
кожно-венерологического  
диспансера  
Вячеслав Навдушевич

### Осторожно: энтеровирус!

## ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

В сезон активного отдыха населения около открытых водоемов, появления в рационе бахчевых культур, ягод, овощей особую актуальность приобретают вопросы профилактики энтеровирусной инфекции.

Естественная восприимчивость людей высокая, болеют преимущественно дети. Энтеровирусная инфекция имеет разнообразные клинические формы, может проявляться как в виде менингита, так и в виде ОРВИ, ангины, кишечной инфекции, конъюнктивита и других форм. Опасны тяжелые клинические формы с поражением нервной системы: энтеровирусный (серозный, асептический) менингит, энцефалит.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде, выдерживают замораживание и оттаивание. Губительно на них действуют дезинфицирующие средства, содержащие в своем составе хлор и перекись водорода. При кипячении погибают мгновенно.

Источником инфекции являются больные клинически выраженной формой болезни или бессимптомные носители энтеровирусов.

**Ведущий путь передачи инфекции** – фекально-оральный. Инфицирование происходит при употреблении зараженной воды, необработанных овощей и фруктов, молочной продукции, а так же при купании в несанкционированных местах. Вирусы могут передаваться через предметы обихода (игрушки, полотенца), грязные руки. Не исключен путь передачи по воздуху при чихании, кашле, разговоре.

**Для того, чтобы не заболеть энтеровирусной инфекцией, необходимо соблюдать следующие меры профилактики:**

– Тщательно мойте фрукты, овощи и ягоды чистой проточной водой с моющим средством.

– Арбузы, бахчевые культуры приобретайте только в стационарных торговых точках. Не покупайте треснутые или разрезанные плоды. Перед употреблением тщательно мойте с хозяйственным мылом.

– Воздерживайтесь от купания в несанкционированных местах. При купании не допускайте попадания воды в полость рта.

– Используйте кипяченую или бутилированную воду для питья.

– Соблюдайте правила личной гигиены. Мойте руки с мылом перед каждым приемом пищи и после посещения общественных мест, транспорта. Следите за чистотой рук детей

– Детские игрушки мойте не реже 1 раза в день с применением безопасных моющих средств.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО!**

Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия