

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день борьбы с инсультом Стоп, инсульт!	с. 1	Это жизнь! Как зеницу ока	с. 3
Международный день пожилых людей Поздравление Хакасского республиканского совета ветеранов работников здравоохранения	с. 2	Всемирный день психического здоровья Как справиться со стрессом	с. 3
Искусство не стареть Слагаемые долголетия	с. 2	Всемирный день спирометрии и День легочного здоровья Займитесь собой: проверьте легкие	с. 4
Всемирный день трезвости Горе от вина	с. 2	Грипп Как не заразиться?	с. 4
Всемирный день борьбы с раком молочной железы Кому необходима маммография?	с. 2	Осторожно, полиомиелит! Профилактика заболевания	с. 4

29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом СТОП, ИНСУЛЬТ!

КОЛОНКА ВРАЧА



вечающих за речевые навыки, пациент не может говорить или понимать обращенную к нему речь. В этом случае ему необходима постоянная работа с логопедом для полного восстановления речи.

Психологическая поддержка. Перенесенный инсульт зачастую полностью меняет жизнь не только пациента, но и его близких. Это тяжелый этап жизни, на котором люди нуждаются в социальной и психологической поддержке. Поэтому в процессе реабилитации важным этапом является прохождение психотерапии.

Как же не допустить инсульт в нашу жизнь?

Каждый из нас способен взять под контроль факторы риска развития инсульта!

Итак, меняем образ жизни уже сегодня: контролируем кровяное давление, уровень холестерина и сахара крови; принимаем средства для разжижения крови (аспирин и его аналоги); любые медикаменты принимаем только согласно инструкции; не курим сами и не позволяем курить возле нас; поддерживаем нормальный вес зарядкой и физическими упражнениями по 30 минут ежедневно, прогуливаемся перед сном; соблюдаем принцип сбалансированного питания с низким уровнем холестерина, жиров и соли.

Будьте здоровы!

Главный невролог Министерства здравоохранения РХ, врач-невролог высшей квалификационной категории, заместитель главного врача по лечебной работе Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремиевской
Светлана Фаренбрух

Во многих странах инсульт считается основной причиной смертности, а также ведущей причиной, приводящей к тяжелой инвалидности человека. По данным ВОЗ, около 5,5 миллионов человек в год умирают в результате инсульта. Это грозное заболевание, влекущее стойкие нарушения функции движения, координации, речи, памяти.

Инсульт — это острое нарушение кровообращения мозга, приводящее к повреждению и гибели нервных клеток. Инсульт происходит, если кровеносный сосуд в мозге либо блокируется (бляшкой, тромбом - ишемический инсульт), либо разрывается (геморрагический инсульт). После того, как часть нервных клеток погибает, организм утрачивает одну из функций, за которую отвечали погибшие клетки: наступает паралич, потеря речи и другие серьезные нарушения. Чем больше область омертвения в мозге, тем более серьезные последствия имеет инсульт.

Как распознать инсульт?

К сожалению, многие люди не имеют представления о данном заболевании, о том, как распознать инсульт и какие меры предпринять для его предотвращения.

Однако есть начальные симптомы, которые можно заметить: ограничение зрения, головокружение, паралич, онемение конечностей, невнятная речь, головная боль или внезапная дезориентация. Все эти симптомы могут быть первыми признаками инсульта, но также могут являться проявлением и других заболеваний. Таким образом, важно с одной стороны не игнорировать данные симптомы при их появлении, с другой стороны - не поддаваться панике. При появлении нескольких вышеперечисленных симптомов одновременно, настоятельно рекомендуется скорейшая консультация у врача.

Распознать инсульт поможет быстрый тест.
Попросите человека

- улыбнуться: лицо и улыбка асимметричны, угол рта не поднимается,
- высунуть язык: язык западает или смещен в сторону,
- поднять обе руки: одна или обе руки непроизвольно опускаются,
- повторить простое предложение: речь невнятная.

Риск инсульта увеличивается с возрастом.

Инсульт является действительно распространенным заболеванием и может случиться практически у каждого. Тем не менее, исследования и статистика показывают, что риск инсульта увеличивается с возрастом. Так 80% больных перенесших инсульт, – люди старше 60 лет. Инсульт очень часто случается в молодом или даже детском возрасте. Это пока что действительно исключения, но это лишь доказывает, что никто не может быть застрахован. По этой причине очень важно знать симптомы инсульта и при необходимости уметь быстро реагировать. В случае инсульта дорога каждая минута.

Факторы риска инсульта: артериальная гипертония, заболевания сердца, низкая физическая нагрузка, ожирение, вредные привычки, сахарный диабет, стресс.

Профилактика инсульта

Питание. Жирная, жареная, острая и соленая пища исключаются. Диета должна быть полноценной и сбалансированной. Присутствие необходимого количества белков, легкоусвояемых жиров и углеводов (лучше во фруктах, чем в ложке сахара) обязательно. Витамины в рационе также должны иметь место. Исключение крепкого кофе (заменить напитком без кофеина).

Общездоровительные мероприятия. Они включают в себя: борьбу с гиподинамией (лечебная физкультура), массаж воротниковой зоны для страдающих шейным остеохондрозом (вертебробазиллярный бассейн), санаторно-курортное лечение с назначением различных физиотерапевтических процедур.

Режим. Режим труда и отдыха, полноценный сон, ежевечерние пешие прогулки. Хвойные ванны на ночь помогут справиться не только с накопившейся усталостью, но и будут лучшими регуляторами психоэмоционального состояния.

Диагностика. Диагностика инсульта предусматривает проведение компьютерной или магнитно-резонансной томографии. Заблаговременно сделанные подобные исследования, могут выявить аневризму или сосудистую мальформацию головного мозга, которые ничем себя не проявляют вплоть до кровоизлияния.

Контроль уровня холестерина. Обратиться за проведением такого анализа можно в поликлинику самостоятельно. Увеличение липопротеидов низкой плотности и триглицеридов в сыворотке крови являются показателями, заставляющими заподозрить нарушение жирового обмена,

на, которое приводит к образованию атеросклеротических бляшек.

Контроль веса и сахара в крови. Следует постоянно следить за уровнем глюкозы и контролировать свой вес.

Тромбообразование и давление. Нельзя забывать о коррекции артериального давления. Регулярный прием гипотензивных средств должен войти в привычку.

Стрессы. Следует максимально защитить свою нервную систему от негативного влияния психотравмирующих факторов.

Вредные привычки. Самого пристального внимания требуют пациенты из группы риска, имеющие вредные привычки (курение и алкоголь) и не желающие с ними расставаться. Об этом говорится во всех телепередачах о здоровье, это упоминается при описании любой сердечно-сосудистой патологии в медицинских и научно-популярных изданиях, это постоянно говорится самому обладателю привычек.

К сожалению, часто без всякого результата. А зря... Ведь именно эти факторы значительно ускоряют патологические процессы, а, следовательно, наступление сосудистой катастрофы, которая заметно укорачивает жизнь человека.

Что делать, если инсульт уже случился?

Лечение инсульта напрямую зависит от его формы. Но при любой форме инсульта важна скорость реагирования и своевременное лечение, что также способствует качественной реабилитации.

Медикаментозное лечение. Первоочередным при лечении инсульта является так называемая тромболитическая терапия, направленная на восстановление кровотока в сосудах при помощи медикаментов. Эффективность данной терапии заключается в быстроте применения медикаментов, а именно в течение первых трех часов после появления первых симптомов.

Реабилитация и физиотерапия. Общее состояние человека, перенесшего инсульт, как правило, во многом зависит от реабилитации. Исход реабилитации во многом зависит от возраста пациента, от тяжести перенесенного инсульта и от того, как быстро были применены те или иные меры. Поскольку после перенесения инсульта характерно нарушение двигательных функций, очень важным является применение различных методов физиотерапии и двигательной реабилитации.

Логопедия, восстановление речевых навыков. Одним из наиболее частых нарушений после инсульта является потеря речи или афазия. Вследствие повреждения областей головного мозга, от-

Искусство не стареть

СЛАГАЕМЫЕ ДОЛГОЛЕТИЯ

Ученые считают, что срок нашей жизни на 50 % зависит от нашей наследственности, на которую мы повлиять пока не можем, а на 50 % - от образа жизни, который мы ведем. Получается, коротка или длинна будет наша жизнь, во многом зависит от нас самих.

Какие главные факторы долголетия называет наука?

Мотивация. Установка на то, чтобы жить долго. О здоровье мы обычно задумываемся, когда начинаем его терять. Чем раньше мы дадим себе установку на долголетие, тем вероятнее, что достигнем этой цели. Главное – понимать, что ответственность за свое самочувствие человек несет сам.

Оптимизм. Старайтесь не раздражаться, смотрите на все с оптимизмом. Голландские ученые, которые 15 лет наблюдали сотни пожилых людей, обнаружили, что оптимистов реже настигают инфаркты и инсульты, они лучше справляются со стрессами.

Гигиена тела. Надо следить за своим здоровьем, вовремя лечить зубы, закаляться... Закаливание тренирует сосуды, а значит, отодвигает приход сердечно-сосудистых болезней. Нужно обязательно высыпаться. Ночью в нашем организме вырабатывается гормон мелатонин, который предупреждает старение. Он повышает сопротивляемость к инфекциям, снижает уровень холестерина, нормализует артериальное давление и подавляет действие свободных радикалов – активных частиц, которые разрушают клетки.

Правильное питание. С возрастом – менее калорийное, чем в молодости, меньше по объему, но разнообразнее.

Движение. Мы природой запрограммированы постоянно двигаться. Городскому человеку, чтобы поддерживать себя в форме, надо каждый день делать хотя бы 10 тысяч шагов. Пожилым людям полезны упражнения на растяжку. Разминайте, раскручивайте суставы, сначала, может, и через боль, она потом пройдет.

Отказ от вредных привычек. Нужно отказаться от вредных привычек – не курить, не злоупотреблять алкоголем.

Постоянная умственная нагрузка. Продолжительность жизни людей с высшим образованием намного выше, чем людей с начальным образованием.

Социально значимый труд. Примерно половину научных открытий делают люди старше 60 лет. Молодые опережают пожилых людей в скорости работы, они работают быстрее. Но в качестве работы значительно отстают от людей пожилого возраста.

Семья. И мужчины, и женщины дольше живут в семье.

Президент Российской ассоциации
геронтологов и гериатров, академик РАН,
доктор медицинских наук, профессор Владимир Шабалин

15 октября – Всемирный день
борьбы с раком молочной железыКОМУ НЕОБХОДИМА
МАММОГРАФИЯ

Маммография – это рентгеновское обследование молочных желез.

Проводить ее желательно в промежутке с 5-го по 12-ый день менструального цикла. В период менструации и примерно за неделю до нее ткани молочной железы уплотняются и становятся более чувствительными, поэтому процедура может быть неприятной и менее достоверной.

Как подготовиться к маммографии?

В день маммографии следует отказаться от использования дезодоранта, так как его следы могут фиксироваться на рентгеновских снимках, вызывая у специалиста ложные подозрения на наличие проблем.

Доза облучения во время маммографии невелика и не представляет угрозы для здоровья.

Показания для маммографии.

Диагностика заболеваний молочной железы при наличии жалоб: болезненности, уплотнений в груди, необычных выделений из соска, необъяснимого увеличения молочной железы, появления на коже груди синяков, втяжений, необычных пятен и др.

Контроль эффективности лечения доброкачественных и злокачественных образований в молочной железе.

Профилактическая проверка женщин, входящих в группу риска развития рака груди. Например, те, у кого диагностирована мастопатия или у кого есть прямые родственники, болевшие этой разновидностью рака. Частота проведения маммографии в этом случае определяется врачом.

Скрининговое обследование женщин старше 40 лет. Чем раньше будет обнаружена опухоль, тем благоприятнее прогноз лечения.

Противопоказания.

Маммографию стараются не проводить во время беременности и грудного вскармливания. Но это касается только профилактического обследования. Если у женщины в этот период появляются жалобы, которые могут указывать на появление новообразований в груди, маммография необходима.

Как часто нужно делать маммографию?

Это исследование необходимо проходить каждой женщине старше 40 лет не реже чем 1 раз в 2 года. После 50 лет – 1 раз в год.

До 40 лет обычно делают не маммографию, а УЗИ молочных желез. У молодых женщин ткани молочной железы плотные, что затрудняет выявление новообразований с помощью рентгеновских методов.

После 40 лет маммография более показательна, чем УЗИ, поэтому выполнять нужно именно ее.

1 октября –
Международный день пожилых людей

1 октября – особый праздник.

В этот день мы чествуем людей старшего поколения.

Хочется отметить, что эти люди – гордость
и достояние нации.

Ваши знания, опыт дороги нам и сегодня для достойного
воспитания молодого поколения медицинских работников.
Президиум Хакасского республиканского совета ветеранов
работников здравоохранения поздравляет всех ветеранов
с праздником пожилого, мудрого человека.

Пусть каждый миг, все то, что происходит в Вашей жизни,
приносит Вам только положительные эмоции.

Пусть Вас всегда поддерживают близкие люди, дети,
внуки, окружают друзья.

Желаем Вам всех благ в этой жизни, чтобы Ваши возможно-
сти совпадали с Вашими желаниями.

Пусть здоровье будет крепким, а Вы энергичными,
веселыми, как прежде.

Цените то, что имеете, передавайте свой богатый жизнен-
ный опыт тем, кто рядом с Вами.

Председатель Хакасского республиканского
совета ветеранов работников здравоохранения
А.Н. Гнеденкова

3 октября – Всемирный день трезвости

ГОРЕ ОТ ВИНА

Беда, если в семье пьет мужчина. Но самое большое горе, когда пьет женщина.

Почему представительницы слабого пола легко спиваются, чем чревата алкогольная зависимость для дам?

Дело в том, что у женского алкоголизма есть несколько существенных особенностей...

1. В спиртном многие женщины находят спасение от мучительного одиночества.

Бутылка на столе – и вот уже проблема отсутствия друзей и любимого не становится такой острой. Если тоска не покидает и по подобному сценарию проходит каждый вечер, то легко пропустить момент, когда наступает алкогольная зависимость.

2. Спиртное любят яркие, успешные женщины, которые хорошо учились в школе, а затем стали отличными профессионалами.

Это подтвердило британское исследование, которое охватило 20 000 сорокалетних женщин. Оказалось, те из них, кто сделал хорошую карьеру, выпивают в 2 раза больше и чаще малообразованных женщин. То есть более 2 раз в неделю, а некоторые – практически каждый день.

3. Женщина пьянеет гораздо быстрее мужчины, у нее легко вырабатывается зависимость.

На то есть несколько причин. Критическая доза спиртного для женщин ниже. В организме представительницы прекрасного пола на 10 % меньше воды, чем в мужском, поэтому хмелеет она быстрее. Если пара выпила на равных, концентрация спирта в крови женщины всегда будет выше, чем у мужчины, даже если рост и вес у них одинаковый.

4. Обычно женщины предпочитают сухое вино, но многие употребляют крепкий алкоголь и пиво.

Самый большой урон организму несут крепкие напитки. Но и вино, и пиво, несмотря на небольшой градус, небезопасны. К пиву легко привыкают –

пьют его по вечерам после работы для расслабления. Но, справившись с бутылкой пива, женщина должна четко представлять, что выпила она эквивалент 60 мл водки. Три бутылки пива – это уже стакан водки.

5. Последствия алкоголизма для мужчин и женщин одинаковы: гипертония, болезни сердца, печени и поджелудочной железы, депрессия. Но к этому добавляется повышение риска рака груди.

Дегradирует и мозг, причем женский мозг при алкоголизме сдает позиции гораздо быстрее, чем мужской. Напитки, особенно крепкие, с высоким процентом спирта, вызывают проблемы с мышлением, обучением, памятью и способствуют прогрессированию слабоумия.

6. Чаще всего от алкоголя страдает печень. У женщин она уязвимее.

Обычно все начинается с жировой болезни печени, т.е. с накопления жира в клетках этого органа. Обычно протекает она бессимптомно. И, если человек завязывает с алкоголем, болезнь, как правило, проходит сама собой. Но если продолжать злоупотреблять спиртным, со временем жировая болезнь печени может перейти в алкогольный гепатит, а затем в алкогольный цирроз.

7. Обычно у женщин хорошо работает инстинкт самосохранения, и она гораздо внимательнее, чем мужчина относится к своему здоровью. Но у пьющей женщины все тормоза давно «спущены».

Когда в браке мужчина – алкоголик, у него есть спутница, которая делает все, чтобы остановить мужа. И часто благодаря жене он преодолевает пагубную зависимость. А вот женщине муж редко помогает решить тяжелую проблему и практически никогда не отведет женщину к врачу, чтобы она получила необходимое лечение.

Заместитель директора
Государственного
научно-исследовательского
центра профилактической медицины,
профессор Оксана Драпкина

10 октября –

Всемирный день психического здоровья

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Стрессы присутствуют в нашей жизни везде, по крайней мере, современный человек как будто научен их находить, превращать банальную ситуацию в стрессогенный фактор. Вгонять себя в это состояние мы умеем, а вот выбираться из него – уже проблема. И, кстати, это еще один повод «пострессовать». К сожалению, оградиться от стрессов не получится никак. Даже если вы закроетесь в четырех стенах, стресс пролезет сквозь незаметную глазу щель и доберется до вас. Но можно, и даже нужно, уменьшить их количество и качество.

Как же сделать, чтобы негативное влияние стресса было минимальным, и наши эмоции были в порядке?

Именно негативное влияние, поскольку от стресса бывает и польза. Порой он помогает нам собраться, приспособиться, открыть источники энергии, о которых человек и не догадывался, эффективнее справиться с проблемной ситуацией. Но как только все это влияние начинает носить затяжной характер, то о пользе речи уже не идет. Для эффективной борьбы со стрессом необходимо определить, где он вам помогает, а где – нет. Научитесь оценивать свои силы, иногда лучше сказать «нет» и сохранить здоровье, вместо того, чтобы без меры нагружать себя делами.

Разберем способы того, как быть во всеоружии перед стрессом.

Во-первых, это отдых и сон. Высыпайтесь, во время здорового сна (засыпание до полуночи, в темном помещении) ваш организм вырабатывает множество полезных гормонов, среди которых мы отметим мелатонин и серотонин. В сферу влияния первого входит защита от стресса, а второй называют «гормоном счастья». Во время сна вы оправляете от прошлых стрессов и готовитесь к новым.

Во время бодрствования, как для профилактики, так и для борьбы со стрессом, вам поможет отдых. Когда вы чувствуете, что напряжения и проблем накопилось уже много, то не терпите и не добавляйте еще, а возьмите перерыв. Уделите себе и своему спокойствию минут 30, и сделайте это своей каждодневной привычкой. По 20-30 минут в день исключительно для себя. Спите, читайте, гуляйте, бездельни-

чайте – это ваше время, и вам решать, как его использовать.

Во-вторых, нужно поработать над собой, ведь в одной и той же ситуации оптимист видит возможности, а пессимист – трудности и проблемы. Будьте всегда оптимистом просто потому, что это полезнее для здоровья. Влияние любой ситуации, даже негативной, зависит от вашего отношения к ней. Позитивный настрой станет преградой перед стрессом, а негативный – наоборот, откроет ему дверь.

Стрессовая ситуация лишь запускает те механизмы в вашей голове, которые отвечают за переживания, страхи и прочие отрицательные эмоции и состояния. Поэтому не позволяйте ей добраться до них, выстройте для себя специальную дорожку, по которой влияние стресса попадает к вам и по которой выходит, не затронув вас. Для одного человека пролитая жидкость на клавиатуру – это конец света, это повод для ссоры или чего-то страшнее, а другой – быстро исправит эту досаду и будет работать дальше.

Избавьтесь от стремления доводить всё до идеала. Делать хорошо и качественно, и делать идеально – это разные вещи. Последний вариант, скорее всего, приведет вас только к стрессам и разочарованиям.

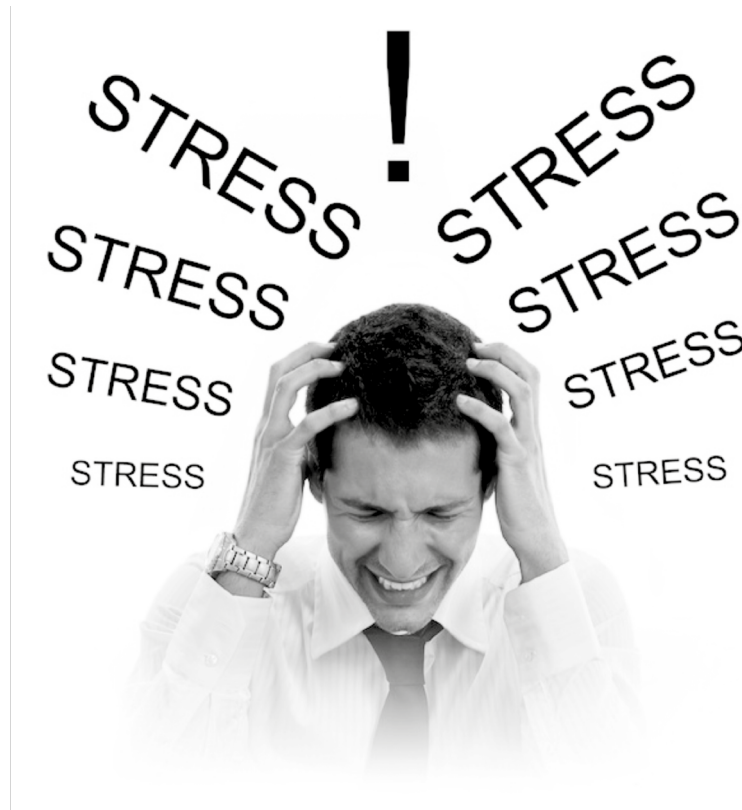
В-третьих, – это здоровое питание и планирование. Существуют специальные противострессовые продукты, в которые можно отнести мороженое. Молоко и сливки, из которых сделано мороженое, в своем составе содержат триптофан. Это природный транквилизатор, он успокаивает нервную систему и поднимает настроение. Уменьшите потребление кофе, он только взбудоражит

вашу нервную систему, вместо того, чтобы успокоить ее. Не заедайте стресс, чтобы к расшатанным нервам не добавились проблемы с весом и фигурой.

Что касается планирования, то здесь не идет речи о поминутном расписывании вашего дня. Оцените ваши возможности, не пытайтесь сделать все и сразу, это лишь приведет к разочарованию. Учтите в своем списке дел то, что зависит именно от вас. Вы не сможете проконтролировать события, на которые не имеете непосредственного влияния. Уделите в своем плане место для отдыха, сосредоточьте важные дела на светлое время суток и на тот период, когда вы максимально трудоспособны и результативны. Можно оставить ваш план в виде списка дел, а можно обозначить конкретное время для выполнения каждого пункта.

Итак, мы готовы к стрессам. Мы их не боимся. Но они все же пришли, и теперь мы будем с ними бороться.

Есть одно нехитрое, но действенное упражнение, направленное на визуализацию чего-то приятного. Этим приятным может выступить место, в котором вам было хорошо, или воспоминания, прокручивание которых в голове вызовет приятные эмоции. Сядьте или лягте как можно удобнее, закройте глаза и начните представлять то, что связано у вас исключительно с положительными эмоциями. Если в качестве визуализации вы выбрали приятные воспоминания, то их можно просматривать как фотографии из альбома. Если это вам поможет, то закройте альбом, но не убирайте далеко, чтобы при следующей стрессовой ситуации вы могли легко к нему вернуться.



Попробуйте найти **положительную сторону в случившемся.** Возможно, что проблема, с которой вы столкнулись, – это возможность поработать над собой, вырасти в чем-либо. Как говорится, «что нас не убивает – делает нас сильнее». Вы сможете научиться чему-то новому, или подумать над тем, что же привело к подобной ситуации, дабы в дальнейшем ее не допускать. При желании, у отрицательной ситуации можно найти положительные стороны. Просто попробуйте взглянуть на ситуацию сверху, охватив ее всю. Оцените ее перспективу и спросите себя, стоит ли переживать теперь.

Поделитесь своей проблемой, не держите в себе. Позвоните или сходите к другу, родственнику или второй половинке. Обратитесь к психологу в Антикризисный центр, по адресу г. Абакан, улица Ленина, 36 (телефон регистратуры 215-660) или позвоните на бесплатный и анонимный телефон доверия – 8-800-250-4425.

Используйте дыхательные техники. Дышите не грудью, а животом, – это основа здорового дыхания. Все мы при рождении дышали именно так, но потом перешли на грудной способ. Если не верите, то посмотрите на младенцев, при дыхании у них поднимается животик. Кроме того, это

основа и для правильного говорения. Вы не задумывались, как маленькие дети при своих размерах, лежа в кроватках так громко и пронзительно кричат. Все благодаря тому, что кричат они правильно, используя живот, а не грудь и связки.

Так же для борьбы со стрессом помогает счет, **прослушивание успокаивающей вас музыки.** Люди, чувствительные к запахам, могут прибегнуть к помощи **ароматерапии.** Успокаивающим эффектом обладают валериана, лаванда и мелисса. По прибытию домой после тяжелого трудового дня **примите душ или ванну,** объединив это и с музыкой, и с запахами. Займитесь тем, что принесит вам удовольствие. Наличие **хобби,** которое сможет вас отвлечь и увлечь, еще один из залогов стрессоустойчивости. Найдите повод **посмеяться,** заставьте себя сделать это, но при этом не бойтесь и поплакать. Похвалите себя, пожуйте жевательную резинку, постройте домик из спичек, бросайте скомканные листы бумаги в импровизированное «кольцо». Напомните себе, что для радости поводов больше.

**Медицинский психолог
Республиканской
клинической
психиатрической больницы
Олег Ботнарь**



Это жизнь!

8 октября –
День зрения

КАК ЗЕНИЦУ ОКА

Почему я употребила в качестве заголовка это выражение? Потому что именно такими словами с незапамятных времен люди предупреждали друг друга о том, что что-то (а чаще – кого-то) нужно особо тщательно хранить, оберегать и защищать. Поэтому понятно, насколько важным органом для любого живого существа, в первую очередь – для человека, являются глаза.

Но, как и любая часть человеческого организма, зрение имеет способность изменяться и, к сожалению, не в лучшую сторону. Мы не будем говорить сегодня о врожденной слепоте – это совсем другая тема. У человеческого глаза есть множество «обычных» болезней (катаракта, глаукома) и просто недостатков (близорукость, дальнозоркость, астигматизм, дальнозоркость), которые вполне излечимы и исправимы. Давайте по порядку.

Начнем с катаракты. Если вы замечаете в глазу помутнение, это значит, что хрусталик потерял свою прозрачность и перестал пропускать свет. Говорю по личному опыту: пять лет назад мне заменили хрусталик, так как перед правым глазом за два-три месяца встала серая стена. Не тяните, немедленно обращайтесь к врачу, чтобы окончательно не потерять глаз. Операция по удалению катаракты несложная, в нашей республиканской офтальмологической больнице им. Н.М. Одежкина их делают ежедневно, и у тамошних хирургов поистине золотые руки. С глаукомой ситуация обстоит более серьезно, но не безнадежно. При ней происходит необратимое повреждение зрительного нерва с повышением внутриглазного давления. Без лечения может закончиться полной слепотой. Поэтому очень важно выявить болезнь вовремя.

Есть дальтоники «цветнослепые», которые вообще не воспринимают красный, зеленый, синий и фиолетовый цвет. Для них весь мир черно-серо-белый. Но чаще случается так, что человек не может отличить лишь красный от зеленого. Если дальтонизм приобретенный, лечить его можно. Операционным путем или носить специально окрашенные контактные линзы и очки. А если болезнь врожденная, то есть передана генетически, тут уж ничего не поделаешь. Смириться с тем, что не вы, ни тем более ваш ребенок не будете ни

моряком, ни летчиком, и ему едва ли удастся получить права на вождение авто.

Дальнозоркость и близорукость: что лучше? И то и другое – ничего хорошего! Однако разница в том, что дальнозоркость по мере взросления уменьшается, а близорукость наоборот – прогрессирует, и скажете за это большое спасибо «другу» компьютеру. Особенно это опасно в подростковом возрасте: глаз напрягается, растет в длину, и вот вам еще и астигматизм!

А, в принципе, никакой трагедии нет. В наши дни есть множество способов исправить свое зрение. Я уж не говорю о хирургическом вмешательстве, которое практически в 100 % заканчивается благополучно. Кроме того существуют различные очки, линзы. Просто запомните самое важное: за зрением надо следить с самого раннего детства. Сегодня кроме окулистов в поликлиниках существует множество офтальмологических кабинетов, оснащенных современной техникой, где работают опытные врачи. Хотя бы раз в полгода потратьте полчаса, проверьте свое зрение. И ни в коем случае не позволяйте своим малолетним чадам часами пялиться в монитор. В общем, берегите глаза, как ... как зеницу ока!

Зорких вам глаз! Будьте здоровы!

Евгения Залеская

14 октября – Всемирный день спирометрии
и день легочного здоровья

ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ: ПРОВЕРЬТЕ ЛЕГКИЕ

Жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен получить этот газ из воздуха — легкие. От их состояния и работы воздушных путей зависит, будет ли хватать организму кислорода.

Как сохранить возможность до старости дышать полной грудью?

Что мешает легким нормально работать?

1. **Курение.** Всего за год в легкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи. Токсичные вещества из табачного дыма вызывают раздражение дыхательных путей, развитие хронического бронхита и повышенную восприимчивость легких к инфекциям.

2. **Гиподинамия.** Без достаточного количества движения, например, ежедневной ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма.

3. **Избыточный вес.** У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.

4. **Невнимание к своему здоровью.** Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и

бронхиты приводят к тому, что инфекция перемещается в легкие и разрушает их.

5. **Жизнь в мегаполисе.** Городская пыль и выхлопные газы автомобилей загрязняют легкие и не дают им полноценно работать.

Как помочь легким быть здоровыми?

1. **Отказ от курения.** Легкие постепенно очищаются от табачной грязи и восстанавливают свои функции за год. Так что даже у куривших много лет после отказа от вредной привычки есть шанс вернуть легким чистоту. Чем раньше бросите курить, тем выше шансы.

2. **Движение.** Регулярные кардионагрузки позволяют увеличить емкость легких и улучшить их функции. Бег трусцой, плавание, ролики или велосипед, или 30-60 минут ходьбы пешком в день сделают более выносливыми не только дыхательную систему, но и весь организм.

3. **Здоровое снижение веса.** Правильное питание и регулярная двигательная активность освободят от



лишних килограммов тела, а легкие — от давления.

4. **Забота о своем здоровье.** Даже банальный насморк требует грамотного лечения, иначе он может незаметно стать серьезной болезнью. Долой «полезные советы» от гуров народной медицины — ведь потом запущенные болезни легких трудно лечить даже квалифицированным специалистам.

5. **Выходные на природе.** Как бы ни был велик соблазн потусоваться в выходные в городе, жителям мегаполиса лучше провести их на природе. Всего несколько часов в лесу или у реки позволят начать свободнее дышать.

Источник информации: сайт Takzdorovo.ru

Грипп КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

Грипп – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от возраста, пола и крепости здоровья. Эпидемии гриппа случаются ежегодно, обычно в холодное время года и поражают до 15 % населения земного шара.

Грипп является самым контагиозным заболеванием, очень легко передается.

Самый распространенный путь передачи – воздушно-капельный. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выделяются частицы слюны, слизи, мокрота с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. За один «чих» можно заразить 50 человек, т.к. вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания 2-3 метра.

Как можно заразиться?

Гриппом можно заразиться через поручни в автобусе, ручки тележек в магазине, через деньги.

Симптомы. Начало болезни острое, некоторые люди могут даже назвать час, когда они заболели. За несколько часов может подскочить температура до 39-40 °С, держится она 3-4 дня. Резко нарастает озноб, обильное потоотделение, головкружение, головная боль, ломота в мышцах, суставах, нос заложен, появляется насморк, чихание, кашель.

Если вы обнаружили у себя первые симптомы заболевания, не стоит прибегать к самолечению, не медля, вызовите врача. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может оценить состояние больного. Необходимо соблюдать постельный режим в течение недели.

Профилактика.

- Ограничить поездки в общественном транспорте и не посещать места с большим скоплением людей (это наибольшая вероятность заражения).

- В общественных местах (на работе, в лифте, транспорте, остановках, магазине) в сезон эпидемии носить защитную маску, ее нужно менять каждые 2 часа. Ношение маски на улице не имеет смысла, т.к. заражение на открытом воздухе практически исключено.

- В транспорте постарайтесь не притрагиваться ко рту и носу.

- После прогулок, поездок в транспорте нужно всегда мыть руки с мылом, промывать нос солевым раствором. По-возможности вне дома очищать руки влажными салфетками, дезинфицирующими средствами, гелями. Перед выходом на улицу смазать слизистую носа оксолиновой мазью.

- В помещении регулярно проводите влажную уборку и проветривание. Грипп не выносит холода, но любит сухие теплые помещения без вентиляции.

- Укрепляйте иммунную систему. С профилактической целью рекомендуется принимать иммуностимулирующие препараты и проводить закаливание организма.

- Витаминотерапия – отлично подходят натуральные витамины, которые содержатся в овощах, фруктах, зелени.

- Вакцинация – самое эффективное средство в профилактике гриппа. В случае своевременной прививки и формирования иммунного ответа к вирусу, при прямом контакте с ним, болезнь либо не развивается, либо протекает в легкой форме с незначительными симптомами и быстрым выздоровлением.

Вакцинация предотвращает осложнения, обладает существенным экономическим эффектом. Расходы на вакцинацию в 6-8 раз ниже, чем на лекарственные препараты.

Грипп – это сезонный недуг, к появлению которого можно подготовиться. Проведение элементарных профилактических мероприятий позволит защититься от острой вирусной инфекции.

Врач-инфекционист Абаканской городской
клинической поликлиники Людмила Дугарова

Осторожно: полиомиелит! ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Заболевание известно еще с древности. До середины 20 века полиомиелит был грозным заболеванием, эпидемии которого уносили большое количество человеческих жизней, а среди выживших большинство оставалось инвалидами.

В 50-е годы 20 века были изготовлены вакцины против полиомиелита, которые создавали прочный иммунитет. В нашей стране плановая иммунизация живой вакциной привела к резкому снижению заболеваемости полиомиелитом.

Полиомиелит – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением серого вещества спинного мозга и мозгового ствола с развитием вялых парезов и параличей и бульбарных расстройств.

Возбудитель - вирус полиомиелита, который относится к Энтеровирусам, имеет 3 типа.

Погибает при кипячении, автоклавировании, УФ-облучении, обеззараживается при нагревании до 50 градусов, но хорошо переносит холод, при обычной комнатной температуре сохраняется несколько дней, устойчив к действию пищеварительных соков, антибиотиков.

Источник инфекции - больной легкой или стертой формой полиомиелита, а также здоровый носитель вируса. С фекалиями больного полиомиелитом в окружающую среду попадает большое количество вирусов, особенно в первые 2 недели заболевания, может длиться до 3-5 месяцев.

Распространение инфекции происходит через пищевые продукты, воду.

Контактно-бытовой путь, скученность, нарушение санитарно - гигиенических правил и режима в населенных пунктах, учреждениях, семьях.

Вирус попадает через кишечник, лимфатические узлы глотки в кровь. При условии попадания большого количества вирусов, состояния организма, генетической предрасположенности происходит распространение по всему организму и поражение нервной ткани (двигательных клеток спинного мозга). Нарушается иннервация и питание мышц, утрата двигательной активности.

При инфицировании вирусом полиомиелита проникновение в нервную систему происходит не всегда, в большинстве случаев развивается непара-

литическая форма болезни или носительство.

К непаралитической форме полиомиелита относится абортинная и менингеальная.

Абортинная форма протекает с воспалительными проявлениями, желудочно-кишечными расстройствами, повышением температуры тела.

Менингеальная форма проявляется в виде серозного менингита.

Паралитическая форма начинается с воспалительных проявлений верхних дыхательных путей, недомогания, слабости. Затем отмечается внезапное повышение температуры тела, симптомы параличей, которые возникают в той области, на каком уровне произошло поражение спинного мозга. Поражаются проксимальные мышцы ног, реже рук, обычно ассиметрично, дыхательные мышцы, происходит нарушение глотания, функции органов таза, парез лицевого нерва.

В начальном периоде полиомиелит трудно отличить от ОРВИ, гриппа, ангины, кишечной инфекции. Больному требуется срочное и длительное лечение в инфекционной больнице. При паралитических формах функции мышц восстанавливаются не полностью, дефект сохраняется длительно, иногда пожизненно.

Наиболее тяжелые случаи, особенно с поражением центров продолговатого мозга приводят к летальному исходу.

Профилактика.

Основной метод профилактики - иммунизация, которая проводится с 3-х месячного возраста.

В возрасте 4,5 месяца - ИПВ (инактивированная полиомиелитная вакцина), в 6 месяцев и 1 год 6 месяцев, 1 год 8 месяцев, 14 лет - ОПВ (оральная полиомиелитная вакцина).

И.о. заведующей
I педиатрического отделения
Абаканской межрайонной
детской клинической больницы
Светлана Троякова