

# ХЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

**Всемирный день борьбы с гипертонией**  
Первым делом - профилактика

с. 1

**Это жизнь!**

Моя семья – надежда и опора

с. 2

**Активность – путь к долголетию**  
Займись своим здоровьем

с. 2

**Правильное питание — залог здоровья!**  
Выбираем полезные продукты

с. 2

**Всемирный день борьбы с меланомой**  
Факторы риска заболевания

с. 3

**Международный день памяти умерших от ВИЧ и СПИДа**

с. 3

**Клещевой вирусный энцефалит**  
Меры профилактики

с. 3

**Всемирный день без табачного дыма**  
Бросить курить – выгодно!

с. 4

**Психологическая подготовка к ЕГЭ**  
Советы родителей

с. 4

## 13 мая – Всемирный день борьбы с гипертонией ПЕРВЫМ ДЕЛОМ – ПРОФИЛАКТИКА

## КОЛОНКА ВРАЧА

**Гипертоническая болезнь – это патология сердечно - сосудистой системы, при которой отмечается стойкое повышенное артериальное давление, что приводит к нарушениям функций соответствующих органов-мишеней: сердца, легких, головного мозга, нервной системы, почек.**

Развивается гипертоническая болезнь или артериальная гипертензия в результате сбоя в работе высших центров, регулирующих функции сосудистой системы, нейрогуморальный и почечный механизмы.

**Основные клинические признаки гипертонической болезни:** повышение артериального давления выше 140/90 мм. рт. ст., головное давление, звон и шум в ушах, головные боли, одышка, состояние удушья, потемнение и «звездочки» перед глазами, болезненные ощущения в груди, в области сердца.

**Факторы риска:**

- возраст (мужчины в возрасте 35 - 50 лет; женщины после менопаузы);
- прием женщинами эстрогенсодержащих препаратов;
- стрессовые ситуации;
- атеросклероз сосудов головного мозга, сердечно-сосудистые заболевания, патологии почек, сахарный диабет;
- высокий уровень холестерина в крови;
- ожирение, гиподинамия;
- курение, злоупотребление крепкими спиртными напитками;
- отягощенная наследственность по гипертонической болезни.

**Профилактика.**

Профилактика гипертонической болезни является первоочередной задачей для многих людей. Особенно актуальны знания о мерах предупреждения данного заболевания при отягощенной наследственности и показателях артериального давления, которые находятся в пределах пограничной или высокой нормы.

В первую очередь она направлена на снижение факторов риска. Мы не можем изменить пол и возраст, так же как и наследственную отягощенность. Однако, нам доступно изменение образа жизни и своевременное, регулярное лечение хронических заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, мочевыделительной и эндокринной систем, систематический контроль уровня артериального давления, регулярное выполнение рекомендаций врача.

**Простое измерение артериального давления может спасти от инсульта.** При повышенном давлении человек обязательно примет гипотензивный препарат или вызовет скорую помощь.

**Необходимо обязательно контролировать уровень холестерина в крови.** Атеросклеротические изменения в сосудах приводят к повышению уровня артериального давления (АД), снижается содержание холестерина - снижается и легче контролируется АД.

Рекомендации по контролю уровня холестерина может дать только специалист. Врач обязательно порекомендует рациональное питание, а при наличии показаний назначит статины (препараты, снижающие уровень холестерина).

**Рациональное питание включает в себя:**

- снижение употребления животных жиров (не более 50-60 г в день), легкоусвояемых углеводов, соли (5,0-6,0 гр. в сутки), алкогольных и энергетических напитков;
- присутствие в ежедневном рационе продуктов, богатых калием, магнием и кальцием (курага, чернослив, изюм, запеченный картофель, фасоль, петрушка, нежирный творог, желтки куриных яиц), достаточное употребление жидкости;
- применение широко известных продуктов, трав и пряностей – чеснок, корень солодки, золотой ус (коллизия душистая), солянка холмовая, боярышник, корни одуванчика, экстракт артишока, клевер красный, куркума, шалфей.

**Одним из существенных факторов риска, на который можно повлиять, является гиподинамия.**

**Что можно предпринять:**

- прогулки на свежем воздухе в течение 40 минут в своём темпе, без одышки;
- плавание в бассейне, летом в открытых водоёмах;
- танцы, которые кроме физической нагрузки очень положительно влияют на эмоциональный фон и позитивное отношение к жизни;
- занятия йогой, фитнесом, шведской ходьбой;
- любое движение, которое принесёт удовольствие и сильную нагрузку.

**Курение и нервное напряжение** повышают содержание стрессовых гормонов, приводящих к сужению сосудов, следствием чего является гипертония. В результате отказа от курения и снижения прогрессирования невротических реакций снижается артериальное давление.

Если человек самостоятельно не может отказаться от употребления никоти-

на, можно обратиться в кабинеты по отказу от табакокурения при поликлиниках и Центрах здоровья, где квалифицированные специалисты помогут справиться с данной проблемой. В г. Абакане Центр здоровья для взрослых находится по ул. Хакасская 26 А, телефон регистратуры 215-142. Работают «горячие линии» на местном и федеральном уровнях, где любой желающий отказаться от табакокурения может получить конфиденциальную консультацию. Федеральная «горячая линия» по отказу от курения 8-800-200-0-200, звонок для жителей России бесплатный, можно обратиться на сайт [vnezavisimosti.ru](http://vnezavisimosti.ru).

При хроническом нервном стрессе нужно обратиться за помощью к психологу, психотерапевту или участковому терапевту.

Борьба с нарушениями сна также относится к профилактике гипертонии. Когда человек соблюдает режим, ложится спать и встает в одно и то же время, спит не менее 8 часов в сутки, организм успевает отдохнуть, спокойнее переносит различные жизненные ситуации, не квалифицируя их как стресс.

**Избыточная масса тела, ожирение** приводят к увеличению нагрузки на сосуды и, как следствие, к повышению давления. Внутривисцеральная жировая ткань активно вырабатывает гормоны. Одни регулируют тонус сосудов и водно-солевой обмен (сложные взаимоотношения этих гормонов и других белков, которые тоже вырабатывает висцеральный жир, приводят к повышению артериального давления).

Другие повреждают внутреннюю поверхность сосудистой стенки и «помогают» холестерину в образовании сосудистой бляшки.

Инсулиноподобный гормон нарушает обмен глюкозы.

Эстрогены превращают мужской гормон тестостерон в женский гормон эстрадиол, вследствие этого у мужчин тает мышечная масса, снижается либидо, ухудшается эрекция, а для женщин - это риск появления опухолей женских половых органов и молочной железы. Считается, что при увеличении жировой прослойки в области живота на 1 см, образуется около 1 км мелких сосудов (увеличивается микроциркуляторное русло), следовательно, увеличивается



нагрузка на сердце. Мышечная ткань, по сути, является «вторым сердцем», помогает прокачивать кровь. Когда мышечная масса частично замещается жировой тканью, увеличивается нагрузка на сердце. Повышение давления неизбежно. Именно поэтому похудение на каждые 10 кг снижает давление на 10 мм. рт. ст., приводя его в норму. Однако снижение массы тела не должно превышать 5-10% в месяц, чтобы обойтись без побочных эффектов.

Конечно, надо понимать, что в организме жировая ткань нужна, она участвует во многих полезных процессах (в частности в теплообмене), вред приносит только избыточное содержание жира.

Тем самым, изменяя образ жизни, человек может изменить свою жизнь и избежать развития гипертонии.

Лица с факторами риска должны находиться под диспансерным наблюдением в течение 6 – 12 месяцев, а принимаемые меры по их коррекции могут привести к стойкой нормализации артериального давления. Но при сохранении показателей в пограничной зоне пациентам может быть рекомендовано более длительное наблюдение и прием лекарственных средств.

Будьте здоровы!

Терапевт, диетолог, заведующая отделением «Центр здоровья» ГБУЗ РХ «Республиканский клинический центр медицинской реабилитации»  
Лилия Радыгина



*Это жизнь!*

15 мая – Международный день семьи

## МОЯ СЕМЬЯ – НАДЕЖДА И ОПОРА



С незапамятных времен основным элементом любого общества – от древне-родового до современного – была и остается семья. Именно в семье хранятся традиции, культура, преемственность поколений. И каждый человек рано или поздно понимает, что настоящая ценность в жизни – это родные и близкие люди. Но в конце XX века институт семьи претерпел изменения и, увы, – не в лучшую сторону. И не случайно Генеральная Ассамблея ООН в 1993 году приняла решение о праздновании 15 мая Международного дня семьи. Цель этого праздника – обратить внимание на многочисленные семейные проблемы, которые имеют место в любом государстве. А ведь именно семья является первой ступенькой в развитии и социализации человека. В семье начинается жизнь ребенка, формирование его личности: каким его воспитают, таким он и вырастет. И благополучие семьи – мерило благополучия страны, ее развития и прогресса.

Для любого нормального человека его дом, родные и близкие люди – источник любви, уважения, солидарности и привязанности. И тут дело совсем не в том, полная это семья или дети воспитываются с одним из родителей (чаще, конечно, с мамой), а в том, какая там

царит атмосфера. Есть ли там любовь, доверие и взаимопонимание. В своей жизни мне приходилось встречать немало одиноких мам, самоотверженно воспитывающих двух, а то и трех детей, которые выросли самостоятельными, порядочными, работающими людьми. Любят свою маму, по-прежнему бегут к ней с каждой новостью, учат внуков уважению к бабушке. И уж они-то никогда не забудут маму и не отдадут ее в дом престарелых.

К сожалению, сама я росла единственным ребенком у родителей. И, как помнится, очень завидовала подружкам, которые имели братьев и сестер, бабушек и дедушек. Как же это здорово, когда за большим столом собирается большая семья. Увы, сегодня это редкость. Лично мне очень приятно было смотреть на большую и дружную семью Михалковых – Кончаловских (по телевидению, естественно!). Однако, когда я озвучила эту мысль своей приятельнице, она сказала: «Нашла с кем сравнивать! Во-первых, там денег куры не клюют, а во-вторых, не забывай, что они – потомственные дворяне, кровь требует определенных правил жизни...».

Меня как оглушило! Если мы не потомственные дворяне, и кур, клюющих деньги, не держим, значит все позволе-

но? Значит, имеем право бросать своих детей в роддомах, сдавать их в приюты, отказываться от старых и больных родителей? Страшно! Да в любой русской деревне еще 100 лет назад сына или дочь, оставивших без помощи стариков-родителей, просто камнями забили бы! Про брошенных детей я уж и не говорю...

А между тем Русь, Россия всегда была сильна патриархальным семейным укладом. Православные устои предписывали родителям воспитывать своих детей в любви и уважении. При этом независимо от социального положения, будь то семья дворян или крестьян. А стандартное «будет кому на старости лет стакан воды подать» действительно было непреложным законом. И очень жаль, что в наши дни этот закон забыт. Но вы спросите у взрослых и вполне благополучных людей, выросших в детдоме, хорошо ли им жилось

без семьи, без близких людей? Они вам скажут, каково это жить, не чувствуя надежный тыл за спиной, не видя защиты от сложностей жизни. Потому что хорошая семья – это такая мощная крепость, которую не под силу разрушить никаким невзгодам, вне зависимости от «голубой крови» и толщины кошелька. Как же надо беречь эту общность, возможность разделить проблему с родными людьми, которые все поймут и все простят!

Уважаемые читатели! Поздравляю вас с днем семьи и желаю взаимопонимания, счастья, множества совместных планов и интересных занятий. Пусть ваша семья всегда будет крепкой скалой, защитой от невзгод и утешением в неприятностях. Любви, красоты, доброго будущего, достатка и совместного развития!

Евгения Залеская

*Активность – путь к долголетию*

## ЗАЙМИСЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ



В здоровом теле – здоровый дух, – это мотивация для тех, кто хочет заниматься спортом, иметь красивое и здоровое тело.

Нужно ли вести здоровый образ жизни? Что он даст лично тебе? Вести здоровый образ жизни время от времени и от случая к случаю невозможно. Вернее, возможно, но малоэффективно. Результатом здорового образа жизни подростков является физическое и нравственное здоровье, чтобы этого добиться, нужно самому следить за своим образом жизни. Сейчас настало время, когда каждый должен не только думать о своём здоровье, но и участвовать в этом.

**Что же включает в себя «здоровый образ жизни»?**

Это активные занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек.

Физическая активность делает человека не только привлекательным, но и существенно улучшает здоровье, позитивно влияет на качество жизни. Недостаток двигательной активности является одной из причин возникновения ряда заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, эндокринные, онкологические и другие.

Многие сотрудники противотуберкулезного диспансера занимаются спортом, ведут физически активную жизнь, занимаясь спортивной ходьбой, плаванием, йогой, бегом, туризмом.

Проводятся кулинарные конкурсы блюд с применением низкокалорийных продуктов питания.

В коллективе не курят - 70% сотрудников. Выкурная сигарета, алкоголь и наркотики являются не только пагубными привычками, которые переходят в зависимость, но и наносят непоправимый вред здоровью человека, а также окружающим его людям.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование труда и отдыха. Труд, как физический, так и умственный, благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения любой работы. Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга физическая работа.

**Здоровья вам, бодрости духа, понимания и осознания того, что только мы сами в ответе за свое здоровье.**

Старшая медицинская сестра  
амбулаторного отделения  
Республиканского клинического  
противотуберкулезного диспансера  
Валентина Красулина

*Правильное питание -  
залог здоровья!*

## ВЫБИРАЕМ

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

**«В еде не будь до всякой пищи падок,  
знай точно время, место и порядок»  
Авиценна**

Состояние питания, его полноценность, безопасность и качество имеют важнейшее значение для сохранения здоровья населения.

Питаться правильно — это значит соблюдать основные правила здорового питания. Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия приводит некоторые из них:

- питание должно быть максимально разнообразным;
  - есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время;
  - при каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты;
  - хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами;
  - ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум два раза в неделю необходимо есть натуральный творог;
  - рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т. ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые;
  - каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желативно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов;
  - рекомендуется ограничивать количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
  - исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы;
  - ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключить употребление карамели;
  - следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
- Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия

17 мая – Всемирный день борьбы с меланомой

## ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Меланома** – это одна из самых опасных злокачественных опухолей кожи. Она развивается в клетках, ответственных за выработку меланина – пигмента, придающего коже определенный оттенок. В некоторых случаях меланома может появиться в глазах и даже во внутренних органах, например, в кишечнике, пищеводе или в мочевыводящих путях.

Точные причины возникновения опухоли остаются неизвестными, однако доказано, что воздействие ультрафиолета при длительном нахождении под солнцем или в солярии способствует развитию меланозаболевания.

**Выделяют факторы риска, которые могут спровоцировать развитие меланомы, это**

- влияние на кожу ультрафиолетового излучения;
- наличие на теле человека большого числа родинок (более пятидесяти);
- наследственность (злокачественные опухоли у близких родственников);
- женский пол, период беременности;
- пожилой возраст;
- белая кожа, рыжие волосы и число быстро появляющихся веснушек.

В норме на коже тела могут присутствовать пигментные образования (родинки), как правило, они не меняют свою форму, размер или цвет. Особое внимание следует уделять родинкам

размером более 0,5 см, интенсивного коричневого цвета, вплоть до черного, возвышающимися над кожей и нечеткими краями.

Признаками, которые подскажут вам, как распознать меланому, будут изменения, происходящие с родинкой. Если она уплотняется, поднимается над кожей, увеличивается в размерах и при этом меняет пигментацию, то ее стоит показать врачу. Особенно явными признаками опасной ситуации является покраснение тканей вокруг родинки, возникновение на ней трещинок, язвочек и кровотечений, может появиться зуд или жжение вокруг родинки.

**Для того, чтобы снизить риск возникновения злокачественных опухолей кожи, необходимо выполнять профилактические мероприятия, такие как**

- избегать ультрафиолетового излучения – один из лучших методов, снижающих риск развития рака кожи.
- Носить головные уборы, защища-



ющие кожу лица, шеи.

- Находиться в тени во время наибольшей солнечной активности.
- Не посещать солярии.
- Наблюдать за родинками. Люди с большим количеством родинок на теле должны регулярно посещать врача.

Обнаружив у себя родимое пятно необычной формы, не стоит сразу же впадать в отчаяние. Отнюдь не каждая видоизменившаяся родинка окажется раковым новообразованием, она может быть и нетипичным пигментным пятном, и доброкачественным диспла-

стическим невусом. Но все же поход к врачу не стоит откладывать, так как в этом случае лучше проявить излишнюю бдительность, которая может впоследствии спасти не только здоровье, но и жизнь.

**Врач - онколог, заместитель главного врача по лечебной части Республиканского клинического онкологического диспансера Максим Максимов**

## Клещевой вирусный энцефалит МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Территория Республики Хакасия является эндемичной по клещевым инфекциям, это значит, что в степях и лесах нашей республики обитают клещи, при укусе которых может развиться одно из инфекционных заболеваний. В среднем от 4 до 6 % всех клещей заражены возбудителями инфекции. Наиболее опасен для человека клещевой вирусный энцефалит – острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболевания: от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.

**Как можно заразиться?**

При посещении эндемичных территорий в лесах, лесопарках, на индивидуальных садово-огородных участках.

При заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми: на одежде, с цветами, ветками, а также при употреблении в пищу сырого молока овец, коров, буйволов, чаще всего коз, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Поэтому необходимо употреблять этот продукт только после кипячения. Зараженным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: творог, сметана и т.д.

**При раздавливании клеща и попадании в кожу вируса или при расчесывании места укуса.**

Возбудитель болезни передается человеку в первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе с его обезболивающей слюной.

**Какие основные признаки болезни?**

Для заболевания характерна весенне-осенняя сезонность, связанная с периодом наибольшей активности клещей. Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 60 дней.

Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей. Лицо гиперемировано, гиперемия нередко распространяется на туловище.

**Кто подвержен заражению?**

К заражению клещевым энцефалитом восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола. Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с пребыванием в лесу – работники лесхозов, геологи, строители автомобильных и железных дорог, охотники, туристы. Горожане заражаются в пригородных лесах, лесопарках, на садово-огородных участках.

**Как можно защититься от клещевого вирусного энцефалита?**

Заболевание клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью **неспецифической и специфической профилактики.**

**Неспецифическая профилактика** включает применение специальных защитных костюмов или приспособленной одежды, которая не должна допускать заполнения клещей через воротник и рукава. Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Заправ-

ляют рубашку в брюки, концы брюк в носки и сапоги. Голову и шею закрывают косынкой.

Для защиты от клещей используют отпугивающие средства – репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду. Перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией. Находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности насекомых, необходимо периодически осматривать свою одежду и тело, а выявленных клещей снимать.

**Меры специфической профилактики** клещевого вирусного энцефалита включают

- **профилактические прививки** против клещевого энцефалита проводятся лицам отдельных профессий, работающим в эндемичных очагах или выезжающим в них;

- **серопротекция** (не привитым лицам, обратившимся в связи с присасыванием клеща на эндемичной по клещевому вирусному энцефалиту территории) проводится только в лечебно-профилактических учреждениях. Все граждане, выезжающие на работу или отдых в неблагополучные территории, должны быть обязательно привиты. Помните,

что своевременная вакцинация позволит предупредить заболевание в будущем!

**Где и как можно сделать прививку от клещевого вирусного энцефалита?**

Прививку от клещевого энцефалита можно сделать в прививочных кабинетах поликлиник, медсанчастей, здравпунктов учебных заведений после консультации врача. Следует помнить, что завершить весь прививочный курс против клещевого энцефалита необходимо за 2 недели до выезда в неблагополучную территорию.

**Что делать и куда обращаться, если вы не привиты, находились на опасной, неблагополучной по клещевому энцефалиту территории, и произошло присасывание клеща?**

Непривитым лицам проводится серопротекция – **введение человеческого иммуноглобулина против клещевого энцефалита в течение 96 часов после присасывания клещей** и обращения в медицинские организации по показаниям.

**Как снять клеща?**

Лучше это сделать у врача в поликлинике по месту жительства или любом травматологическом пункте. Снимать его следует очень осторожно,

чтобы не оторвать хоботок, который глубоко и сильно укрепляется на весь период присасывания.

**При удалении клеща необходимо соблюдать следующие рекомендации:**

- захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и держа строго перпендикулярно поверхности укуса, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов;
- место укуса продезинфицировать любым пригодным для этих целей средством (70% спирт, 5% йод, одеколон);
- после извлечения клеща тщательно вымыть руки с мылом;
- если осталась черная точка (отрыв головки или хоботка), обработать 5% йодом и оставить до естественной элиминации.

Снятого клеща нужно доставить на исследование в микробиологическую лабораторию «ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» или иные лаборатории, проводящие такие исследования.

**Главный специалист эпидемиолог Минздрава Хакасии Лариса Ахмедова**

## 21 мая – Международный день памяти умерших от ВИЧ и СПИДа

В воскресенье, 21 мая 2017 года, десятки тысяч людей во всем мире зажгут свечи по случаю Международного дня памяти людей, умерших от СПИДа.

Международный день памяти людей, умерших от СПИДа традиционно проводится в третье воскресенье мая. Впервые он был организован в Сан-Франциско (США) в 1983 году и был призван привлечь внимание мировой общественности к социальным и экономическим проблемам, связанным с неизлечимой болезнью. Организаторами акции памяти стали люди, пережившие боль потери родных и друзей, которых лично коснулась трагедия, связанная с ВИЧ/СПИДом.

Из Сан-Франциско пришла и символика антиСПИДовского движения: красная ленточка в память об ушедших из жизни.

ВИЧ/СПИД остается одной из самых значительных проблем общественного здравоохранения в мире, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода. В настоящее время благодаря последним достижениям в расширении доступа к антиретровирусной терапии (АРТ) жизнь ВИЧ-позитивных людей стала более продолжительной и здоровой.

## 31 мая – Всемирный день без табачного дыма

Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения и ее партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к дополнительным рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

### БРОСИТЬ КУРИТЬ – ВЫГОДНО!

Курение является социальной проблемой общества, как для курящей, так и для некурящей части. Для курящих проблемой является бросить курить. Для некурящих избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, ненамного безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин.

Когда призывают людей бросить курить, то обычно начинают со страшилок, рассказывая, какие последствия и заболевания приносит выкуренная пачка сигарет. Все увещевания про то, что это пагубная привычка, которая приводит к раковым заболеваниям, фотографии черных легких курильщиков и прочее,

не всегда оказывают то влияние на процесс отказа от табакокурения, какое бы хотелось. В данной статье покажем положительную сторону отказа от табакокурения, несущую выгоду как для вашего здоровья, так и для вашего финансового положения.

Польза для здоровья начинается сразу, как только вы закурили последнюю сигарету:

- через 20 минут после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение нижних и верхних конечностей;

- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;

- через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю улучшится

цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;

- через месяц станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

- через полгода пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты: начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

- через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

- через 5 лет – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Отказ от курения значительно повышает ваши шансы зачать и родить ребенка, создать



здоровую семью. Это относится не только к женщинам, у которых снижаются шансы забеременеть вплоть до бесплодия, но и мужчинам, так как при курении вероятность зачать ребенка уменьшается в 3-4 раза, по сравнению с некурящими, из-за снижения активности сперматозоидов. А сужение сосудов нарушает нормальную циркуляцию крови в предстательной железе, что может привести к импотенции и аденоме.

Весомой причиной бросить курить является и финансовая сторона.

При заработной плате 15-20 тысяч рублей ежемесячно вычитаем 3 тысячи рублей на приобретение сигарет (при куре-

нии 1 пачки в день, стоимостью 100 рублей). А если предпочтаете сигареты дороже?! Вот и считайте. За 1 год получается приличная сумма. Лучше ее потратить на приобретение нужных и полезных вещей, на путешествие, развлечения, купить себе подарок. А если сумеет отказать себе в спиртном, то это ещё дополнительные деньги.

Так может быть финансовая сторона вопроса поможет хоть в какой-то степени выступить в роли решающего аргумента для категорического и безоговорочного отказа от табакокурения. Бросайте курить, не разрушайте себя, свое здоровье и не превращайте свои деньги в пепел!

## Психологическая подготовка к ЕГЭ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Совсем скоро для школьников наступит пора очень важного экзамена – единого государственного экзамена (ЕГЭ). Этот экзамен постоянно пугает не только учеников, но и их родителей. Успешная сдача ЕГЭ – это общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы своя зона ответственности. Задача родителей в период подготовки к экзаменам – быть носителем здравого смысла, иметь положительный и благоприятный настрой. Ваш настрой влияет на настрой детей. Все, что вы говорите сыну или дочери, ребенок принесет на ЕГЭ. И все сказанное будет вместе с ним в течение экзамена. Каким тоном мы говорим, какой прогноз и результат озвучиваем, чем загружаем ребенка – все это может повысить или понизить самооценку, улучшить или ухудшить эмоциональное состояние.

**Как способствовать психологическому благополучию ребенка, а также держать в руках самого себя?**

**Вот несколько правил. Поведение родителей.** В экзаменационную пору основ-

ная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее выполнить те задания, на которые он знает ответ, чем переживать из-за нерешенных. Важно обсудить с ребенком ситуацию, когда он не набирает нужных

баллов (желательно, чтобы такое не произошло), но ситуации бывают разные. В этом случае необходимо рассмотреть запасные варианты, может даже на уровне среднего профессионального образования, все это необходимо во избежание потерянности и растерянности ребенка при недоборе баллов.

Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый (ая) любимый (ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны. Исключайте негативные высказывания в адрес вашего ребенка по поводу ЕГЭ, лучше говорите позитивно, например, «у тебя все получится», «ты справишься», «я всегда буду тебя поддерживать, любить и уважать, независимо от твоей оценки за ЕГЭ»!

**Организация занятий.** Очень важно понять, в какой помощи нуждается ребенок, и

это еще одна задача родителей на этом этапе, вы видите ребенка каждый день и знаете его лучше всех. Кому-то нужна помощь в распределении тем для заучивания, кому-то в четком контроле в подготовке ЕГЭ, а кто-то, имея высокую самостоятельность, в этом не нуждается. На данном этапе важно узнать у ребенка, спросив у него: «Как я тебе могу помочь в подготовке и сдаче ЕГЭ? В чем тебе нужна моя помощь?».

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (медлительные, активные, тревожные). В ее разработке родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Помогите распределить темы подготовки по дням. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься! Верьте в его успех!

Важно понимать, что волнение в любом случае будет, оно даже полезно, но полезно только легкое волнение. Оно стимулирует, держит в тонусе и это помогает сдать экзамен на хорошем уровне. Другое дело, когда волнение очень сильное. Здесь важна конкретная помощь, требующая выяснения причин волнения и снятия напряжения. Поэтому на этапе подготовки и сдачи ЕГЭ важно наблюдать за состоянием детей.

**Что можно предложить ребенку?**

Если устали глаза, часто поморгать, 40 – 60 секунд смотреть на естественный зеленый цвет.

Если кружится голова, можно перевести взгляд с одного на второй, третий, четвертый и т.д. объекты.

**При нервной дрожи** сделать вдох, затем выдох (повторить 3-6 раз), сделать медленный вдох и долгий выдох.

**Для активизации мозговой деятельности** растирать сверху вниз уши, слегка прикусить кончик языка, нажать на область между носом и верхней губой, где заканчиваются зубы, поерзать.

Можно использовать еще один механизм, повышающий эффективность подготовки к экзамену – так называемые формулы самовнушения. Например: «Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе», «Моя память работает хорошо. Я все помню», «Я ощущаю бодрость и уверенность в себе», «Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая».

Самое главное в таких формулах – не использовать частицу «НЕ».

**Для расслабления и улучшения общего состояния необходимы**

- ритмичное дыхание (глубокий вдох, задержка дыхания, медленный выдох),

- прогулки на свежем воздухе,

- правильное питание и спорт,

- медитативно-релаксационное упражнение «Визуализация». Найдите спокойное место, закройте глаза, сконцентрируйте все свое внимание на своем дыхании и начните представлять различные приятные воспоминания, ситуации, местности, где хотели бы оказаться. Важно, чтобы мысленные представления были направлены не только на зрительные ощущения, но и на тактильные, слуховые, вкусовые (например, представьте, как песок касается ваших ступней, как шумит море и т.д.).

**Желаю удачи!**

Страницу подготовила психолог  
Республиканского центра  
медицинской профилактики  
Ирина Мананникова

