



ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день борьбы против рака Как предупредить рак	с. 1	Горячая линия Позвоните: вам ответят	с. 3
Стать спортивнее и стройнее Комплекс упражнений для здоровья	с. 2	Инсульт: распознать и успеть Жизнь в твоих руках	с. 4
Репродуктивное здоровье мужчин 12 фактов о мужском здоровье	с. 2	Суицид в пожилом возрасте Как вести себя близким людям	с. 4
Это жизнь! С надеждой на понимание	с. 2	Что такое магнитотерапия О пользе метода физиотерапии	с. 4
Беременность и грипп Как не заболеть	с. 3		

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК

Название «рак» произошло от введённого Гиппократом (460—377 годы до н. э.) термина «карцинома» (греч. — краб, рак), обозначающего злокачественную опухоль. Гиппократ назвал опухоль карциномой, потому что она внешне напоминает краба из-за наличия выростов, направленных в разные стороны.

Проблема онкологических заболеваний остается приоритетной для современного общества. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, заболеваемость и смертность от онкологических заболеваний во всем мире возрастает в 2 раза с 10 до 20 млн. новых случаев и с 6 до 12 млн. регистрируемых смертей.

Учитывая, что в развитых странах наблюдается тенденция к замедлению роста заболеваемости и снижению смертности от злокачественных опухолей (как за счет профилактики, в первую очередь борьба с курением, так и за счет улучшения ранней диагностики и лечения). Поэтому основной прирост придется на развивающиеся страны, к которым сегодня следует отнести и Россию.

Когда мы говорим рак, то имеем в виду более чем 100 различных разновидностей этой болезни. Она поражает почти все ткани организма, но при этом у всех видов рака есть общие черты. Наиболее частые формы злокачественных опухолей – рак легкого

(1,3 млн. чел.), желудка (1,0 млн. чел.), верхнего пищеварительно-го тракта (0,9 млн.чел., в основном за счет рака пищевода), рак печени (0,7 млн. чел.).

Основными причинами возникновения рака легкого, полости рта, гортани и в отдельных случаях пищевода и желудка является курение, в то время как гепатит В является основной причиной рака печени. Методы ранней диагностики и лечения этих заболеваний крайне неудовлетворительны. Поэтому необходимо сосредоточить усилия на их профилактике.

К сожалению, в нашей стране процветает культ курения. Растет заболеваемость вирусом гепатита В, отсутствует профилактика вируса папилломы, который передается половым путем, ухудшается качество питания большинства населения страны в связи с экономическими трудностями, растет загрязнение окружающей среды и негативное влияние техногенных факторов на человека. Все это неминуемо приводит к росту заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований в нашей стране.

Какой-то единой утвержденной системы защиты от рака пока не разработано. Но существует ряд доказанных факторов, влияющих на возникновение рака, устранение которых может снизить вероятность его появления.

Основные положения Европейских рекомендаций в области первичной профилактики рака.

1. Не курите. Если вы курите, остановитесь. Если вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.

2. Старайтесь избегать ожирения.

3. Будьте подвижными и активными, занимайтесь физкультурой каждый день.

4. Ежедневно употребляйте не менее 5 раз в день различные фрукты и овощи.

Ограничьте употребление продуктов, содержащих жиры животного происхождения.

5. Если употребляете алкоголь, будь то пиво, вино или крепкие напитки, то мужчинам следует уменьшить количество до 2 порций в день, а женщинам до 1 порции в день.

6. Старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков. Люди, склонные к солнечным ожогам, должны применять защитные меры в течение всей своей жизни. Злоупотребление загаром как на пляже, так и в солярии может стать причиной развития злокачественных образований.

7. Регулярно проходите профилактический осмотр и обследование в соответствии с возрастом и группой риска.

Разработка программ ранней диагностики и скрининга является одним из приоритетных направлений развития онкологии и позволяет улучшить результаты лечения. Под скринингом подразумевается набор диагностических методик, не требующих

больших временных и финансовых затрат, при помощи которых возможно регулярно проводить эффективные информативные обследования большим группам населения.

Список исследований, которые нужно регулярно проводить, одинаков для всех групп населения.

Ни одна форма рака или других форм онкологических заболеваний не является заразной! Рак не передается воздушно-капельным, половым путем или через предметы обихода.

Пациентам, столкнувшимся с проблемой онкологических заболеваний, требуется максимальное внимание и забота. Не отталкивайте их из-за суеверных убеждений об их заразности.

Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90 %. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

Будьте здоровы!

**Врач – онколог
республиканского
клинического
онкологического диспансера
Дарья Краснюкова**

СТАТЬ СПОРТИВНЕЕ И СТРОЙНЕЕ

Комплекс упражнений для здоровья

Ну, вот и прошли январские праздники. А ваши обещания стать спортивнее и стройнее так и остались unrealizovannymi? Не отчаивайтесь! Февраль тоже замечательный месяц, чтобы заняться собой: своим духом и телом! Но следует поторопиться: весна не за горами... Время тяжелой зимней одежды отойдет в небытие. А вот лишние килограммы, накопленные «непосильным» трудом за новогодние праздники, не позволят надеть новое красивое платье. Чтобы вновь не впасть в уныние и хандру, давайте, не дожидаясь понедельника, начнем день по-новому!

Проснулись? Не подпрыгивайте сразу с кровати, полежите хотя бы минуту спокойно, потянувшись и мысленно желая себе и близким хорошего дня!

Если выполнять несложные физические упражнения по утрам, тратя на них всего 10-15 минут, то уже через несколько дней вы заметите, что просыпаться стало намного легче, потому что после сна и гимнастики ваш организм полностью восстановил свои силы. Как результат, отличное настроение и бодрость вам гарантированы! А это уже очень неплохой показатель для того, чтобы достигнуть успеха на профессиональной почве, да и просто жизнь наполнится красками и позитивом...

Предлагаем комплекс упражнений, который вы можете взять на заметку. Не забудьте: в помещении должно быть свежо, можно включить негромкую музыку, если занимаетесь с детьми - считайте вслух (так веселее и сохраните ритм).

Упражнения для головы.

1. Поворот головы по очереди вправо и влево.

2. Наклоны головы назад и вперед.

3. Медленное вращение головой.

4. Упражнения для плечевого пояса и рук.

5. Вращения плечами поочередно, а затем одновременно.

6. Рисование прямыми руками кругов в пространстве.

7. Махи руками, когда правая рука сверху, а левая снизу и наоборот.

8. Разогреть локти путем вращения согнутых рук.

9. Согнутые руки отвести резко назад несколько раз. В завершение назад отвести прямые руки.

10. Вращение кистей для разогрева соответствующих суставов.

Упражнения для туловища.

1. В исходном положении, когда ноги находятся на ширине плеч, выполнять наклоны вперед. Стараться касаться ладонями пола. Движения должны быть плавными, избегать резкости, дабы не травмировать поясницу.

2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять круговые вращения тазом.

3. Одна рука остается на поясе, вторая тянется над головой и наоборот.

Упражнения для ног.

1. Поочередные махи ногами вперед и назад.

2. Приседания. Для эффективности упражнения важно не отрывать пятки от пола.

3. Поочередный подъем ноги на носок.

4. Прыжки.



На этом заканчивается классический комплекс утренней зарядки. Она не займет более пятнадцати минут.

Если есть силы и желание продолжить, то можно перейти к упражнениям, выполняемым в позах сидя или лежа.

Упражнения для пресса.

1. Необходимо лечь на коврик или прямо на пол и выполнять подъемы туловища.

2. В положении лежа, не отрывая от пола поясницу, выполнять подъемы прямых ног.

Упражнения на растяжку.

1. Ноги поставить на максимальную ширину. Одна нога остается полностью прямой, а вторую начинаем сгибать в колене, выполняя растягивание. Затем ноги поменять.

2. Сесть на пол и расставить ноги на максимальную ширину. По очереди с вытянутыми руками тянуться то к одной ноге, то к другой.

Данные упражнения необходимо выполнять каждое утро по 8-10 раз.

Желаем успехов!

**Врач – методист
республиканского центра
медицинской профилактики
Алла Доманова**

10 фактов про мужское здоровье

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

Проблемы, связанные с мужским репродуктивным здоровьем, – это тема, о которой обычно не принято говорить, ведь мужчина – сильный пол, который способен сам со всем справиться.

Однако репродуктивное здоровье становится национальным приоритетом. Предлагаем вам подборку из десяти утверждений о мужском здоровье, которые могут стать открытием для многих мужчин.



1. Если раньше из 10 бесплодных пар в 9 случаях проблема была на стороне слабого пола, то теперь мужчины «сравнили счет».

2. Курение – фактор риска почти всех проблем с мужским здоровьем: от импотенции и бесплодия до рака простаты.

3. Аденома простаты, рак простаты и простатит – это три совершенно разных заболевания.

4. Эректильная дисфункция или импотенция, если она вызвана не психологическими причинами, может быть первым звоночком надвигающегося инфаркта или инсульта.

5. Нужно помнить, что ЭКО – не панацея в случае мужского бесплодия. В первый раз успех ЭКО приносит только в 35–40 процентах случаев.

6. Наличие нормальной эрекции не гарантирует нормального зачатия: качество спермы у мужчин все время падает.

7. Сейчас среди 25-летних не способны самостоятельно зачать ребенка 8 процентов мужчин, среди 35-летних – 15 процентов.

8. Каждый мужчина должен с 45-летнего возраста раз в год проходить обследование у уролога. И помните, если вы были у уролога, но не прошли пальцевое обследование простаты, значит, вы не были у уролога!

9. То, что помидоры помогают сохранить здоровье простаты, – миф.

10. Аденома простаты – не онкологическое заболевание, ее даже переименовали в доброкачественную гиперплазию предстательной железы. Однако это не значит, что ее не надо лечить.

Сайт Takzdorovo.ru

Это жизнь!

С НАДЕЖДОЙ НА ПОНИМАНИЕ

Наверное, сегодня в мире нет ни одного человека, который с полной уверенностью может сказать о себе: «Я абсолютно и категорически здоров!». Кто виноват? Причин, конечно, много, но больше всего виноваты сами люди. Плохая экология? Безусловно! А кто ее «принес» на Землю? Инопланетяне? Это они вырубают и выжигают наши леса, травят наши реки и озера. Это они закрывают черным смогом города нашей планеты. А главное – заставляют нас травиться наркотиками, алкоголем и табаком тоже они!

Но это так, в порядке черного юмора. А если всерьез, то ситуация настолько критическая, что международное сообщество даже учредило специальную дату: 11 февраля – Всемирный день больного человека. Инициатором его стал покойный Папа Иоанн Павел II. Данное мероприятие – это определенный социальный шаг, который должен поддерживать людей, попавших в число больных. Сам Понтифик определил его целью следующим образом: дать почувствовать сотрудникам всех медицинских учреждений и организаций,



верующим всех конфессий, всему гражданскому обществу необходимость внимания, сострадания, доброго отношения и лучшего ухода за больными, чтобы облегчить их страдания (от которых, кстати, не застрахован никто: ни бомж с местной свалки, ни миллионер из особняка на Канарах).

Не хочется сегодня в сотый раз говорить о том, что нужно внимательно относиться к своему здоровью, чаще проходить всевозможные обследования

(кто бы еще сказал, где взять средства, потому что наши государственные медицинские структуры с этим едва ли справятся, зато частных клиник, предлагающих подобные услуги, пруд пруди!) К сожалению, количество больных людей растет день ото дня. Причем, недуги в большинстве своем довольно серьезные: сердечно-сосудистые заболевания, онкология, бронхиальная астма, сахарный диабет – далее по списку. Конечно, можно мах-

нуть на себя рукой и решить, что жизнь кончилась. А можно бороться! Всеми способами и всеми мерами.

Увы, как показывает практика, мы не умеем болеть. И пусть на меня ополчится сильная половина человечества, но жизнь показывает, что наиболее беззащитными перед болезнью оказываются мужчины. Почему? Во-первых, мужчины вообще довольно плохо переносят физическую боль (у них же нет опыта родов!) Моя приятельница врач-стоматолог рассказывала, что лет 25 назад мужики богатырского сложения теряли сознание от визга бормашины. А, во-вторых, на мой взгляд, здесь чисто психологические причины. Ведь как ни крути, в нормальной семье все-таки именно мужчина является главным кормильцем и главным авторитетом. И вдруг – ситуация резко меняется. Человек боится потерять себя, стать ненужным, не опорой, а обузой. Естественно, характер резко портится. И вот тут очень важно не дать ему почувствовать свою беспомощность и ущербность. Есть множество случаев, когда семья буквально вытаскивает отца и мужа из почти непоправимой ситуации (классический пример – артист Николай Караченцов).

Следующая проблема – отцы и дети. В наши дни как-то забылось то, что когда-то на

Руси (да и не только!) отказ в помощи отцу-матери считался самым страшным, почти смертным грехом. Сегодня времена иные. Конечно, можно помогать немощным родителям материально, в случае тяжелой болезни оплатить лечение, нанять сиделку и чувствовать себя исполнившими долг. Но никакие деньги не заменят родного голоса, ласкового слова, тихой доверительной беседы, рассказа о своих проблемах, чтобы больной человек не чувствовал себя выброшенным из жизни. Моя мама долго болела и умерла, когда мне было 35 лет. Уже была своя семья, был свой дом, дочь, друзья, хорошая работа. Но с ее уходом я еще долгое время чувствовала себя неприкаянной и совсем одинокой. Как рябина на юру: не к кому притулиться, некому пожаловаться...

Берегите своих близких! Помогите им преодолеть болезнь. И упаси вас бог даже подумать о том, чтобы больной человек (муж, мать, брат, сын, сестра, бабушка – да кто угодно) поскорее «развязал бы вам руки». Такой бумеранг всегда возвращается со страшной силой! Помните: мы все стоим у черты, за которой может случиться все, что угодно: для болезней неприкасаемых нет... Будьте здоровы!

Евгения Залеская

Как не заболеть БЕРЕМЕННОСТЬ И ГРИПП

Грипп – острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек восприимчив к вирусу гриппа. Беременные женщины и женщины в послеродовом периоде относятся к группе высокого риска по тяжелому течению гриппа и быстрому развитию осложнений (пневмония, нарушение дыхания, сознания, акушерские осложнения со стороны матери и плода).

Первые признаки гриппа.

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°C - 40°C уже в первые 24-36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных оболочек, в мышцах и суставах, светобоязнь, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боль в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

Для тяжелого гриппа характерны: высокая температура, одышка, затрудненное дыхание или боль в груди, синюшность губ, примесь крови в мокроте, рвота и жидкий стул, головокружение, затруднение при мочеиспускании.

Что делать, чтобы не заболеть гриппом?



Основной мерой специфической профилактики является вакцинация.

В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки

заболевания;

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

- Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять каждые 2 часа;

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;

- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность);

- В случае появления

заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью с учетом противопоказаний и после согласования с врачом.

Что делать в случае заболевания гриппом?

1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью, так как лечение должно быть начато в первые часы заболевания:

- Вызовите дежурного врача поликлиники на дом по телефону.

- В случае, если не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение, спутанность сознания), необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи на дом, со стационарного телефона по номеру **03**, с сотового телефона по номеру **030** (для операторов МТС, Мегафон, Теле2), **003** (Билайн), либо по единому телефону службы спасения 112. Необходимо знать, что тяжелые формы гриппа у беременных и родивших женщин могут развиваться молниеносно (в течение 1-8 часов от начала первых признаков заболевания).

2. Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением! Помните, что вы несете ответственность за себя и за своего ребенка.

3. Обязательно начните

прием эффективных противовирусных препаратов, назначенных врачом, в первые 48 часов от начала болезни.

4. Соблюдайте постельный режим, чаще пейте воду, морс и некрепкий чай.

5. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:

- Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 2 часа;

- Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;

- Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Чаще проветривайте помещение, где находится больной;

- Прикрывайте рот и нос одноразовым бумажным платком, когда чихаете и кашляете;

- Сохраняйте чистоту: часто мойте руки с мылом, дезинфицируйте поверхности моющими средствами;

- Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдая санитарно-гигиенические правила.

Своевременное обращение за медицинской помощью позволит снизить риск осложнений и приведет к быстрому выздоровлению!

**Врач акушер-гинеколог
Аскизской межрайонной больницы
Ирина Топова**

В РЕСПУБЛИКАНСКОМ ЦЕНТРЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ОРГАНИЗОВАНА ТЕЛЕФОННАЯ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»:



**ГОРЯЧАЯ
ЛИНИЯ**

По вопросам профилактики гриппа.

С 01 февраля 2017 года по 28 февраля 2017 года можно задать вопросы по телефонам:

– **8 (3902) 34-62-61**, в рабочие дни (понедельник-пятница) с 08.00 до 17.00 часов, перерыв с 12.00 до 13.00.

– **8 (3902) 34-36-44**, в рабочие дни (понедельник-пятница) с 09.00 до 16.00 часов, перерыв с 12.00 до 13.00 на вопросы ответит начальник отдела эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Республике Хакасия Елена Юрьевна Шалгинова.

По вопросам рисков потребления наркотиков.

Телефон «горячей линии»: **8 (3902) 34-62-61**, в рабочие дни (понедельник-пятница) с 08.00 до 17.00 часов, перерыв с 12.00 до 13.00.

По вопросам отказа от табакокурения.

Телефон: **8 (3902) 34-62-61**, в рабочие дни (понедельник-пятница) с 08.00 до 17.00 часов, перерыв с 12.00 до 13.00.

Телефон Всероссийской «горячей линии»: позвоните в Консультативный телефонный центр (КТЦ) помощи в отказе от потребления табака по телефону **8-800-200-0-200, доб. 1 (звонок для жителей России бесплатный).**

Скажите, что вам необходима помощь при отказе от табакокурения, вас переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака. Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, ваш номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней вам перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Подробная информация размещена на Интернет-портале Министерства здравоохранения Российской Федерации по здоровому образу жизни Takzdorovo.ru

ИНСУЛЬТ: РАСПОЗНАТЬ И УСЛЕТЬ

Жизнь в твоих руках

Инсульт – одна из главных причин смертности и инвалидности как в мире, так и в России. Каждый год в нашей стране болезнь переносят около 500 тысяч человек.

Чаще всего причина – несвоевременно оказанная помощь. Вот почему врачи не устают повторять: «Не слушайте ваших родных и близких, которые отказываются вызывать скорую помощь!». «Не проходите мимо человека, состояние которого вам показалось подозрительным, даже если незнакомец похож на пьяного!».

Распознать инсульт несложно. Признак, который сразу бросается в глаза, – асимметрия лица. Попросите пострадавшего улыбнуться, и если один уголок рта останется неподвижен, вызывайте «скорую». Больной также не сможет поднять обе руки или ноги, а речь его может быть неразборчивой, или он вообще не реагирует на ваше обращение к нему.

Проще запомнить аббревиатуру FAST. Это тест, чтобы быстро определить инсульт. Каждая буква в переводе с английского означает: F – face (лицо), A – arm (рука), S – speech (речь), T – time (время).

Время зависит только от вас, вашей собранности, сконцентрированности на происходящем. Не теряйтесь! Если вы дома, звоните соседям. Если на улице, зовите на помощь окружающих. Среди них может оказаться врач. Если же вам удалось справиться со своим волнением после того, как вы поняли, что это инсульт, уложите пострадавшего на спину, поверните голову набок. Вызовите «Скорую помощь». И пока она едет, ни в коем случае ничего не давайте больному: ни таблеток, ни воды, ни сигарет и т.д.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?

ЕСЛИ ВНЕЗАПНО ЧЕЛОВЕК:



не может поднять руку или ногу



не может улыбнуться



неразборчиво говорит или не понимает, что ему говорят



теряет равновесие и координацию

ЧТО ДЕЛАТЬ



Немедленно вызывать скорую помощь



В первые 4,5 часа, от начала приступа врачам намного чаще удается спасти жизнь

**ЖИЗНЬ
В ТВОИХ РУКАХ**



жизньвтвоихруках.рф

СУИЦИД В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Как вести себя близким людям

В позднем возрасте феномен самоубийства довольно часто недооценивают. Практически во всех культурах старость – это период, когда человека одолевают многочисленные нужды: приходится приспосабливаться к тому, что убывает физическая сила и ухудшается здоровье, уединенному образу жизни и более скромному материальному положению, смерти супруга и близких друзей, а также установлению отношений с людьми своего возраста. Сам по себе поздний возраст выступает фактором суицидальной опасности. Это период, который часто переживается человеком как время потерь. Именно на период после 60 лет приходится один из возрастных пиков суицидального риска.

К факторам высокого суицидального риска в позднем возрасте относятся: депрессия, тревожные расстройства, психозы и деменция, соматические заболевания, рак, условия и события жизни и другие.

Среди самоубийц, особенно мужчин, чаще встречаются овдовевшие, одинокие и разведенные люди. Ближе к старости стрессовыми событиями жизни очень часто становятся тяжелые утраты. Большому риску подвержены мужчины. Кроме того, к факторам риска относятся семейные отношения, эмоциональная зависимость и недостаточность социальной поддержки у горюющих после утраты, вера в жизнь после смерти и, наконец, злоупотребление алкоголем. Особенно высоким суицидальный риск остается в течение первых шести месяцев после тяжелой утраты.

Индикаторы суицидального риска:

- сообщения о суицидальных мыслях, намерениях, конкретных планах;
- высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- депрессивное настроение (негативная оценка себя, будущего, окружающего мира, жизни в целом);
- злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- самоизоляция от других людей;
- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);
- снижение повседневной активности;
- уменьшение внимания к своей внешности, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за собой;
- отказ от лечения, приема лекарств, еды;
- частое прослушивание траурной, печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (оформление завещания, урегулирование конфликтов, письма к родственникам, раздаривание личных вещей).

Как вести себя близким людям?

- Сохраняйте спокойствие.
- Постарайтесь установить доверительный контакт.
- Задайте вопросы о самоубийстве, переживаниях, причинах принятия такого решения.
- Не давайте оценок поведению, не осуждайте его, не старайтесь переубедить.
- Не угрожайте репрессивными мерами, госпитализацией в психиатрическую больницу и т.п.
- Выслушайте, проявите сочувствие и понимание, дайте выговориться.
- Не оставляйте одного.
- Постарайтесь заключить «контракт» об отсрочке суицида.
- Сообщите психотерапевту, психологу, лечащему врачу о риске суицида.

Психолог республиканского центра медицинской профилактики
Дарья Карпухина

ЧТО ТАКОЕ МАГНИТОТЕРАПИЯ?

О пользе метода физиотерапии

Магнитотерапия – это вид физиотерапевтического лечения, в основе которого лежит действие на организм человека в целом или отдельную его часть низкочастотного переменного или постоянного магнитного поля с лечебно-профилактическими целями. Это наиболее физиологичный метод лечения: все живое на Земле эволюционировало в ее естественном магнитном поле.

При магнитотерапии не происходит намагничивания тканей, но молекулы воды, входящие в состав клеток, приобретают магнитные свойства. Помимо этого магнитное поле способствует изменению концентрации некоторых важных для организма биологически активных веществ. Так же активируются вещества, играющие большую роль в процессе подавления воспаления, старения и гибели клеток.

Ученые объясняют действие магнитного поля тем, что происходит изменение физико-химических свойств водных структур организма. Это влечет за собой увеличение скорости всех биофизических и биохимических процессов, что вызывает необходимую физиологически нормальную реакцию.

Магнитотерапия – один из наиболее мягких и щадящих методов физиотерапии. Она абсолютно безболезненна и ее хорошо переносят дети, пожилые и ослабленные люди. Магнитные поля хорошо проникают через любую поверхность и среду, поэтому используются при наличии гипсовой повязки или других медицинских приспособлений.

Магнитотерапия корректирует работу всех систем организма, улучшает циркуляцию жидкостей, активизирует биологические реакции и процессы. Кроме того, процесс взаимодействия магнитных полей с тканями организма благоприятно сказывается на выработке белков, аминокислот, нуклеиновых кислот, постепенно приводя в норму иммунитет.

Магнитотерапия показана при следующих заболеваниях:

– сердечно-сосудистой, бронхо-легочной, мочеполовой, центральной и периферической нервной систем;



- суставов и позвоночника;
- желудочно-кишечного тракта;
- ЛОР-патологии, офтальмологии и других.

Главное правило – не заниматься самолечением! Как любой физиотерапевтический фактор, магнитотерапия имеет противопоказания, которые может определить только врач. Не следует пытаться смастерить прибор для магнитотерапии самостоятельно. Это может быть не только не эффективно, но и опасно. В арсенале любого физиотерапевтического отделения имеются аппараты магнитотерапии, и врач-физиотерапевт, исключив противопоказания, грамотно подберет методику лечения.

Если вы хотите иметь аппарат магнитотерапии для использования в домашних условиях, приобретать его нужно в проверенных источниках – медицинских учреждениях и аптеках. При этом необходимо обязательно посоветоваться с лечащим врачом.

Будьте здоровы!

Врач - физиотерапевт
Республиканской клинической больницы
имени Г. Я. Ремишевской
Инна Зайцева