



ЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Проявите заботу о своем здоровье Пройдите диспансеризацию	с. 1	Как обезопасить детей от зимних травм? Советы родителей	с. 3
Острая боль в области сердца Первая доврачебная помощь	с. 2	Пять трудных дней Как войти в рабочий ритм после праздников?	с. 3
«Своя норма» Об ответственном употреблении алкоголя	с. 2	Без ущерба для здоровья Правила Крещенского купания	с. 4
Как снизить риск развития рака Советы специалистов	с. 2	Осторожно, морозная погода! Первая помощь при отморожении	с. 4
Долгожданный праздник Чем заняться в новогодние каникулы?	с.3	Это жизнь! Тогда считать мы стали раны...	с. 4

Проявите заботу о своем здоровье

ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

В нашей стране диспансеризация имеет давнюю историю. Основа профилактического направления в системе отечественного здравоохранения была заложена с момента ее создания. «Профилактика — это путь, которым мы идём, диспансеризация — это метод решения профилактических задач» (из выступлений Н. А. Семашко - первого наркома российского здравоохранения). Детальная и первая наиболее полная программа диспансеризации населения была принята в 1986 г. Однако внедрение её в реальную практику столкнулось не только с организационными трудностями, которые не были учтены в полной мере при разработке порядка её проведения. Проведение медицинского обследования в рамках диспансеризации было организовано по производственному принципу, что на практике приводило к нарушению преемственности между врачами, проводящими эти медицинские осмотры, и участковыми врачами-терапевтами и врачами общей практики. Следствием этого явилось нарушение процесса дополнительного обследования в случаях уточнения диагноза и проведения необходимых медицинских вмешательств, включая профилактические.

Катализатором активного внедрения и обновления содержания медицинских осмотров населения и диспансеризации явился Федеральный Закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». В соответствии с планом его реализации Приказом Минздрава РФ был принят Порядок проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения, который был разработан с учётом особенностей медицинской помощи населению в нашей стране, накопленным опытом диспансеризации прошлых лет, а также международным опытом скрининга населения. Для каждой страны диспансеризация

уникальна, поскольку везде имеется собственная специфика структуры смертности, факторов риска, их распространенности. Уникальность нашей диспансеризации заключается в двухэтапности. Первый этап — скрининг, второй — углублённое обследование пациента. В ее основе заложен участковый принцип организации, при котором гражданин проходит диспансеризацию в медицинской организации, в которой он получает первичную медико-санитарную помощь.

Диспансеризации ежегодно подлежат 23 % взрослого населения, как работающих, так и неработающих граждан и обучающихся в образовательных организациях. Углублённое обследование состояния здоровья проходят все граждане 1 раз в 3 года, начиная с 21 летнего возраста, при этом для каждой возрастно-половой группы сформированы оптимальные научно обоснованные наборы скрининговых методов медицинского обследования. По результатам обследования граждан определяются группы состояния здоровья, необходимые профилактические, лечебные, реабилитационные и оздоровительные мероприятия, формируются группы диспансерного наблюдения граждан с выявленными хроническими неинфекционными заболеваниями и иными заболеваниями или состояниями, а также граждан с высоким и очень высоким суммарным сердечно-сосудистым риском. Следующая особенность российской диспансеризации в том, что она не только выявляет факторы риска, но и корректирует их. В её рамках ведется углублённое профилактическое консультирование тем людям, которые в этом нуждаются. Еще одна особенность нашей диспансеризации в том, что она сразу запускает процесс диспансерно-динамического наблюдения за лицами, которые имеют выявленные, в первую очередь, неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, онкологические, бронхо-лёгочные и сахарный

диабет) или неблагоприятную комбинацию факторов риска их развития.

Помимо диспансеризации предусмотрена система профилактических медицинских осмотров. Содержание профилактического осмотра является сокращённым вариантом диспансеризации и служит в качестве замещающего её инструмента в тот год, когда гражданин не подлежит обследованию в рамках диспансеризации. Диспансеризация проводится один раз в 3 года у граждан, возраст которых в данном году делится на «3». Однако если человек хочет пройти медосмотр в другом временном интервале, то он имеет право это сделать по сокращённой схеме обследования, которая проводится в один этап и направлена на выявление факторов риска неинфекционных заболеваний и сами эти заболевания, без углублённого исследования. Такая возможность есть у человека один раз в 2 года. Кроме того, существует система наблюдения за гражданами, работающими с опасными и вредными условиями труда. Они регулярно проходят обследование, в ходе которого выявляются, помимо прочего, и факторы риска неинфекционных заболеваний.

Итоги диспансеризации определенных групп взрослого населения в 2016 году показывают, что состояние здоровья граждан требует безотлагательных мер по интенсификации профилактики неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни — почти 43 % взрослого населения имеют хронические неинфекционные заболевания, а еще 29 %, при отсутствии доказанных этих болезней имеют высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний из-за совокупности факторов риска. Ускорение снижения смертности — вот главный итог, который ожидается от этой диспансеризации. Понятно, что это не произойдет завтра. Можно полагать, что за счет более качественного лечения и наблюдения за пациентами с неинфекционными заболеваниями

КОЛОНКА ВРАЧА



снижение темпов смертности может ускориться. Однако все будет зависеть от того, насколько качественно будут использоваться результаты диспансеризации, ведь диспансеризация проводится не ради самой диспансеризации, а для того, чтобы дать возможность людям долго и качественно жить.

Хотелось бы отметить, что не стоит думать, что о вашем здоровье должен беспокоиться кто — то другой. Позаботьтесь о себе сами — пройдите диспансеризацию!

В 2017 году диспансеризацию могут пройти все, год рождения которых относится к следующим годам:

1999, 1996, 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978, 1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957, 1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936, 1933, 1930, 1927, 1924, 1921.

Советник отдела организации медицинской помощи и развития здравоохранения
Министерства здравоохранения Республики Хакасия
Лариса Лебедева

Острая боль в области сердца

ДОВРАЧЕБНАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

К понятию «боль» в сердце относятся любые неприятные ощущения за грудиной или немного слева от нее, которые беспокоят человека. Это могут быть чувства сдавления, жжения, холода и жара, нехватки воздуха, беспорядочной работы сердца.

Что провоцирует боль в сердце?

Боль в сердце возможна при физической нагрузке, перепадах артериального давления, недостатке кислорода в помещении, передании, эмоциональном стрессе, длительной неудобной позе и повышенной температуре тела, хроническом употреблении алкоголя, табака, наркотиков, длительном употреблении препаратов, стимулирующих мышечный рост.

Пострадавший жалуется на внезапную боль за грудиной или чуть левее от нее режущего, жгучего, сжимающего, интенсивного характера. Боль иррадирует в руку, челюсть, лопатку, бедро.

Возникает ощущение приближающейся потери сознания, одышка. Лицо и кисти рук становятся холодными и покрываются потом.

Внимание!

Человек с настоящей болью в сердце ведет себя очень тихо, говорит мало и старается не двигаться.

В таком случае необходимо срочно принять следующие меры.

1. Вызовите скорую медицинскую помощь.
2. По рекомендации диспетчера «Скорой помощи» дайте человеку 1 таблетку нитроглицерина.
3. Обеспечьте ему полный физический и эмоциональный покой.

4. Усадите человека в удобное положение – полусидя.

5. Расстегните одежду, ослабьте ремень.

6. Постоянно находите рядом с пострадавшим. Говорите спокойным, ровным голосом, не суетитесь. Постоянное присутствие кого-то рядом, активное привлечение помощи со стороны оказывает положительное воздействие на психику больного. Исчезновение чувства страха у человека способствует прекращению болей.

Берегите себя, своих близких и будьте здоровы!

Республиканский центр медицинской профилактики



Как снизить риск развития рака

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Международное агентство ВОЗ по изучению рака (МАИР) опубликовало новое издание Кодекса мер, соблюдая которые отдельные граждане смогут содействовать профилактике рака.

В Кодексе перечислены рекомендации, призванные помочь людям вести более здоровый образ жизни и активно способствовать профилактике рака. По расчетным данным, почти половину всех вызванных раком смертей в Европе можно было бы предотвратить, если бы все следовали изложенным ниже **рекомендациям**.

1. Не курите. Не употребляйте никаких видов табачной продукции.
2. Сделайте свой дом свободным от табачного дыма. Содействуйте мерам по созданию бездымной среды на своем рабочем месте.
3. Примите меры для поддержания здоровой массы тела.
4. Будьте физически активными в повседневной жизни. Ограничьте количество времени, которое вы проводите в сидячем положении.
5. Соблюдайте здоровый рацион питания:
 - Употребляйте в пищу большое количество цельных злаков, зернобобовых, овощей и фруктов.
 - Ограничьте употребление в пищу высококалорийных продуктов (с высоким содержанием сахара или жира) и избегайте употребления подслащенных напитков.
 - Избегайте употребления в пищу мясной продукции, подвергнутой технологической обработке, и продуктов с высоким содержанием соли.
6. Если вы употребляете какие-либо виды алкогольных напитков, ограничьте их потребление. Полный отказ от употребления алкоголя может предотвратить развитие рака.
7. Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей, особенно на детей.
 - Используйте средства защиты от солнечных лучей. Не пользуйтесь соляриями.
8. На рабочем месте защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ, следуя правилам по охране и гигиене труда.
9. Выясните, не подвергаетесь ли вы воздействию радиации вследствие высокого уровня природного облучения радоном в жилом помещении. Примите меры по снижению высокого уровня радона.
10. Если у женщины есть возможность кормить ребенка грудью, кормите. Грудное вскармливание снижает риск развития рака у матери.

«Своя норма»

ОБ ОТВЕТСТВЕННОМ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

Вино, пиво, ликер, коньяк, водка – все это и многое другое – легальные в нашей стране пищевые продукты. Но злоупотребление этими напитками может привести к формированию зависимости – алкоголизму.

Как избежать этой проблемы?

Нужно подходить к употреблению спиртных напитков ответственно.

Это значит:

знать свою границу. Пейте так, чтобы не терять над собой контроль, не напиваться «до поросычьего визга». Как правило, «своя норма» определяется достаточно быстро опытным путем. Не превышайте ее, не делайте опьянение своей единственной целью.

Закусывайте. Белковая пища (мясо, рыба, сыры) замедляет всасывание алкоголя в кровь, не давая быстро «дойти до кондиции». Во многих культурах спиртные напитки употребляют только во время приема пищи, чтобы избежать быстрого опьянения.

Не пейте залпом. Всасывание алкоголя начинается уже в ротовой полости, а кроме того, небольшие дозы, даже растянутые по времени, быстрее обезвреживаются печенью.

Пейте только тогда, когда действительно хотите выпить. Не соглашайтесь выпить просто «за компанию», если чувствуете, что у вас сегодня нет для этого настроения или желания.

Если вы вынуждены присутствовать на застолье, можно ограничиться безалкогольными напитками или разведенными алкогольными (лед, сок ит.п.).

Выбирайте качество, а не количество. Изучайте известные винодельческие регионы и марки, выясните, с какими блюдами сочетаются или не

сочетаются те или иные напитки. Это позволит сделать алкоголь второстепенным участником стола, зависящим от подаваемых блюд.

Не пейте рюмку за рюмкой. Во время застолья не обязательно осушать до дна бокал или рюмку после каждого нового тоста. Если чувствуете, что вам уже достаточно, можно просто пригубить напиток.

Если выпили, не садитесь за руль. Вызовите такси или попросите не выпивавших друзей довезти вас. Алкоголь, даже в небольших дозах, сильно затормаживает реакцию и снижает способность быстро принимать решения.

Остерегайтесь экспериментов с неизвестными напитками. Если не знаете, как



на вас действует ром или текила, знакомство с ними лучше начинать с минимальных доз. Откажитесь от напитков сомнительного качества или происхождения.

Не смешивайте алкоголь и лекарства. Откажитесь от спиртного, если вы принимаете лекарства, особенно антидепрессанты и антибиотики. Их комбинация с алкоголем может привести к самым непредсказуемым последстви-

ям. **Уважайте права людей, которые отказываются от спиртного.** Это их выбор независимо от того, по каким соображениям они это делают, религиозным, медицинским или каким-то другим.

Подготовлено по материалам Московского научно-практического центра наркологии.

Долгожданный праздник

ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ В НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ

Новогодние каникулы – это одно из самых долгожданных событий в году, время, когда все с нетерпением ожидают праздника и развлечений.

Чем занять себя в праздники и как провести новогодние каникулы, чтобы они были незабываемыми? Эти вопросы задают миллионы людей.

Если у вас финансовое положение стабильное, самое лучшее времяпровождение – это поездка в какую-нибудь жаркую страну, где можно погреться на солнышке и посетить интересные экскурсии. Если на путешествие нет средств, не расстраивайтесь! Весело и интересно можно отдохнуть, никуда не уезжая. Даже дома праздники можно превратить в незабываемый отдых. Самое главное, чтобы занятие было не только интересным, но и полезным.

Предлагаем вам различные занятия.

Займитесь зимними видами спорта и играми на свежем воздухе. Коньки, лыжи, сноуборд, хоккей, катание на плюшках, санках, ледянках, снегоходах. Положительные эмоции вам обеспечены. Даже если вы никогда этого не делали, самое время научиться.

Сходите в бассейн. И для здоровья полезно, и придает организму бодрости и силы.

Устройте марафон по просмотру фильмов. Отберите лучшие фильмы, которые вы еще не смотрели.

Уделите время для фотографии. Возьмите фотоаппарат и фотографируйте все, что находите интересным. Разберите старые фотографии. Если у вас много уже напечатанных, отсканируйте их. Разберите цифровые, возможно, часть из них станет украшением дома.

Посетите театр, кинотеатр, музей, сходите на выставку. Впечатления останутся незабываемыми.

Поиграйте в настольные игры, в морской бой, шашки, лото, соберите пазлы. Это интересное и веселое занятие, объединяющее всю семью.

Займитесь собой. Сделайте стрижку, маникюр, посетите спа-салон, сходите в баню, спортивный зал. Эти мероприятия хорошо восстановят силы и поднимут настроение.

Устройте шопинг. Если вы любитель походить по магазинам, самое время сделать это, так как начинаются новогодние распродажи, и людей в магазинах гораздо меньше.

Научитесь тому, чего не умеете делать. Например, шить, вязать, готовить какое-то особенное блюдо, рисовать, освоите новую компьютерную программу.

Соберите друзей. Только не превращайте отдых в бесконечное застолье со спиртным и едой. Больше двигайтесь, танцуйте, играйте в подвижные игры.

Сделайте перестановку мебели в квартире. Она позволит испытать незабываемые ощущения – вроде бы все то же самое, но все-таки по-новому.

Устройте генеральную уборку. Пусть все сияет как новое. Хорошее настроение вам обеспечено.

В общем, делайте всё то, что вы откладывали целый год. Какими будут новогодние праздники, зависит только от вас. Придумывайте, экспериментируйте.

А после активных выходных, наполненных радостью, смехом, творчеством, движением, новыми впечатлениями, вы обязательно вернетесь в рабочие будни бодрыми, отдохнувшими, полными сил и с хорошим настроением.

Советы родителям

КАК БЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗИМНИХ ТРАВМ

Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

Взрослые должны объяснить ребенку, что на санках:



Катанию на лыжах и коньках детей нужно учить, обеспечив средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемами.



Пять трудных дней

КАК ВОЙТИ В РАБОЧИЙ РИТМ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ?

Разумеется, сразу приступить к работе в прежнем темпе после новогодних каникул сложно: время на раскачку нужно всем. В рабочую колею нужно войти плавно, а то заработаете стресс из-за быстрой перемены ритма деятельности.

Начните первый рабочий день после праздников с уборки на рабочем месте: приведите все в порядок, выбросьте все ненужное. Рассортируйте файлы на компьютере и электронную корреспонденцию. Наконец, можете составить план работы на ближайшую неделю — только не план-максимум, а посильный, чтобы не впасть в уныние от того, что не справляетесь.

Но при этом и не слишком расслабляйтесь. Если вам не удалось войти в прежний ритм в течение трех-пяти дней, придется заставить себя работать. Затянувшееся расслабленное состояние рискует войти в привычку: вы и не будете пытаться приступить к работе. Итогом может стать увольнение: начальство предпочтет вам кого-то более продуктивного.

Нежелание работать связано и с чисто физиологическими причинами: передание, алкоголь и недосып (далеко не всем удается выспаться в период

праздников) приводят, естественно, к плохому самочувствию.

Настрой зависит еще и от того, как человек ушел на праздники. Если работа была хорошо и вовремя выполнена, конечно, человек ушел с позитивным настроением. Но если даже осталось что-то невыполненное, нужно распределить нагрузку и не взваливать на себя все сразу.

Постарайтесь вернуть в прежнюю колею свой режим дня (желательно начать это делать еще до выхода на работу). Ложитесь спать пораньше, начинайте утро с пробежки или зарядки и бодрящего душа, старайтесь больше ходить пешком и дышать свежим воздухом. Советы банальные, но действенные: наша работоспособность напрямую зависит от нашего самочувствия.

Как и после обычного отпуска рекомендуется обмен впечатлениями, тогда настроение праздника может еще сохраняться какое-то время. Обяза-



тельно нужно себя мотивировать тем, что зима кончается и на носу летний отдых, на который неплохо было бы заработать. Мотивация - это всегда очень хороший способ заинтересовать себя.

Главное — не заикливаться на том, что праздники закончились, и радость ушла из жизни. У вас впереди будет

еще праздники и отпуск, а пока постарайтесь находить позитивные моменты в своей работе, а они наверняка есть, и делать ее с удовольствием.

**Психолог
Республиканского центра
медицинской профилактики
Дарья Карпущина**

Без ущерба для здоровья

Осторожно, морозная погода!

ПРАВИЛА КРЕЩЕНСКОГО КУПАНИЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ
ОТМОРОЖЕНИИ

Пользу воздействия холода на организм никто не отрицает. Еще в школе учителя физкультуры рассказывают об эффективности закаливания, врачи советуют обливаться холодной водой и принимать контрастный душ. Лечение холодом давно считается действенным и перспективным направлением медицины, но заниматься этим можно только под наблюдением специалистов. Перепад температур устраивает организму встряску, тренирует и укрепляет многие его системы.

Очень важно не смешивать два понятия — постепенный процесс закаливания и разовое купание в проруби на Крещение. Одно дело, если человек медленно, постепенно приучает свой организм к перепадам температур, и совсем другое, когда окунается в ледяную воду без предварительной подготовки.

Для неподготовленного организма купание в ледяной воде на Крещение является огромным стрессом. Если вы не уверены в своем здоровье, лучше не рисковать лишним раз.

Для того, чтобы без вреда для здоровья окунуться в прорубь на Крещение, необходимо принимать контрастный или холодный душ хотя бы с конца лета или начала осени. Если вы не подготовите организм, минутное купание в ледяной воде в январе может грозить вам переохлаждением, обострениями хронических болезней.

Чаще всего при купании в холодной воде страдает мочеполовая система, органы малого таза. В организме могут возникнуть воспалительные процессы, нарушения работы локальных кровеносных сосудов.

Зимнее купание в проруби может вызывать повышение артериального давления, головные боли, сильное сердцебиение, особенно у тех людей, кто решился купаться зимой первый раз в жизни. Проблемы со здоровьем могут возникнуть у людей с заболеваниями мочевыдели-

тельной системы. Купание в ледяной воде может вызвать обострение простатита у мужчин и аднексита у женщин, усугубить такие заболевания почек, как пиелонефрит или гломерулонефрит.

Неприятные последствия могут быть у людей с заболеваниями суставов, о которых после купания напоминают остеоартроз, остеохондроз, боли в позвоночнике.

Опасно купание в проруби для людей с опухолками, хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, болезнями сердечно-сосудистой системы, особенно в стадии обострения. Постепенное закаливание способно помочь гипертоникам понизить давление, а внезапное погружение в ледяную воду может даже стать причиной смерти. При резком понижении температуры кровяные сосуды, и без того суженные, сокращаются еще сильнее, в результате можно заработать инсульт или инфаркт.

Купаться в проруби без последствий может только здоровый человек без воспалительных и хронических заболеваний.

ПРАВИЛА КУПАНИЯ В ПРУРУБИ.

Купайтесь только в специально отведенном месте. Хорошо, если спуск в прорубь оборудован лестницей с поручнями.

Никогда не ходите в одиночку для купания в проруби, могут возникнуть непредвиденные обстоятельства и возможно вам понадобится помощь.

Правильно оденьтесь. Возьмите купальник или простую рубашку, шлепанцы или сланцы, чтобы удобно было идти по снегу или льду. Для переодевания необходима сухая одежда, но такая, чтобы ее можно было быстро надеть.

К проруби подходите не торопясь, спускайтесь в воду осторожно, лучше держась за поручни, слегка наклонив тело вперед для того, чтобы не поскользнуться.

Ни в коем случае не ныряйте и не прыгайте в воду — это опасно для жизни!

Во время купания, согласно церковным правилам, надо трижды окунуться в воду с головой. Но если вы на это не настроены, то делать этого не следует, погружайтесь в воду по шею. Чтобы избежать переохлаждения, не следует находиться в проруби больше 1 минуты.

Выходите из воды, очень осторожно, держась за поручни, чтобы не поскользнуться. Постарайтесь сразу снять мокрую одежду, растереть себя полотенцем досуха. Хотя полотенце обычно и не требуется: тело само моментально высыхает — проверено на личном опыте. И сразу же наденьте на себя сухое белье.

Здоровья вам и вашим близким.

Врач-терапевт, заведующий 5 терапевтическим отделением Абаканской городской клинической поликлиники Андрей Панов

Вот и наступила зима, и вместе с ней пришли морозы. Несмотря на то, что сибиряки к ним привычны, необходимо знать о неприятностях, которые они могут принести.

Под воздействием низких температур на организм человека возможно общее охлаждение: замерзание и отморожение — это локальные поражения тканей. Отморожения встречаются наиболее часто.

По глубине поражения различают четыре степени отморожения.

I степень — незначительная обратимая бледность кожных покровов, сменяющаяся покраснением (гиперемией). Сосудистая реакция и болевая чувствительность сохранены. Выздоровление наступает через 1-2 недели.

II степень — образование пузырей с прозрачной жидкостью. Сосудистая реакция и болевая чувствительность сохранены или снижены. При правильном уходе и лечении человек выздоравливает через 1,5-2 недели.

III степень — отморожению подвергается вся кожа и подкожная клетчатка, пузыри с кровавым содержимым, зона поражения синеватая, холодная на ощупь. Болевой чувствительности нет.

IV степень — подвергается отморожению не только кожа и подкожная клетчатка, но и кости и суставы. Цвет пораженных участков от серо-голубого до темно-фиолетового, отечны, чувствительности нет. В дальнейшем развивается омертвление тканей (гангрена).

Первая помощь.

Первая помощь при отморожениях — это постепенное согревание. Так как чаще всего страдают конечности, их помещают в ванну с температурой воды 15-20 градусов и в течение 20-30 минут доводят до 38-40 градусов. Затем кожу просушивают, накладывают стерильную повязку и утепляют ватой, перевязочными материалами.

Исключаются любые активные физические воздействия на пораженные участки, массажи, растирания снегом, грубой тканью, так как кристаллизованная жидкость в отмороженных тканях травмирует их, в результате этого может произойти инфицирование, и развиться воспаление. В дальнейшем рекомендуется обращение к хирургу.

Отморожения III-IV степени по своим последствиям и течению требуют госпитализации и лечения в специализированном стационарном отделении. Пострадавшим до помещения в стационар пораженные участки тела накладываются стерильные повязки с теплоизоляцией, для этого используют вату, теплые вещи, одеяла. Больного стараются отогреть, обкладывают грелками, бутылками с теплой водой, пьют горячим чаем. При необходимости дают обезболивающие средства.

Для того, чтобы избежать отрицательного последствия холодов, необходимо помнить: одеваться надо по погоде. Не носить одежду, затрудняющую кровообращение конечностей. Быть физически активным.

Учитывая приближение длительных новогодних праздников, помните, что алкоголь снижает чувствительность, ослабляет внимание, человек перестает критически оценивать себя и свои возможности.

Только тепло одетый, здоровый, сытый человек может противостоять негативному воздействию холодов.

Главный врач Абаканской городской клинической станции скорой медицинской помощи Виктор Аскалов



ТОГДА СЧИТАТЬ МЫ СТАЛИ РАНЫ...

Никто не спорит с тем, что Новый год — самый лучший и счастливый праздник. И мы еще долго вспоминаем, как мы поздравляли друзей и близких, пировали за праздничным столом. А потом гурьбой вываливались на улицу, чтобы покататься на горках и полюбоваться фейерверками. Но иногда случается так, что праздник заканчивается в отделении травматологии, и это еще не самое худшее.

К сожалению, статистика неумолима: число ежегодных жертв от невинных «огненных» забав почти сопоставимо с потерями в локальных конфликтах. Десятки сгоревших домов, тысячи покалеченных людей. Видимо, фейерверки — далеко не безобидная вещь. Особенно страшно, когда в таких забавах пострадавшими оказываются дети. Потому что многие изделия при внимательной проверке оказываются вовсе не детскими игрушками, а вполне серьезной взрывчаткой. И вместо того, чтобы попасть в руки пиротехников-профессионалов, эти хлопушки и петарды вполне легально продаются всем желающим как новогодние развлечения.

Но это еще полбеды. Наибольшая опасность кроется в подделках. Преобладающая часть их — контрабанда, в основном, китайская. Но есть и наше тихое надомное производство. В подпольных цехах «народные умельцы» без соблюдения всяких там технологий клепают смертельно опасные салюты. Траектория таких изделий непредсказуема, могут улететь куда угодно

и упасть, где угодно, хоть вам же на голову. А могут и на старте самовоспламениться и взорваться. Так что лучше отойти на безопасное расстояние. Бывает, что и петарда взрывается прямо в кармане. Был такой случай в Воронеже: мальчишка получил страшные ожоги бедра и ноги.

Самая знакомая (и самая доступная в советское время!) новогодняя забава — бенгальские огни. Их холодные искры не прожигали даже бумагу. Однако давайте вспомним: даже тогда оставшийся стержень был настолько раскален, что от него запросто можно было зажечь следующую палочку. Но сегодня дешевые (а значит — кустарные) бенгальские огни, которые изготавливаются без соблюдения технологии, — это настоящая термитная бомба, искры от которой могут быть очень опасны. В этом и кроется жуткая ловушка пиратской пиротехники. И сказочный праздник может перерасти в неизлечимую травму: при термическом ожоге глаз человек рискует ослепнуть навсегда.

С огнем вообще не стоит играть! Сегодня боль-

шинство ресторанов и ночных клубов организуют так называемые огненные шоу: жонглирование горящими факелами, пылающими струями напитков. Иногда исполнители огненных трюков работают прямо на улицах и площадях. Ловко и красиво. И, как подтверждает страшный опыт, смертельно опасно. Достаточно вспомнить трагедию в Перми, где в декабре 2009 года при пожаре, возникшем при употреблении вроде бы обычной пиротехники, пострадали 234 человека, из них 156 погибли, более 50 остались калеками. Поэтому, если вы сами решили полюбоваться таким зрелищем, хотя бы не подпускайте детей к «холодному огню» ближе, чем на 10 метров.

Есть такое присловье: «Мы не такие богатые, чтобы покупать дешевые вещи». Это выражение точнее всего относится именно к новогодней пиротехнике. Поэтому, если не хотите рисковать своим здоровьем и здоровьем своих детей, не покупайте салюты, хлопушки и прочую праздничную «развлекуху» на базарных развалах, в ларьках и тем более с рук. И даже в специализированных магазинах требуйте лицензию и сертификаты качества. Не стесняйтесь спрашивать в местных отделах МВД, была ли проверка той или другой торговой точки.

Мы все с радостным нетерпением ждем праздников и длинных «каникул». Ждут их и медики: сотрудники «скорой помощи», травматологи, офтальмологи, хирурги. Ждут с опаской и надеждой: может, на этот раз обойдется без тяжелых случаев. Поэтому снова напоминаю: не увлекайтесь каскадами рассыпающихся в небе огней, будьте осторожны, берегите себя и своих детей.

Счастья вам в Новом году!

Евгения Залеская