

ХЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день борьбы с аллергией
Как уберечь себя от аллергии

с. 1

Я здоровье берегу – сам себе я помогу
Приглашаем на диспансеризацию

с. 2

Аномальные клетки
Что означает доброкачественная опухоль?

с. 2

Туберкулез излечим!
Следуем советам специалистов

с. 3

Всемирный день борьбы с гепатитом
Профилактика вирусных гепатитов

с. 3

День семьи, любви и верности

с. 4

Неделя против абортот
Постабортный синдром

с. 4

Осторожно, жара!
Как вести себя в жаркую погоду

с. 4

Это жизнь!
Тополиный пух, жара, июль...

с. 4

8 июля – Всемирный день борьбы с аллергией

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ АЛЛЕРГИИ

**Аллергия, аллергия,
Просто мука, а не жизнь.
Аллергия, аллергия,
Будь подругой, отвяжись!**

**Чих за чихом, насморк, слёзы
Сотрясают всю меня.
Прочь от «вирусной» угрозы
Разбежалась вся родня.**

**Так живу я с аллергией.
Только разве это жизнь?
Хоть ложись – и в летаргию!
Аллергия, отвяжись!**

Любовь Дубкова

Все большее количество людей первые признаки приближающегося тепла после долгой зимы воспринимают не как радостное событие, а как непосредственный сигнал к действию: пора идти в аптеку, запастись противоаллергическими средствами. И это беспокойство не лишено оснований: на сегодняшний день аллергический ринит медицинское сообщество признало новой мировой эпидемией. Считалось, что аллергия – это «детская» болезнь. К сожалению, сейчас заболевание диагностируют и в весьма зрелом возрасте. В течение последних десятилетий распространенность аллергических заболеваний составляет, по разным данным, от 15% до 35% в различных регионах нашей страны. Это значит, что каждый третий из нас перенес острое аллергическое заболевание или страдает хронической формой болезни, и не понаслышке знает, что такое лечение аллергии.

Аллергия - это патологическая (неправильная) реакция организма, повышенная чувствительность к веществам внешней среды или тканям собственного организма.

Все, что является привычным и безобидным для здорового человека, для страдающего аллергическим заболеванием - опасно для жизни.

Рассмотрим основные виды аллергий.

Респираторная (дыхательная) аллергия вызвана очень мелкими аллергенами, присутствующими в воздухе (пыльца растений, частицы шерсти и перхоти животных, споры плесневых грибов, фрагменты клещей домашней пыли и тараканов, другие аллергены). Эти аллергены обычно воздействуют на систему органов дыхания, вызывая чихание, водянистые выделения из носа, хрипы в легких и удушье.

Аэроаллергены могут вызвать аллергический конъюнктивит, сопровождающийся зудом глаз и слезотечением. Сенная лихорадка (поллиноз), круглогодичный аллергический ринит и бронхиальная астма - основные проявления респираторной аллергии.

Кожные проявления аллергии – аллергические дерматозы.

Низкомолекулярные вещества, например, металлы, аллерген латекса, лекарственные и косметические средства, средства бытовой химии, пищевые продукты и другие аллергены воздействуют на кожу непосредственно или проникают в организм другим путем (например, через слизистую желудочно-кишечного тракта). Они способны вызывать заболевания кожи, известные как аллергодерматозы: атопический дерматит, крапивница, контактный дерматит.

Общие признаки аллергодерматозов - зуд и покраснение кожи, высыпания на коже по типу крапивницы (отеки, волдыри, чувство жара) или экземы (шелушение, повышение сухости, изменение рисунка кожи).

Аллергия на пищевые продукты – пищевая аллергия.

Множество людей испытывает аллергические реакции, когда употребляют некоторые виды пищевых продуктов или контактируют с ними, например, в процессе приготовления пищи. Аллергия на пищевые продукты проявляется по-разному. Это может быть экзема, тошнота и боли в животе, отек Квинке и крапивница, мигрень, а в самом крайнем случае - анафилактический шок. Наиболее известные и частые виды пищевой аллергии - аллергия на коровье молоко, белок яйца, курицу, ракообразных и рыбу.

Аллергия на насекомых – инсектная аллергия.

Возникает при контакте с насекомыми (осы, пчелы, тараканы, моль, комары и т.д.), при вдыхании частиц их тел или продуктов жизнедеятельности, при укусах и ужалениях. Аллергия на ужаления осами, пчелами, шершнями может проявляться в виде серьезной местной реакции кожи (отека) и большого количества общих реакций, таких как слабость, головокружение, снижение давления, удушье и крапивница. В самом неблагоприятном варианте развивается анафилактический шок: состояние резко ухудшается, появляется слабость, рвота, спастические боли в животе, отек гортани. Далее человек теряет сознание, возможен летальный исход. На ос, пчел и шершней приходится почти все аллер-

гические реакции. При вдыхании частиц тел и продуктов жизнедеятельности насекомых (тараканов) могут развиваться симптомы бронхиальной астмы.

Лекарственная аллергия.

Наиболее часто развивается на антибиотики, особенно группы пенициллина, нестероидные противовоспалительные препараты (анальгетики, салицилаты), сульфаниламиды, гормоны (инсулин), препараты из сыворотки - альбумин и гамма-глобулин, ферментные препараты, рентгеноконтрастные вещества, витамины (группы В или поливитамины), местные обезболивающие (анестетики, особенно новокаин).

Проявления лекарственной аллергии могут быть самыми разнообразными: от легкого зуда и приступов удушья до тяжелых поражений кожи, внутренних органов (почек, сердца, печени) и анафилактического шока.

Инфекционная аллергия.

У большинства людей в бронхах «живут» микроорганизмы, которые у здорового человека не вызывают никакого заболевания. Но если у Вас развивается аллергия на какого-либо микроба, то она может стать причиной инфекционно-аллергической бронхиальной астмы.

Аллергия может проявляться удушьем, кашлем, одышкой, насморком, чиханием, заложенностью носа, кожными высыпаниями, сопровождающимися зудом, отеками кожных покровов и слизистых оболочек, покраснением и зудом век, слезотечением, нарушением пищеварения, появлением головных болей, связанных с употреблением различных пищевых продуктов.

Основные методы обследования для диагностики аллергических заболеваний:

- кожные пробы (скарификационные, prick-тесты, patch-тесты);
- определение уровня общего иммуноглобулина Е;
- определение уровня специфического иммуноглобулина Е к бытовым, пыльцевым, грибковым, пищевым, лекарственным, бактериальным аллергенам, яду насекомых;
- определение уровня специфических иммуноглобулинов к пищевым антигенам – диагностика пищевой непереносимости;
- исследование мокроты и секрета из полости носа.

Дополнительно могут использоваться УЗИ брюшной полости, щитовидной железы, общий и биохимический анализ крови, исследование крови и

КОЛОНКА ВРАЧА



кала для выявления глистных инвазий, лямблий, дисбактериоза. Консультация аллерголога часто сопровождается консультациями других специалистов: гастроэнтеролога, дерматолога и др.

Кожные аллергопробы являются быстрым, безопасным и самым достоверным методом обследования в иммунологии. Тестирование проводится пациентам от 5 до 50 лет. Имеются противопоказания к проведению кожных аллергопроб, поэтому необходима индивидуальная консультация аллерголога.

Меры профилактики обострений аллергических реакций.

Приобретите очиститель воздуха. Он поглощает аллергены, а в комнату выпускает чистый воздух.

В помещении поддерживайте оптимальную влажность воздуха.

По возможности не выходите на улицу рано утром: именно в это время в воздухе максимальная концентрация пыльцы.

Прогулки совершайте после дождя, когда пыльца прибита.

После прогулки обязательно умойтесь, промойте глаза, нос.

Не носите дома уличную одежду.

Не открывайте окна в доме и автомобиле.

Используйте солнцезащитные очки.

Не привлекайте насекомых: не пользуйтесь летом слишком ароматной парфюмерией, не ешьте на открытом воздухе.

Носите нижнее белье из хлопка и вискозы.

Не оставайтесь с аллергией один на один, обратитесь к специалисту!

Врач-методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
Алла Доманова

Я здоровье берегу – сам себе я помогу

ПРИГЛАШАЕМ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Диспансеризация - это обследование населения, проводимое в целях раннего выявления заболеваний и факторов риска.

Основная причина инвалидизации и смертности в настоящее время - заболевания сердечно-сосудистой системы и онкопатологии. Диспансеризация дает возможность выявить патологии на ранних стадиях развития заболевания и выявить факторы риска, приводящие к данным патологиям. Своевременное лечение, наблюдение сердечно-сосудистой патологии увеличивает продолжительность и качество жизни. Диагностика онкопатологии на ранних стадиях дает возможность излечения.

Воздействие на факторы риска, рациональное питание, нормализация веса, увеличение физической активности, отказ от курения предупреждают заболевания сердечно-сосудистой системы и онкопатологии. При выявлении или подозрении данных заболеваний в рамках диспансеризации дообследование проводится в кратчайшие сроки. За время диспансеризации в 2017 году выявлено более 200 хронических заболеваний, 116 гипертонических болезней, подозрение на сахарный диабет - 38 случаев, на онкопатологию

молочной железы - 22 случая, онкопатологию женской половой сферы - 11 случаев, мужской половой сферы - 13 случаев, на онкопатологию другой локализации - 11 случаев.

Выявлено факторов риска 2 311 случаев.

Все население г. Абакана разделено на три потока, согласно годам рождения.

В 2017 году диспансеризации подлежат граждане, год рождения которых приходится на 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978, 1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957, 1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936, 1933, 1930, 1927, 1924, 1921, 1918, 1915.

Диспансеризация включает в себя измерение роста, веса, окружности талии, высчитывается индекс массы тела. Сдаются клинический и биохимический анализы крови на сахар и холестерин, анализ мочи, кал на скрытую кровь.

Проводится электрокардиограмма и осмотр терапевта с измерением артериального давления. Нередко больные, учитывая данные ЭКГ при диспансеризации, направляются в стационар.

Измеряется внутриглазное давление.

Проводятся УЗИ брюшной полости, осмотр гинеколога с обследованием на атипичные клетки, флюорография, маммография.

Объем обследований зависит от года рождения.

Итак, подошел год Вашего рождения, Вы прописаны или прикреплены к Абаканской городской клинической поликлинике. Вы решили пройти диспансеризацию. Что для этого необходимо?

Вам необходимо обратиться к участковому терапевту (без очереди), где Вас направят на диспансеризацию, ответят на Ваши вопросы, если они имеются, согласуют дату повторного приема с данными обследований и запишут в календарь диспансеризации на удобное для Вас время.

После этого нужно прийти в регистратуру отделения медицинской профилактики, (при себе иметь паспорт и страховой полис). Регистратура находится на втором этаже Абаканской городской клинической поликлиники, кабинет № 254, где Вам выдадут направле-

ния на анализы и обследования, при необходимости запишут на прием к терапевту.

После того, как вы пройдете диспансеризацию, карту диспансеризации сдаете в регистратуру отделения медицинской профилактики (254 каб.). Диспансерная карта, анализы передаются участковому терапевту.

Для жителей района «Северный» организована диспансеризация в терапевтическом отделении № 5, по адресу: г. Абакан, проезд Северный, д. 7.

Проводится диспансеризация с 8.00 до 15.00 часов. Учитывая необходимость сдачи анализов, желательно воздержаться от приема пищи в течение 2 часов.

Если нет возможности пройти диспансеризацию в рабочие дни, приглашаем Вас в субботние дни в ГБУЗ РХ «Абаканская городская клиническая поликлиника», по адресу: г. Абакан, ул. Чертыгашева, д. 57 с 8.00-14.00 часов:

15.07.2017 (телефоны для вопросов и записи на диспансеризацию **306-492, 306-598**);

12.08.2017 (телефон для вопросов и записи на диспансеризацию **306-492, 35-70-77**);

26.08.2017 (телефоны для вопросов и записи на диспансеризацию **306-492, 29-40-16**).

Диспансеризация субботнего дня, в филиалах поликлиники:

22.07.2017 в терапевтическом отделении № 5, по адресу: г. Абакан, проезд Северный, д. 5, (телефоны для вопросов и записи на диспансеризацию **306-492, 23-06-20**);

26.08.2017 в терапевтическом отделении № 4, по адресу: г. Абакан, ул. Кравченко, д. 9, (телефоны для вопросов и записи на диспансеризацию **306-492, 34-02-42**).

Для работающих жителей города проводим диспансеризацию по договоренности с предприятием в удобный для Вас день и время. Звоните по телефону 306-492.

Возможен вариант выездной диспансеризации, это зависит от количества работников, подлежащих диспансеризации в организации.

В заключение желаю всем здоровья и процитирую крылатую фразу Гиппократ: «Болезнь легче предупредить, чем лечить».

Заведующая отделением медицинской профилактики, врач терапевт Абаканской городской клинической поликлиники Нина Бозыкова



**БЕСПЛАТНАЯ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ!
Ждем Вас!**

Аномальные клетки

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ?

Ежегодно в мире регистрируется множество случаев развития опухолей. К счастью, в большинстве это доброкачественные новообразования. Они представляют собой скопление аномальных клеток в различных органах, обладающих нетипичными для нормальных тканей свойствами.

Доброкачественная опухоль – это аномалия, возникающая вследствие сбоя процессов деления, роста и размножения тканей на клеточном уровне. В итоге качественно меняется их структура в определенном органе. Внешним проявлением этого действия как раз и является появление новообразования. Данная патология способна произрастать в абсолютно любой ткани, органе или системе жизнедеятельности человека. Скорость ее роста, возможность поражения соседних отделов, а так же симптоматика могут быть различны, но при этом у них есть общая особенность – риск перерождения в опасную злокачественную аномалию, сопряженную с риском для жизни больного.

Как отличить опухоль доброкачественную от злокачественной?

У доброкачественных опухолевых процессов есть несколько отличительных характеристик, по которым их можно отличить от злокачественных образований.

Если образование развивается внутри организма, то оно может сказаться на самочувствии, стать причиной постоянной усталости или бессонницы.

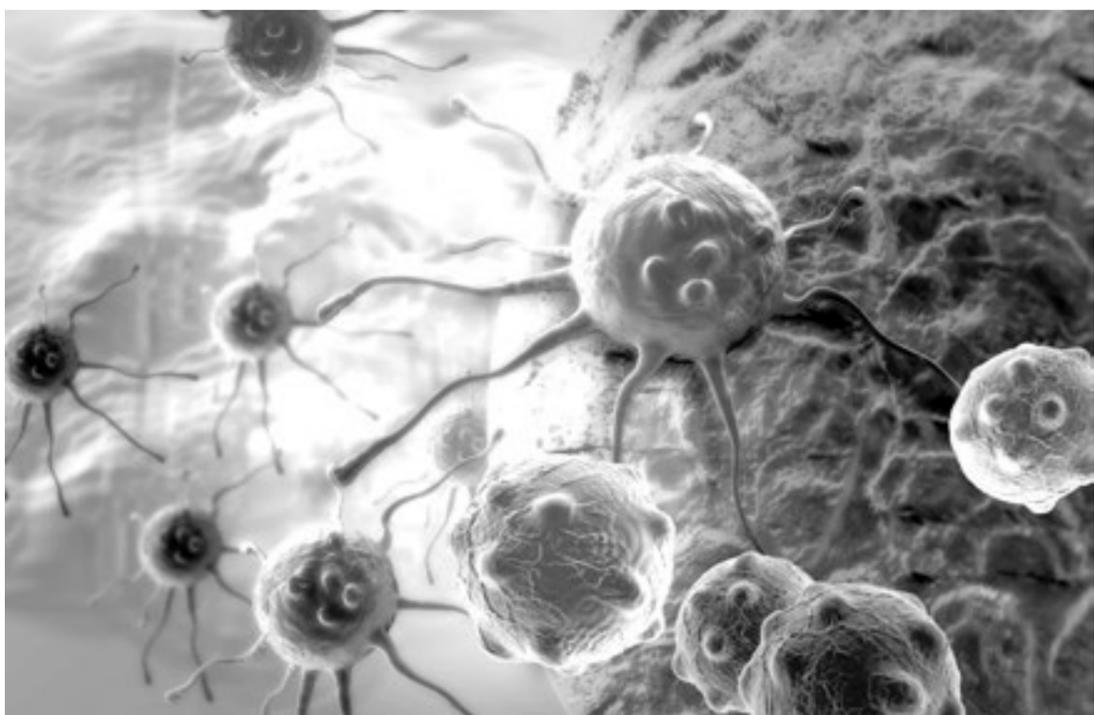
Доброкачественные опухоли обычно легко перемещаются, не соединяясь с тканями, расположенными вокруг.

При локализации на коже или слизистых оболочках образования могут кровоточить.

Физическое воздействие на образование путем надавливания или растирания может вызвать болезненные ощущения или дискомфорт иного рода.

Может ли доброкачественная опухоль перейти в злокачественную?

Под воздействием негативных факторов, а также при отсутствии необходимого лечения генная мутация становится интенсивнее, в результате чего может произойти перерожде-



ние доброкачественной опухоли, и она перерастет в злокачественную.

Существуют факторы риска развития доброкачественных опухолей: курение, ультрафиолетовое облучение, неправильное питание, наркомания, токсикомания, злоупотребление алкоголем, вирусная инфекция, гормональные изменения, нарушение иммунитета, травмы, вредное производство, загрязнение окружающей среды, ионизирующая радиация.

Виды доброкачественных опухолей.

Доброкачественные опухоли могут образовываться

в любых органах и тканях. **Их классифицируют на несколько разновидностей:** кистозные образования, аденома, миома, папиллома, неврома, ангиома, остеома, фиброма, липома, лимфангиома, невус, менингиома.

Профилактика доброкачественных опухолей.

Предупредить развитие опухолей невозможно, так как часто неизвестны причины их роста. Необходимо придерживаться определенных правил: здоровое питание, здоровый образ жизни, полноценный отдых, наблюдение за изменением пигментных пятен, самообследование молочных желез

(на 6 день после менструации), своевременное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров в поликлинике по месту жительства.

Будьте внимательны к своему здоровью, прислушивайтесь к своему организму. При обнаружении новообразования незамедлительно обратитесь к участковому терапевту по месту жительства.

Главный онколог Минздрава Хакасии, главный врач Республиканского клинического онкологического диспансера Олег Борисов

Туберкулез излечим!

СЛЕДУЕМ СОВЕТАМ СПЕЦИАЛИСТОВ

В Республике Хакасия ежегодно регистрируется около 300 новых случаев заболевания туберкулезом.

Что такое туберкулез?

Чтобы понять, что такое туберкулез, необходимо общее понимание болезни. Как она появляется, протекает и как необходимо лечиться. Поскольку туберкулез заболевание инфекционное, то понятно, что человек может им заболеть после заражения.

Причиной развития туберкулеза является туберкулезная палочка (микобактерия туберкулеза (МБТ) или бацилла Коха), которая, попав в организм человека, начинает его разрушать изнутри. Поражаться могут различные органы: глаза, кожа, кости и суставы. Но наиболее часто поражаются легкие.

Как может туберкулезная палочка попасть в организм человека? Если в помещении будет кашлять, чихать или даже просто дышать туберкулезной больной, то воздух будет заражен несколько часов, потому что туберкулезная палочка, которая находится внутри мельчайших капель выделяемой влаги, может очень долго находиться в воздухе. Лучшее средство защиты – активное проветривание, тем более что кроме туберкулеза в закрытом помещении скапливается достаточно много и других микробов. Естественно, кашляющий человек должен прикрывать рот платком, в крайнем случае ладонью. Основной путь заражения – это вдыхание воздуха, который содержит микобактерию туберкулеза. А в воздух микобактерия может попасть от человека, легкие которого поражены туберкулезом. Таким образом, туберкулез передается от больного человека здоровому. Так что заразиться можно не только при прямом контакте, но и в любом замкнутом пространстве, например, транспорте или магазине, где побывал больной туберкулезом человек.

Обязательно ли заболеет человек, вдохнувший воздух,

содержащий туберкулезную палочку? Не всегда. Это зависит от количества заразных палочек, которые попали в легкие. Чем их больше, тем больше риска заболеть. Также есть зависимость от сопротивляемости организма, от возможности наличия других болезней. В среднем может заболеть каждый десятый из вдохнувших воздух, зараженный туберкулезной палочкой. У одних туберкулезная палочка может погибнуть в организме, а у кого-то некоторое время находится в дремлющем или спящем состоянии.

Как же проявляется туберкулез у заболевшего человека?

Попав в организм, туберкулезная палочка начинает активно размножаться, используя для своего питания ткани человека и этим разрушая их. По мере развития болезни появляется утомляемость, ночная потливость, повышенная температура, кровохарканье и, главное, длительный кашель. Не обязательно должны быть все проявления, но кашель – один из важнейших и опасных симптомов этого заболевания. Через 1-2 месяца в легких уже можно обнаружить участки разрушений в виде полостей, а проще сказать, дырок различных размеров. При выдохе, а особенно при кашле, заболевший человек начинает выделять в воздух туберкулезные палочки, заражая других людей. Длительный кашель около 3-х недель служит самым серьезным поводом для проверки своих легких на наличие туберкулеза. Проверку обязательно нужно сделать ради собственной безопасности и безопасности окружающих, особенно близких Вам людей.

Как поступить в таком случае?

Даже если Вы совсем недавно сделали флюорографию, нужно обратиться к врачу. Туберкулез развивается очень быстро. Нормальные данные флюорограммы, сделанные месяц назад, уже не гарантируют, что в легких нет туберку-

леза. Вместе с рентгенологическим исследованием легких врач обязан назначить исследование мокроты на наличие в ней туберкулезной палочки.

Если вдруг выяснилось, что Вы, к большому сожалению, больны, то не отчаивайтесь.

Что же делать?

Главное – неукоснительно следовать советам специалистов:

- вовремя обратиться к врачу;
- настроиться на длительное лечение, которое может занимать значительный период времени (от 6 до 24 месяцев), в зависимости от сложности заболевания;

- не допускать сбоев в процессе лечения: оно должно быть непрерывным;

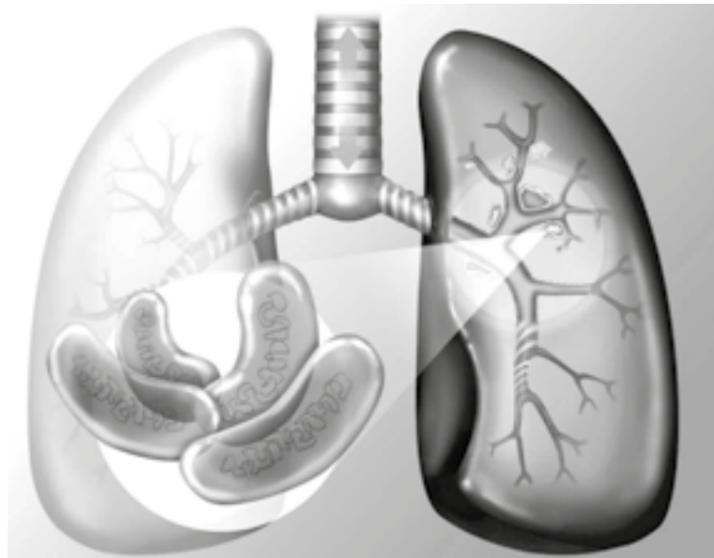
- любые нарушения стандартов лечения могут привести к множественной лекарственной устойчивости микобактерий туберкулеза к основным антибактериальным препаратам, что вызовет серьезные осложнения и повлияет на выздоровление.

- лечение должно быть непрерывным и под контролем!!!

Что же делать заболевшему человеку?

Вероятней всего Вам об этом скажет участковый терапевт или фельдшер. Если не скажет прямо, то выскажет подозрения, что у Вас может быть туберкулез. И, если Вы спросите, что же с Вами будет, то можете услышать разное: что придется целый год находиться в туберкулезной больнице, что лечиться придется всю жизнь. Но мы хотели бы Вас успокоить: туберкулез можно вылечить.

А как больные люди воспринимают такое известие? Одни падают духом: «жизнь кончилась, я никогда не вылечусь, от меня все будут шарахаться» и так далее. Другие решают, что сделают все необходимое, но обязательно избавятся от туберкулеза. Третьи, заблуждаясь, думают, что все рассосется само собой, и старательно избегают встречи со специалистом, отгоняя от себя страх перед болезнью.



От Вас зависит очень многое!

Так или иначе, Вас направят на консультацию и дальнейшее лечение к врачу-фтизиатру, то есть к тому специалисту, который лечит туберкулез. В этот момент начинается самое важное. Если Вы твердо решили лечиться, то вместе с лечащим врачом должны подробно составить план Вашего лечения. Врач обязан ответить на все Ваши вопросы и разрешить все Ваши сомнения.

Разберем два варианта.

Первый: выявлен туберкулез, но в мокроте туберкулезная палочка не найдена, т.е. диагноз поставлен на основе проявлений болезни и рентгенологического исследования.

Второй: выявлен туберкулез легких, и в мокроте найдена туберкулезная палочка.

В России принято начинать лечение в больнице. В этом есть определенный резон, но не всегда.

Если в мокроте палочки не обнаружены, то Вы с врачом можете принять любое решение. Больница лучше тем, что легче начинать лечение, регулярно питаться и больше возможности обсудить с врачом возможные побочные действия лекарств. В любой момент можно решить вопрос о выписке и организации продолжения лечения в домашних условиях. Но, если в мокроте обнаружены туберкулезные палочки, то ради безопасности родных и близких Вам людей необходимо находиться в больнице.

Зная теперь, как распространяется туберкулез, Вы с этим должны согласиться. Врач, конечно, будет настаивать на госпитализации и будет прав. В конце концов, это и в Ваших интересах. Соглашайтесь! Через месяц должна быть исследована мокрота и после ее очищения от палочек также можете обсудить вопрос о выписке.

Методы выявления туберкулеза легких.

Основным методом выявления туберкулеза легких является флюорографический метод обследования грудной клетки у взрослых, начиная с 15-и летнего возраста. Методом выявления туберкулезной инфекции у детей является туберкулиновая проба, которая проводится ежегодно с 12 лет до 18 лет. Это не прививка, а всего лишь аллергическая проба. Она не наносит вред здоровью, не дает повышение температуры тела, а вызывает исключительно местную реакцию.

Уважаемые родители, не отказывайтесь от того, чтобы Вашим детям ставили пробу Манту.

Уважаемые жители Республики Хакасия, просим вас своевременно проходить флюорографическое обследование. Отнеситесь к этому ответственно. Подумайте о своем здоровье и о здоровье своих близких и родных.

**Врач-фтизиатр
Аскизской межрайонной
больницы
Абдиманнап Жоробаев**

28 июля - Всемирный день борьбы с гепатитом

ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ

Для всех типов инфекции гепатита существует ряд правил, соблюдение которых поможет избежать попадания патогенных клеток в организм. Рассмотрим их подробно.

1. Главный фактор риска – некипяченая вода. Ее нельзя пить, не рекомендовано мыть в ней овощи и фрукты без последующей термической обработки. Залог здоровья и защиты от гепатита А – чистая вода, которая подвергалась нагреванию при 100°C.

2. Общее правило безопасности – избегание контактов с биологическими жидкостями чужих людей. Чтобы уберечь себя от заражения гепатитом С и В, в первую очередь нужно соблюдать осторожность при попадании чужой крови на открытые ранки, слизистые оболочки и пр. В микроскопических дозах кровь может быть на бритвах, ножницах, зубных щетках и прочих предметах гигиены. Поэтому не стоит пользоваться чужими средствами гигиены.

3. Никогда не используйте повторно шприцы и иглы, а также соблюдайте стерильность состояния инструментов, которыми вы собираетесь наносить та-

туировку или делать пирсинг. Помните: гепатит очень долго живет в открытом пространстве. В отличие от вируса СПИДа, он может сохраняться до нескольких недель на любых поверхностях.

4. В основном гепатит В передается половым путем, таким методом возможно и попадание вируса С. Поэтому принимайте максимальные меры предохранения при интимных связях любой формы.

5. Вирусная инфекция передается также от матери к ребенку при родах, в период беременности или лактации. Можно избежать инфицирования малыша при должной медицинской бдительности, соблюдении приема определенных препаратов и норм гигиены. Но лучше всего провести вакцинацию, поскольку пути заражения могут оставаться неизвестными.

Это общие нормы и правила, которые помогут собрать воедино основные факторы и риски заражения. Будьте здоровы!

**Республиканский центр
медицинской профилактики**



8 июля - День семьи, любви и верности!

Ежегодно 8 июля в нашей стране отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности. Ежегодно в городах и регионах России проводится информационно-просветительская акция «Подари мне жизнь!». Она направлена на сохранение семейных ценностей и традиций и на предотвращение абортов.

9-15 ИЮЛЯ – НЕДЕЛЯ ПРОТИВ АБОРТОВ ПОСТАБОРТНЫЙ СИНДРОМ

«Нежелательная беременность...», «методы контрацепции...», «осложнения после прерывания беременности...» - такие заезженные фразы, такие далекие, особенно для тех, кто не особенно хочет вникать в суть темы, перелистывая страницы газет или журналов, сидя в очереди на приеме в поликлинике или дома на диване. Почему-то большинство женщин «решает проблемы по мере их поступления», когда глашатаи в виде симптомов протрубят, что в твоём удивительном организме произошёл сбой, что пора подумать о себе, о женщине, о женском...

Женщина призвана быть матерью. Способность вырастить в себе новую жизнь даёт полноту и ценность женской душе. Аборт – это трагедия для неё, это противоестественный акт, который кроме физических осложнений вызывает внутреннее опустошение и личностные изменения.

Даже если на уровне рассудка женщина считает аборт допустимым и неизбежным, в глубине души он вызывает чувство сильной боли, вины, невосполнимой утраты. Удалить младенца из утробы матери гораздо легче, чем стереть память о ребёнке в её душе. Ребёнок – это часть её жизни. Отказываясь от ребёнка, она отказывается от части себя, что не может пройти бесследно. Женщина вступает в борьбу с жизнью. И совсем не важно, верит ли она в то, что у плода есть душа или нет. Невозможно отрицать физически ощущаемый процесс создания живого существа.

Часто травма переходит в бессознательный уровень и больше не проявляется. Если же у женщины ощущение пустоты, утраты, скорбь и боль, – это то, с чего, как правило, начинается постабортный синдром.

Постабортный синдром - это сочетание психических симпто-

мов и заболеваний, которые могут проявляться вследствие аборта. Во время беременности гормоны обуславливают в организме женщины сильные физиологические изменения. Прекращение беременности ведёт к гормональному срыву, который является одной из причин возникающей после аборта депрессии. Женщины становятся меланхоличными, печальными и страдают от бессонницы. Ужасные сны, навязчивые воспоминания, отсутствие аппетита или, наоборот, повышенный аппетит, нарушение биологического ритма, беспричинный плач, резкие изменения настроения, приступы неистовства - всё это характерно для женщин после аборта. Так как в обществе не принято говорить и оплакивать утраченное дитя после аборта, женщина, как правило, остаётся в одиночестве, мучившем её горе, что усугубляет положение.



Из-за депрессии понижается иммунитет к различным заболеваниям, женщина часто болеет. После аборта возникают такие проблемы, как бесплодие, преждевременные роды, рождение больного ребёнка и самое главное – хроническое невынашивание (выкидыши). Все же основным симптомом болезни является постоянное преследование пережитого в подсознании женщины.

Зачатие и вынашивание ребёнка – это тайна бытия, и женщина в своём материнстве особым, глубинным образом включена в эту тайну, независимо от того, отдаёт она себе в этом отчёт или нет. Под сердцем матери растёт существо, призванное к жизни

вечной. Это наделяет женщину величием, и уничтожение этого состояния становится её личной трагедией.

Современная медицина большими шагами движется вперед, создавая фармакологические и медицинские средства защиты, позволяя современной женщине жить в гармонии, быть здоровой, быть счастливой - любить жизнь, работу, своего партнера, радоваться здоровым, счастливым детям, нужно только любить себя, свое тело, свой храм...

**Клинический психолог
Республиканского
клинического
перинатального центра Асель
Карпенко**

Осторожно, жара!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Жить летом в городе непросто. Асфальт, дома, металлические покрытия нагреваются и еще больше увеличивают температуру окружающей среды. Атмосфера не успевает охладиться, даже ночью воздух остается душным и жарким.

В условиях такой погоды у людей есть только одно желание: выбраться на улицу, на свежий воздух и плюхнуться в воду: реку, озеро или фонтан. Но под открытым небом есть другая опасность: УФ-излучение солнца. Именно УФ-излучение солнца приводит к солнечному удару, а перегрев – к тепловому.

В период самой большой солнечной активности значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, на такие органы как почки, легкие, кожа.

В группе риска - пожилые люди, маленькие дети, больные с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой или дыхательной системы, а также люди, много работающие на открытом воздухе.

Как же вести себя в жаркую погоду?

Перед выходом на улицу рекомендуется следующие:

- Выбирать свободную одежду светлых тонов из натуральных материалов (льна, хлопка): она позволит коже дышать.
- Обязательно носите головной убор или зонтик, даже если вы не планируете долго находиться на открытом солнце.
- Солнечная активность сохраняется с 11 до 17 часов, позаботьтесь о вашей коже особенно в это время: либо закрывайте ее одеждой, либо используйте защитные кремы. Соблюдайте время загораживания, для начала десять – пятнадцать минут.
- От декоративной косметики лучше отказаться, либо свести ее к минимуму, это позволит порам кожи беспрепятственно регулировать выделение пота.
- Чаще принимайте водные процедуры, они освежают тело. Вода

должна быть комнатной температуры, приятной для тела. А попытка охладиться ледяной водой – самый короткий путь к пневмонии, которая развивается из-за резкой смены температур.

- Выпивайте не менее двух литров чистой питьевой воды в день (только не сок или газированные напитки и при условии, что у вас нет противопоказаний), всегда носите с собой небольшую емкость с водой.

- Пейте теплую воду: она лучше утоляет жажду и не вызывает проблем с горлом.

- Не употребляйте в жару кофе и алкогольные напитки (даже слабые): они нарушают теплообмен и увеличивают потребность организма в воде.

- Постарайтесь изменить рацион. В жаркую погоду упор стоит сделать на холодные блюда. Лучше отказаться от жирных молочных продуктов, мяса, их можно заменить рыбой и овощами. Не приобретайте молочные продукты в ларьках, с рук с истекающим сроком годности, не держите их долго на солнце. Эти продукты портятся быстро и вызывают очень тяжелые пищевые отравления.

- Обязательно солите еду. При высокой температуре воздуха человек сильно потеет и теряет достаточно большое количество натрия.

- Не занимайтесь активным спортом при температуре выше 25 °С.

- Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо строго соблюдать лечение и снизить физические нагрузки.

- Сохраняйте эмоциональное спокойствие, ведь любое перевозбуждение увеличивает нагрузку на организм.

- Проверяйте, как себя чувствуют пожилые родственники или соседи.

**Республиканский центр
медицинской профилактики**

Это жизнь!

ТОПОЛИНЫЙ ПУХ, ЖАРА, ИЮЛЬ...

Наступило лето. И первое, чего опасается преобладающая часть населения, – это аллергия. Летит пух с тополей, летит цветочная пыльца, вот вам и сенная лихорадка и луговой дерматит. А еще жужжат пчелы и осы. В общем, кругом опасность. Кстати, термин «аллергия» был введен педиатром из Вены Клеменсом фон Пирке, который еще в 1909 году заметил, что у некоторых маленьких пациентов определенные вещества вызывают непонятные симптомы. Ведь аллерген в переводе с греческого означает «другой, иной, чужой».

В наши дни аллергеном может стать что угодно: от стирального порошка и шерстяной кофточки до таблетки и инъекции. Недаром доктора, прежде чем выписать рецепт, обязательно поинтересуются, есть ли у вас реакция на тот или иной препарат. А еще пищевые продукты и напитки, вся бытовая химия, косметика и парфюмерия, домашние животные, укусы насекомых, тараканы, клещи, клопы и так далее, и так далее. Но это совсем не значит, что надо завернуться в полиэтилен и тихо сидеть где-нибудь в уголке. Просто нужно, во-первых, понять, что (или кто) вызывает у вас аллергическую реакцию, а, во-вторых, постараться до минимума снизить общение с раздражителем. К примеру, если у вас аллергия на цветочную пыльцу, не гуляйте рядом с клумбами в полуденную жару, дождитесь прохладного вечера. А если у вас пищевая аллергия, скажем, на ту же клубнику, придется довольствоваться виноградом. Короче, свой организм надо беречь, а не раздражать!

К сожалению, существует такая неприятная вещь, как наследственная предрасположенность. То есть, если кто-то из родителей аллергик, есть шанс, что ребенок может родиться с такой же патологией. Но если с самых первых дней наблюдаться у специалиста, то нехорошая зависимость от внешних раздражителей может и не возникнуть. А если послушать наших бабушек, то самая сильная защита от аллергии – это грудное вскармливание «до упора» (то есть пока молоко есть).

Каждый человек чувствует признаки аллергии по-своему. У кого-то начинает катарально течь из носа, у кого-то краснеют и слезятся глаза, у кого-то становится затрудненным дыхание, наступает одышка, у других чешется кожа, обнаруживается крапивница, но самое серьезное заболевание, которое может привести даже к летальному исходу, – анафилактический шок. Был случай, когда моя подруга при выезде на дачу имела не-

счастье наступить на осиное гнездо, и, естественно, получила пару укусов. Как и мы все, впрочем. Но Лена буквально через несколько минут потеряла сознание, сильно побледнела, и у нее началось что-то вроде судорог. Благо, дача стояла на «Орбите», ее положили в машину и на всех парах понеслись в Абакан. Врачи республиканской больницы тогда в прямом смысле спасли Лене жизнь. «Если бы вы помедлили, мог развиться отек Квинке, и тогда ситуация стала бы непоправимой» – сказал доктор. А когда узнал, что взбесившиеся осы покусают и нас, но без последствий, объяснил, что такая реакция не у всех. Нам просто повезло.

Ну, а теперь о тех скептиках, которые любят рассуждать на тему «мы в свое время никакой аллергии не знали». Увы, но аллергические заболевания и раньше были. Другое дело, что, конечно, многих причин тогда не существовало. Клубнику зимой не ели, в зарубежные вояжи не ездили, да и выбор косметики и бытовой химии, прямо скажем, был минимальным. Добавьте к этому выкрутасы нашей экологии: загазованность городов, свалки, которые подходят иногда буквально к порогу человеческого жилища. Но, как считают специалисты, именно образ жизни и личные привычки человека являются более значимыми, чем любые факторы окружающей среды. Кстати, советуем быть осторожными тем, кто собирается ехать в экзотические страны типа Индии или Мексики. Может оказаться так, что вы можете не только испортить себе отпуск, но и приобрести «болячку» на всю оставшуюся жизнь.

И в заключение коротко о том, как вести себя после контакта с аллергеном. Вы знаете, от чего вам плохо? Значит, не рискуйте, не расслабляйтесь. Укусила пчела? Выньте жало немедленно и положите на место укуса холодный компресс. «Надышались» тополиным пухом или цветочным ароматом? Умойтесь, тщательно прополощите рот (и нос!) теплой кипяченой водой. Ну, и конечно, примите противоаллергенный препарат. Но не спешите бежать в аптеку и скупать все подряд. Пусть реклама наперебой расхваливает все новые и новые средства от аллергии, все-таки поговорите с врачом. Объясните, на что именно у вас такая реакция, и тогда он посоветует действительно нужное средство, пусть даже и не самое модное!

Берегите себя!

Евгения Залеская