

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день иммунитета Иммунитет на защите нашего здоровья	с. 1	Всемирный день борьбы с туберкулезом Что нужно знать о туберкулезе?	с. 3
Всемирный день борьбы с глаукомой «Невидимый враг»	с. 2	Акция «Стоп, туберкулез!» День открытых дверей	с. 3
Меньше калорий – больше жизни Профилактика ожирения	с. 2	Рак шейки матки Факторы риска	с. 4
Всемирный день почки Профилактика мочекаменной болезни и заболеваний почки	с. 3	Это жизнь! Берегите женщин	с. 4

1 марта – Всемирный день иммунитета

КОЛОНКА ВРАЧА

ИММУНИТЕТ НА ЗАЩИТЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

«Иммунитет» от латинского «immunitas», дословно переводится как «освобождение», «избавление».

На протяжении всей жизни иммунитет обеспечивает сохранение неповторимости нашего организма, его генетическое постоянство. Как только нарушается это постоянство или ослабевают защитные барьеры, появляются инфекционные заболевания, аутоиммунные расстройства (когда при определенных условиях наша иммунная система воспринимает клетки нашего организма как чужеродное внедрение), возрастает во много раз вероятность развития онкологических заболеваний.

Иммунитет бывает двух видов: врожденный и приобретенный.

Врожденный – это невосприимчивость, связанная с врожденными биологическими (наследственно закрепленными) особенностями организма. Например, человек абсолютно защищен от угрозы заболеть чумой собак.

Приобретенный – это невосприимчивость человека к инфекционным заболеваниям, возникающая в течение его жизни. Длительность защищенности организма после перенесения различных заболеваний разная.

Факторы, ослабляющие иммунные функции организма: оперативное вмешательство и наркоз, переутомление, хронический стресс, приём любых гормональных препаратов, лечение антибиотиками, атмосферное загрязнение, неблагоприятная радиационная обстановка, травмы, ожоги, переохлаждения, кровопотери, частые простудные заболевания, инфекционные заболевания и интоксикации, хронические заболевания (в том числе сахарный диабет), вредные привычки (курение, частое употребление алкоголя, наркотиков и спайсов), малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, недостаточное потребление воды.

Иногда даже такие мелочи, как недостаточное освещение в помещении, способны в совокупности с другими неблагоприятными факторами ослабить наш иммунитет.

Иммунитет у новорожденных и грудных детей очень несовершенный,

поэтому немаловажную роль в защите ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев играет грудное вскармливание и профилактика дисбактериоза.

Лица пожилого возраста также попадают в группу риска. Под угрозой находятся и люди, которые в связи со спецификой работы вынуждены не соблюдать режим сна, приема пищи и физических нагрузок.

Основные признаки поражения иммунной системы – частые обострения хронических заболеваний, частые простудные заболевания, неподдающиеся лечению.

Задачей каждого человека является укрепление своего иммунитета.

Как же его укрепить?
Правильное питание. Питание должно быть регулярным, рацион желателен с невысоким количеством жиров, холестерина, консервантов.

Для повышения иммунитета в меню желательны следующие продукты: морковь, брокколи, молочные продукты, кедровые орехи, тыква, оливковое масло, кабачки, патиссоны, цитрусовые, зелень. К тому же не следует забывать о ненасыщенных жирных кислотах, содержащихся в рыбе и других морепродуктах. Однако длительная тепловая обработка разрушает их.

Существует и особая диета для повышения иммунитета. Она предполагает исключение из рациона копченостей, жирного мяса, колбас, сосисок, консервов, мясных полуфабрикатов. Необходимо уменьшить потребление консервированных, острых продуктов, пряностей. На столе каждый день должны быть курага, инжир, финики, бананы. Ими можно перекусывать в течение дня.

Обязательным условием для формирования крепкого иммунитета является **здоровье кишечника**, где расположена большая часть клеток иммунной системы. Многие лекарственные средства, некачественная питьевая вода, заболевания, пожилой возраст, резкое изменение характера питания или климата могут вызвать кишечный дисбактериоз. При большом кишечнике хорошего иммунитета добиться невозможно. Помочь здесь смогут продукты, богатые лакто- и бифидобактериями (кефир, йогурт).

Витамины и минералы. Многие для повышения иммунитета предпочитают

принимать витамины: А, В5, С, Е, D, F, РР; минералы: селен, цинк, кальций, железо, йод, марганец. Однако, важно помнить, если принимать витамины бездумно, то они могут и навредить (например, избыток витаминов А, D и ряда других довольно опасен).

Активный образ жизни и закаливание. Прогулки утром, аэробика, фитнес, йога незаменимы для повышения иммунитета. Принимайте контрастный душ, обливайтесь холодной водой, ходите в бассейн, посещайте баню. Начинать закаливаться можно в любом возрасте. При этом оно должно быть постепенным, систематическим, с учетом индивидуальных особенностей организма и климата региона, в котором вы проживаете. Нельзя проводить закаливающие процедуры после бессонной ночи, значительного физического и эмоционального перенапряжения, сразу после еды и во время болезни. Важно, чтобы выбранные лечебные мероприятия проводились регулярно, с плавным увеличением нагрузки.

Во время занятий физкультурой, после контрастного душа в организме выделяются бета – эндорфины. Их еще называют «гормонами счастья». Они появляются в крови через 20 минут уже после начала спокойного бега трусцой.

Учитесь расслабляться. Сеансы релаксации в домашних условиях вам не навредят: приди с работы, прилягте на диван, закройте глаза, вытяните руки вдоль тела и подумайте о приятном, можно включить негромкую музыку. Дыхание должно быть ровным.

Особое внимание уделите **банным процедурам.** Регулярное посещение бани или сауны, когда чередуются высокие и низкие температуры – прекрасное средство потренировать свой иммунитет. В случае, когда нет возможности ходить в баню или сауну, то используйте контрастный душ. После душа энергично разотрите тело грубым полотенцем.

Своевременно проходите вакцинацию. Соблюдайте график прививок у детей, и сами не забывайте прививаться! Один из эффективных способов повысить иммунитет – сделать прививки, особенно от гепатита и гриппа. После такой быстрой безболезненной процедуры организм начинает вырабатывать антитела самостоятельно.



Высыпайтесь! Спать нужно не менее восьми часов в сутки. Бессонница – злейший враг нашего иммунитета!

Используйте **природные средства**, помогающие укрепить иммунитет. Среди растительных средств – эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник, чеснок, мед, имбирь. Из добавок на животной основе – прополис, маточное молочко. Но не следует увлекаться: обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом!

Отличный чай для повышения иммунитета можно сделать из Melissa, сушеные топяной, корня валерианы, травы душицы, липового цвета, шишек хмеля, семени кориандра и пустырника.

Известно благотворное действие смеси из кураги, изюма, меда, грецких орехов, взятых в равных долях, и сока одного лимона.

Ключ к здоровой иммунной системе – **оптимизм**. Пессимисты болеют чаще и тяжелее, чем оптимисты. Рекомендуем реже смотреть программы о чрезвычайных происшествиях. Оглянитесь вокруг: может в это время кому – то требуется именно ваша помощь или доброе слово. Когда помогаешь другим, свои проблемы кажутся не такими значительными.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам сохранить здоровье, зарядиться оптимизмом для встречи с весной! Будьте здоровы!

Врач – методист Республиканского центра медицинской профилактики Алла Доманова

6 МАРТА – Всемирный день борьбы с глаукомой

«НЕВИДИМЫЙ ВРАГ»

Глаукома – это хроническое заболевание глаза, при котором повышается внутриглазное давление (ВГД) и поражается зрительный нерв. При этом зрение снижается, вплоть до наступления слепоты. Слепота, порожденная глаукомой, носит необратимый характер.

К сожалению, глаукома – довольно распространенное заболевание. В мире насчитывается более 70 миллионов больных глаукомой. Чаще ею страдают люди в возрасте старше 40 лет. Угроза заболевания глаукомой тем выше, чем старше возраст. Но этот недуг может поразить и молодых людей (юношеская глаукома) и даже новорожденных (врожденная глаукома).

Повышенное внутриглазное давление – один из главных факторов развития заболевания. Нормальные цифры внутриглазного давления индивидуальны, но в среднем они колеблются в пределах 16-23 мм ртутного столба. Внутриглазное давление может повышаться вследствие двух основных причин, когда внутриглазная жидкость образуется в чрезмерном количестве, либо нарушается отток внутриглазной жидкости через дренажную систему глаза.

Для глаукомы характерны три основных признака: повышение внутриглазного давления, сужение периферического поля зрения, повреждение зрительного нерва. Важную роль в возникновении глаукомы играет наследственность. Если у Ваших родственников была глаукома, надо быть особенно бдительными и регулярно обследоваться у офтальмолога. К другим факторам риска также относятся наличие близорукости,

атеросклероза, артериальной гипертонии или гипотонии, диабета, курение.

Осмотр офтальмологом и измерение глазного давления не реже 1 раза в год позволит своевременно выявить глаукому на ранних стадиях и эффективно лечить заболевание.

Глаукома – это «невидимый враг». Поэтому важно ежегодно проходить обследование у офтальмолога.

Чтобы вовремя распознать глаукому, важно знать ее симптомы и субъективные ощущения больного. Открытоугольная глаукома – наиболее распространенная форма заболевания. Коварство болезни заключается в том, что не отмечается четко выраженных симптомов, нет боли. Человек никак не ощущает умеренного повышения внутриглазного давления, которое уже губительно действует на зрительный нерв.

На повышение внутриглазного давления могут указывать следующие признаки: затуманивание зрения, появление «сетки» перед глазами, наличие «радужных кругов» при взгляде на источник света (например, на светящуюся лампочку), чувство дис-



комфорта в глазу, ощущение тяжести и напряжения. Глаукома требует постоянного динамического наблюдения и лечения.

Цель лечения глаукомы сводится к снижению внутриглазного давления. При повышенном давлении назначают глазные капли, очень важно применять их регулярно и не пропускать закапывания, несмотря на кажущееся отсутствие эффекта от применяемой терапии.

Самолечение недопустимо! Если самовольно прекратить применять глазные капли, предписанные врачом, это может привести к быстрому снижению зрения. Важно отметить, что никакие немедикаментозные методы лечения: диеты, пищевые добавки или упражнения, не заменят терапии, назначаемой врачом-офтальмологом.

При необходимости врач направляет на лазерное или хирургическое лечение.

**Заведующая отделением микрохирургии глаза
Республиканской клинической
офтальмологической больницы
им. Н.М. Одежкина Ирина Шалгинова**

Меньше калорий – больше жизни

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Для чего необходима нормальная масса тела?

Нормализация веса предотвращает диабет, тяжелые сердечно – сосудистые осложнения, позволяет сохранить здоровыми суставы или предупредить их изменения, к тому же избыточный вес весьма часто связан с развитием онкологических заболеваний. Ожирение является депо будущего сахарного диабета!

Сахарный диабет уже с 80-х годов признан Всемирной организацией здравоохранения как пандемия. Количество заболевших сахарным диабетом растет из года в год в геометрической прогрессии. Хакасия не является исключением, ежегодно в республике выявляется от 1500 до 1800 человек с диагнозом сахарный диабет. Причем 90% из заболевших составляет диабет 2 типа на фоне ожирения.

Начнем с того, что диабет 1 типа – это инсулинозависимый диабет и заболевают им лица с нуля лет и до 40 – 45 лет. При таком типе диабета пациенты зависят всю свою жизнь от инсулина, вводимого 4 – 5 раз в сутки в инъекциях. Профилактика при диабете 1 типа отсутствует.

Сахарный диабет тип 2, инсулинонезависимый – это диабет в 90% случаев связан с абдоминальным ожирением, когда объем талии у мужчин превышает 90 см и у женщин более 80 см.

Профилактика.

Профилактика при диабете тип 2 существует и она проста – снижение веса, уменьшение талии до принятых норм. Ранее считалось, что сахарный диабет тип 2 касается лиц старше 50 лет, но в последние 6-7 лет сахарный диабет тип 2 помолодел. Теперь в Хакасии есть дети и молодые люди от 18 лет, страдающие диабетом тип 2 на фоне ожирения.

Считаю, что культуру питания, контроль пищевого поведения и физическую культуру необходимо, в первую очередь, прививать в семье детям, которые передадут полученные навыки своим детям. Следующим этапом является детский сад и школа, которые расширят и укрепят начальные знания.



Основные принципы питания при ожирении.

1. Снижение калорийности: суточная калорийность пищи должна быть 1200 ккал для женщин и 1500 ккал для мужчин. Это касается лиц, не занятых тяжелым физическим трудом.

2. Количество приемов пищи: 5 – 6 раз малыми порциями (200 гр.) поможет предупредить чувство голода. Минимальное количество приемов пищи 3 раза, уменьшать нельзя, так как организм начнет набирать подкожно – жировой слой для сохранения жизнеобеспечения важных органов.

3. Правильный выбор продуктов. ЖИРЫ – самая калорийная часть пищи, способствующая набору веса, поэтому их количество должно быть максимально ограничено. Но исключать из питания жиры полностью нельзя. В норме взрослому человеку необходимо в сутки сливочное масло 10 гр., растительное масло 25 гр., сало 30 гр.

Продукты средней калорийности, которые можно употреблять в объеме в 2 раза меньше, чем вы привыкли: нежирные сорта мяса, рыбы (лучше употреблять жирные сорта рыб), творога

(жирность ниже 4%), сыра (жирность ниже 30%), картофель (особенно жареный, пюре), сметана (жирность ниже 15 – 10%), кукуруза, бобовые, мучные изделия (пирожки, блины, вареники, пельмени), хлеб (лучше цельнозерновой, из муки грубого помола, с отрубями), виноград, сухофрукты, макаронные изделия (лучше из твердых сортов пшеницы), крупы (уменьшить манную и белый рис), шоколад (лучше горькие сорта).

Желательно исключить высококалорийные продукты: 1 грамм жира содержит 9 ккал;

1 грамм алкоголя содержит 7 ккал.

Сахар, фруктовые соки, морсы, конфеты, мороженое, семечки, сладкие напитки, готовые мясные и копченые продукты, консервы, алкогольные напитки, кондитерские изделия (пирожные, торты, варенье, печенье и т. д.), мед (можно 1 чайная ложка в день), майонез (лучше заправлять йогуртом натуральным), соль (не солить во время готовки, можно 5 – 7 грамм в сутки), калорийные соусы, быстрое уличное питание, чипсы. Изучайте состав, калорийность продуктов на этикетке.

4. Изменить способ приготовления пищи.

Отваривание, тушение, запекание, то есть использовать пароварку, фольгу, гриль, духовку и мультиварку.

Продукты с минимальной калорийностью, которые можно употреблять в неограниченном количестве. **К ним относятся:** овощи – листья салата, все виды капусты, огурцы, помидоры, редис, редька, морковь, стручковая фасоль, шпинат, цуккини, кабачки, баклажаны, свекла, зеленый горошек, перец, щавель, грибы – это продукты, содержащие в себе много полезной клетчатки.

Столовая вода в объеме 2–3 литра в сутки (при отсутствии патологии почек, сердечно – сосудистой системы).

Фрукты лучше употреблять в перекусы между основными приемами пищи.

5. Крайне необходимым в снижении веса является физическая нагрузка. Физическая нагрузка должна быть с учетом возраста, сопутствующих заболеваний, переносимости.

Принципы физической нагрузки: регулярность, постепенность, в нарастающем темпе, по переносимости от 5 – 10 минут до 45 – 60 минут в день.

Виды нагрузки – ходьба, плавание, танцы, велосипед и лучше на свежем воздухе. Приветствуется любая физическая нагрузка, даже лежачая на спине (при невозможности заниматься полноценно), подъем по лестнице, не доезжать 1-2 остановки до дома, мытье полов и окон и т.д.

Таким образом, профилактика ожирения подразумевает правильное, здоровое питание и разумный подход к выбору продуктов, физическую культуру и занятия спортом.

Здоровый образ жизни должен стать неотъемлемой частью обязанностей родителей в воспитании детей.

**Главный внештатный
эндокринолог
Министерства здравоохранения
Республики Хакасия
Наталья Субракова**

9 МАРТА – Всемирный день почки

ПРОФИЛАКТИКА МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

От того, как себя чувствуют почки, напрямую зависит работа всего организма человека.

Ведь это естественный фильтр, через который из крови выводятся токсичные соединения, излишки питательных веществ и микроэлементов, чужеродные организму вещества и конечные продукты белкового обмена: мочевина, мочевая кислота и многое другое. Поэтому так важна грамотная и своевременная профилактика мочекаменной болезни и других заболеваний почек.

Как они работают? Почек у человека две, они выглядят одинаково и имеют форму боба. У среднестатистического человека почки располагаются симметрично с двух сторон от позвоночника в районе его поясничного отдела. Несмотря на свой скромный размер, почки крайне активно перекачивают через себя кровь: за одну минуту через них проходит почти четверть крови, которую выбрасывает сердце — около литра. В почках плазма крови проходит через мембрану и клетки почечных канальцев. При этом она очищается более чем от 150 вредных и лишних в организме веществ. Этот «мусор» в виде мочи собирается в почечной лоханке и отправляется дальше — по мочеточнику в мочевой пузырь.

Обычно у человека выделяется около 1,5 литров мочи в сутки. Если на улице жарко, и организм теряет жидкость и соли вместе с потом, количество мочи уменьшается. А увеличивается выделение мочи при чрезмерном потреблении жидкости, кофеина, мочегонных средств и при сахарном диабете. Если через почки проходит избыток минеральных веществ или им недостаточно жидкости для того, чтобы вывести вредные вещества, в лоханках начинают образовываться камни — развивается мочекаменная болезнь.

Откуда появляются камни?

Почки всегда страдают от неправильного питания и вредных привычек. В первую очередь от **излишка белка в рационе**, который не накапливается в организме и выводится только через почки. Увлечение безуглеводными или белковыми диетами нередко приводит к тому, что почки перестают справляться с увеличенной нагрузкой, и в них появляются камни — ураты.

Если человек выпивает воды меньше рекомендованного минимума, в организме нарушается водно-солевой баланс, кровь густеет и с трудом фильтруется почками. Это их перегружает и приводит к образованию камней

разных типов. Точно также действует **избыток кислой, соленой и острой пищи**, которая увеличивает кислотность и концентрацию солей в моче. Что снова приводит к закономерному итогу — камням. Правда, совсем без соленого организм не может: полный отказ от соли способен привести к почечной недостаточности.

Недаром говорят, что **алкоголь управляет весь организм**. Под удар попадают и почки, которые вынуждены сначала активно прогонять через себя кровь, чтобы вывести алкогольные токсины. А потом работать в условиях недостатка жидкости, которая истрачена на избавление от последствий действия спиртного. Причем не важно, что выпил человек — вино, водку, пиво или коктейль из баночки — сильным **мочегонным эффектом обладает алкоголь любой крепости** и может привести к мочекаменной болезни.

Как помочь своим почкам?

Сбалансированный по составу рацион, **без излишка жиров, белков или углеводов**, позволит почкам работать полноценно и без излишних нагрузок. Своевременное поступление в организм витаминов — особенно А и D — тоже отличный вклад в профилактику мочекаменной болезни и других заболеваний.

Достаточное количество жидкости, выпиваемой ежедневно, увеличит



объем циркулирующей через почки крови и не позволит скапливаться в них лишним солям. При этом под термин «жидкость» понимается не крепкий чай, кофе или сладкая газировка, а чистая питьевая вода, натуральные овощные и фруктовые соки и морсы без соли, консервантов и излишка сахара. А вот минеральная вода, особенно лечебная, для почек совсем не полезна. В ней в большой концентрации содержатся различные минеральные вещества, которые создают повышенную нагрузку на почки и при **злоупотреблении минералкой** могут привести к развитию мочекаменной болезни.

Любят почки и **движение**. При малоподвижном сидячем образе жизни нарушается кровообращение в области поясницы, что не может не повлиять на здоровье почек. Умеренная нагрузка — **танцы, плавание, езда на велосипеде и подвижные игры** — помогут сохранить гибкость позвоночника и улучшить приток крови к почкам.

Информация сайта Takzdorovo.ru

24 МАРТА – Всемирный день борьбы с туберкулезом

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТУБЕРКУЛЕЗЕ?

Болезнь, называемая туберкулезом, является спутником человечества на протяжении всей его истории. Голод, экономические кризисы и войны всегда сопровождалась эпидемиями и ростом смертности от туберкулеза. Болезнь уносила огромное число жизней, но прежде всего поражала людей молодого и самого работоспособного возраста.

В Республике Хакасия ежегодно регистрируется в среднем около 300 случаев туберкулеза. Особенно напряженная ситуация по туберкулезу складывается в Аскизском, Ширинском районах и в г.г. Абазе, Сорске, Черногорске. Поэтому каждому жителю республики необходимо знать особенности течения туберкулезного процесса.

Туберкулез — это инфекционное заболевание, передается от больного туберкулезом человека здоровым лицам при разговоре, кашле, чихании, при общем пользовании предметами обихода (стакан, полотенце и т.д.). Туберкулезом могут поражаться любые органы, но преимущественно у взрослых поражаются легкие, а у детей и подростков — внутригрудные лимфоузлы.

Один больной активной формой туберкулеза за год может заразить 10-15 человек.

Туберкулезная микобактерия (называемая еще палочкой Коха, по фамилии немецкого ученого, обнаружившего ее) очень устойчива во внешней среде, она может существовать десятки лет на одежде, книгах, в земле, в плохо проветриваемых помещениях. Поэтому туберкулез не щадит тех, кто живет в сырых, темных домах, куда редко заглядывает солнце и свежий воздух.

Дети и подростки заражаются туберкулезом от взрослых, у которых выявлено заболевание недавно, они еще не успели излечиться, а также от тех, которые болеют туберкулезом, состоят на учете у врача фтизиатра, но халатно относятся к своему здоровью, прерывают назначенное лечение или не лечатся по ряду причин, основной является злоупотребление алкоголем. Или же дети заражаются от больных открытой формой туберкулеза взрослых, которые на учете не состоят и не знают о своем заболевании, т.к. в течение двух и более лет не обследовались и игнорируют флюорографическое обследование.

Наибольшую опасность представляют больные с лекарственно-устойчивыми формами туберкулеза, среди них самая высокая смертность.

Сама по себе инфекция никак не проявляется. Микобактерия туберкулеза в организме человека находится в пассивном, «спящем» состоянии. Чтобы микобактерии стали активно размножаться и распространяться по всему организму, необходимы благоприятные условия для возбудителя: частые простудные заболевания, длительные психические перенапряжения, неполноценное питание, сахарный диабет, стрессы, алкоголь, курение, наркомания. Когда инфекция переходит в активную форму болезни, бактерии «просыпаются» и начинают усиленно размножаться.

При этом болезнь может проявиться такими признаками (симптомами):

периодический, умеренный кашель более трех недель, периодический подъем температуры тела до 37-37,5°, появление умеренной одышки, похудение, снижение активности, ночная потливость, слабость, быстрая утомляемость, общее недомогание.

Если вы обнаружили у себя хотя бы три симптома из перечисленных, как можно скорее обращайтесь к врачу. Чем раньше туберкулез будет выявлен, тем легче и быстрее он будет излечен. Но у 50% больных болезнь протекает бессимптомно, т.е. больные чувствуют себя здоровыми и к врачам не обращаются. В 70% случаев туберкулез выявляется случайно, при флюорографическом обследовании.

Своевременно выявленный туберкулез можно полностью излечить. Если люди с признаками туберкулеза не лечатся, то через 5 лет половина таких больных умирает, а остальные становятся тяжелыми инвалидами.

Лечение туберкулеза — это долгий процесс, занимающий 7-9 месяцев, иногда до 24 месяцев при лекарственно-устойчивом туберкулезе. Основной курс лечения проводится в стационаре до тех пор, пока пациент перестанет быть заразным для окружающих. Затем часть лечения может проводиться в амбулаторных условиях под наблюдением медицинского работника. Начатое лечение нельзя самостоятельно прерывать, иначе это может привести к развитию устойчивости к

основным противотуберкулезным препаратам формы заболевания — туберкулезу с множественной лекарственной устойчивостью (МЛУ туберкулез), которую излечить очень сложно, а иногда и невозможно. Излечение каждого заразного больного — единственный способ остановить туберкулез на Земле.

Основной метод выявления туберкулеза — это флюорографическое обследование органов грудной клетки.

Нормативными документами министерства здравоохранения определено: в районах с высоким уровнем заболеваемости туберкулезом, неблагоприятной эпидемиологической ситуацией прохождение флюорографического обследования не реже одного раза в год, начиная с 15-ти летнего возраста, а по определенным показаниям чаще.

Методом выявления туберкулезной инфекции у детей является туберкулиновая проба, которая проводится ежегодно с 12-месячного возраста и до достижения 18 лет, и позволяет выявить и предотвратить это опасное заболевание. Это не прививка, а всего лишь аллергическая проба. Она не наносит вреда здоровью, не дает температуры, вызывает исключительно местную реакцию. Поэтому отказ от пробы Манту — неоправданная ошибка родителей.

Подумайте о своем здоровье, о здоровье близких и окружающих нас детей. Своевременно ежегодно проходите флюорографическое обследование, не отказывайтесь от проведения туберкулиновых проб.

Желаю вам крепкого здоровья!

Врач-фтизиатр
Республиканского клинического
противотуберкулезного диспансера
Юлия Побызаква

АКЦИЯ «СТОП, ТУБЕРКУЛЕЗ!»

С 13 по 17 и с 20 по 25 марта 2017 г. на базе республиканского клинического противотуберкулезного диспансера пройдут Дни открытых дверей для населения.

Каждый желающий может пройти обследование и получить консультацию специалистов по адресу: г. Абакан, улица Белоярская, 66.
Тел: 8 (3902) 21-05-78, 21-05-88.

Раннее выявление туберкулезного процесса и своевременное лечение снижает риск развития тяжелых и запущенных форм болезни.

Рак шейки матки ФАКТОРЫ РИСКА

Несмотря на определенные успехи, достигнутые в области диагностики и лечения, рак шейки матки продолжает занимать одну из лидирующих позиций в структуре онкологической заболеваемости женской половой сферы.

Рак шейки матки - это злокачественная опухоль, развивающаяся из слизистой выстилки шейки матки в зоне перехода шеечного эпителия во влагалищный. Это одна из наиболее распространенных злокачественных опухолей у женщин, она занимает второе место по частоте встречаемости после рака молочной железы. Ежегодно выявляется более 500 тысяч новых случаев рака. У значительной части пациенток опухоль выявляется на поздней стадии, это связано с поздней обращаемостью женщин в медицинское учреждение, а так же очень быстрыми темпами роста опухоли.

За последние годы рак шейки матки значительно помолодел. Если раньше эта болезнь возникала в возрасте 50-60 лет, то теперь ее диагностируют даже у 20-летних девушек.

В настоящее время выявлены факторы, которые повышают риск заболевания раком шейки матки.

К ним относится раннее начало половой жизни (до 16 лет). Влияние этого фактора на развитие рака объясняется тем, что у молодых девушек эпителий шейки матки легко повреждается. И чем раньше начинается половая жизнь, тем выше риск постоян-

ного повреждения шейки матки.

Частая смена сексуальных партнеров (более 2—3 в год). Если женщина имеет больше трех сексуальных партнеров, то шансы «подхватить» вирус папилломы человека у нее увеличиваются.

Курение.

Инфицирование вирусом папилломы человека. Выявлено, что от 80 до 100% клеток рака шейки матки содержат вирус папилломы человека. ВПЧ-инфекция передается половым путем. Следует отметить, что исследование Всемирной организации здравоохранения показали, что женщина, имевшая в течение жизни более 10 половых партнеров, имеет в 3 раза больший риск заболеть раком шейки матки. Также следует отметить, что у женщин, страдающих ВПЧ, их постоянные половые партнеры в 5 раз чаще, чем мужчины в прочей популяции, имели более 20 половых партнеров.

Опухоль возникает не мгновенно, это длительный процесс. Сначала образуется дисплазия шейки матки, которая, в свою очередь, развивается на фоне обычной эрозии шейки матки. Эта предраковая стадия может длиться годами, и в силах каждой женщины остановить заболевание, пока оно не распространилось дальше. Фаза,

предшествующая раку, имеет разную продолжительность. В среднем злокачественная опухоль формируется от 2 до 15 лет. Последний, поздний период длится 1-2 года: рак поражает матку, соседние органы и ткани. Возникают опухольные узлы - метастазы.

Симптомы рака шейки матки.

Симптомы рака шейки матки делятся на общие и специфические.

Общие симптомы: слабость, снижение веса, потеря аппетита, потливость, беспричинные подъемы температуры тела, головокружение, бледность и сухость кожных покровов.

Специфические симптомы рака шейки матки могут быть следующие.

1. Кровянистые выделения из половых путей, не связанные с менструацией, могут быть незначительными, мажущими или обильными, в редких случаях наблюдается кровотечение. Нередко кровянистые выделения возникают после полового контакта - «контактные выделения». Возможны проявления в виде ациклических выделений или на фоне менопаузы. На поздних стадиях выделения могут приобретать неприятный

запах, связанный с разрушением опухоли.

2. Боли в нижних отделах живота могут сопровождать кровянистые выделения, или же возникать при запущенных формах рака в результате присоединения инфекции или прорастания опухолью других тазовых органов или структур (нервных сплетений, стенок таза).

3. Отеки конечностей, наружных половых органов возникают при прогрессировании заболевания в запущенных и далеко зашедших случаях, возникают в результате метастазирования в близлежащие тазовые лимфатические узлы и блокирования ими крупных сосудов, отводящих кровь от нижних конечностей.

4. Нарушение функции кишечника и мочевого пузыря возникает при прорастании опухолью этих органов - образование свищей (отверстий между органами, не существующими в норме).

5. Задержка мочи, связанная с механическим сдавлением метастатическими лимфатическими узлами мочеточников с последующим выключением почки из работы, формированием гидронефроза. Следствие этого - отравление организма отработанными продуктами (уремия) при полном отсутствии мочи - анурия. Кроме того, описанные изменения приводят к проникновению гнойной инфекции по мочевыводящим путям и гибели больных от тяжелых инфекционных осложнений. Возможна примесь крови в моче.

6. Отек нижней конечности с одной стороны может возникать на поздних стадиях, при наличии метастазов в лимфати-

ческих узлах таза и сдавлении ими крупных сосудов конечности.

На ранних стадиях заболевание протекает бессимптомно, проявляется только на последних стадиях. Именно поэтому профилактику и лечение крайне важно начать своевременно.

Профилактика заболевания, вакцина против рака шейки матки.

Профилактикой рака шейки матки являются регулярные ежегодные осмотры у гинеколога с исследованием мазков из шейки матки. Следуйте указаниям вашего гинеколога в случае обнаружения предраковых заболеваний или инфицирования вирусом папилломы человека.

К профилактике рака шейки матки на современном этапе развития медицины можно отнести также вакцинацию против вируса папилломы человека. Несмотря на то, что проведение этих профилактических прививок только начинает широко применяться в России, вакцина хорошо зарекомендовала себя во всем мире. Вакцинацию женщине следует проводить в возрасте от 11 до 26 лет (до начала половой жизни, когда еще не произошло инфицирование вирусом).

Не медлите с регулярными медицинскими осмотрами и визитом к гинекологу, чтобы в будущем не стало слишком поздно.

Будьте здоровы!

**Врач акушер-гинеколог
Абаканской женской консультации
Марина Немченко**



Это жизнь! БЕРЕГИТЕ ЖЕНЩИН!

О том, как и когда возник этот чисто женский праздник, нам рассказывали еще в школе. По версии, инициаторами его были немецкие коммунистки во главе с Кларой Цеткин, боровшиеся за права женщин. Они и начали позиционировать 8 марта как Международный женский день. (Самое забавное, что сегодня в Германии об этом никто ничего не знает, и, естественно, никто ничего не празднует!). В СССР этот праздник отмечался с 1921 года, а с 1966 года 8 марта был объявлен нерабочим днем. За что, конечно, спасибо...

Вообще-то, этот праздник в России - один из самых любимых. Нам дарят цветы, говорят теплые слова и прочее, и прочее. Только вот жаль, что в остальное время мужчины как-то предпочитают не вспоминать о том, что рядом с ними находятся женщины, которых нужно оберегать, любить, которым нужно помогать и дарить тепло ежедневно. Матери, жены, дочери, сестры, как принято говорить, прекрасный и слабый пол. Хотя насчет «слабый» позвольте не согласиться. Факты? Да пожалуйста! С давних лет в любом славянском роду древней Руси главой считалась женщина-мать - **прародительница**. Позднее одними из самых значительных правителей России стали две императрицы - Елизавета Петровна (открыла первый университет в Москве, первый государственный театр, создала Российскую Академию наук,

отменила смертную казнь) и Екатерина II Великая, которая за 34 года своего правления не проиграла ни одной войны, зато построила 148 городов. Общеизвестны подвиги женщин на фронтах Великой Отечественной, но не менее велик подвиг тех, кто трудился в тылу и вынес на своих слабых женских плечах все тяготы войны.

Но перешагнем через полвека и вернемся в более прозаическое время. Когда рухнул СССР, а вместе с ним и развитой социализм, первыми опомнились женщины. Это они вкалывали на двух, а то и трех работах, это они ездили через границы с сумками барахла, а потом в жару и холод стояли на рынках, стараясь выжить: одеть, обувь, накормить детей. И те мужчины, которые не сумели сразу вписаться в ситуацию (часть из них ударилась в пьянку, часть предпочла лечь на диван и проклинать все на свете: типа «довели страну») сегодня должны таким женам, как говорится, ноги мыть и воду пить. За то, что в самые тяжелые годы они выстояли и сохранили семью! А что касается личной храбрости - декабрь, 1993 год, Ростов на Дону. Группа угловников захватывает автобус с 15 школьниками. Валентина Петренко, член Совета Федерации от Хакасии предлагает в заложники себя в обмен на детей. 2004 год, 1 сентября, Беслан, школа № 1. Одной из первых на переговоры с террористами идет Ирина Хакамада. А Бориса



Немцова (о мертвых, конечно, плохо не говорят, но истина дороже) в этот самый момент срочно требуют к телефону. Да что там говорить!..

Нет такой специальности, которой не овладели бы женщины, и нет такого дела, которое не было бы им по плечу. Они могут все: учить, лечить, летать в космос, водить корабли и самолеты, строить дома, организовывать и держать бизнес. При этом успевают заботиться о муже, создавать уют в доме, любить и воспитывать детей. И мне очень смешно смотреть на тех, кто что-то там говорит про «бабий долгий волос и короткий ум». Это не мужчины, а некое закомплексованное недоразумение. Потому что настоящий мужчина понимает, что

первое его предназначение - уберечь своих женщин (мату, жену, дочь, сестру, бабушку) от всех житейских проблем. Защитить от невзгод, от болезней, от слабостей, от злых языков, от такого непростого мира. Это две главные мужские функции: беречь и защищать. Ну, и не забывать, что жизнь каждому человеку дарит женщина. Может, поэтому женщины ненавидят любые войны.

Дорогие мои женщины! С праздником! Пусть судьба хранит вас от скорби и болезни, от горечи измен и от боли разлук, от людской злобы и зависти, от дурных вестей. Удачи вам и долгой жизни!

Будьте здоровы и счастливы!

Евгения Залеская