

# Х ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

### Международный день пожилых людей

Поздравление Хакасского республиканского Совета ветеранов работников здравоохранения

с. 1

### Поздравления с Юбилеем!

Ветерану здравоохранения Надежде Николаевне Гончаровой 90 лет

с. 1

### Всемирный день трезвости

Семь мифов о пиве

с. 2

### Всемирный день психического здоровья

Как справиться со стрессом

с. 2

### День зрения

Вирусный конъюнктивит

с. 3

### Загадочный недуг

Профилактика рака щитовидной железы

с. 3

### Прививайся и будь здоров!

Профилактика гриппа

с. 4

### Всемирный день борьбы с инсультом

Острое нарушение мозгового кровообращения

с. 4

### Это жизнь!

Здоровое питание – здоровая жизнь

с. 4

## 1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

### 1 октября – особенный праздник.

*В этот день мы чествуем людей старшего поколения.*

*Хочется отметить, что эти люди – гордость и достояние нации. Ваши знания, опыт дороги нам и сегодня для достойного воспитания молодого поколения медицинских работников.*

*Президиум Хакасского республиканского Совета ветеранов работников здравоохранения поздравляет всех ветеранов с праздником пожилого, мудрого человека.*

*Пусть каждый миг вашей жизни приносит только положительные эмоции. Пусть вас всегда поддерживают близкие люди, дети, внуки, окружают друзья.*

*Желаем вам всех благ в этой жизни, чтобы ваши возможности совпадали с вашими желаниями.*

*Пусть здоровье будет крепким, а вы энергичными, веселыми, как прежде. Цените то, что имеете, передавайте свой богатый жизненный опыт тем, кто рядом с вами.*

**Председатель Хакасского республиканского Совета ветеранов работников здравоохранения А.Н. Гнеденкова**

## С ЮБИЛЕЕМ!

### Поздравление Гончаровой Надежде Николаевне!

**Дорогая, многоуважаемая Надежда Николаевна!**

Поздравляем Вас с юбилейной датой рождения! Вы прожили богатую творческую жизнь, связанную с медициной. Вы творили чудо, возвращая здоровье и жизнь людям. Сердечное Вам спасибо за Ваш героический труд, связанный с огромными рисками, за тысячи спасенных и сохраненных жизней людей, за Ваш высокий профессионализм и опыт, который Вы передавали молодым специалистам, врачам – хирургам, за Вашу простоту, человечность и жизненную мудрость!

Вы оставили после себя богатое наследие: Вы являетесь ярким примером отношения к своей профессии для Ваших учеников и наставников, работающих в больницах Хакасии и за ее пределами.

Желаем Вам, Надежда Николаевна, крепкого здоровья, бодрости духа, счастья и долгих прекрасных лет жизни.

**Совет ветеранов Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремишевской, председатель Совета ветеранов Т.П. Крамаровская**

## Поздравляем с Юбилеем Надежду Николаевну Гончарову!

**Надежда Николаевна Гончарова** – одна из известных в Хакасии и Красноярском крае врачей хирургов, которую по праву можно назвать легендой хирургии Хакасского здравоохранения, ее историей и творцом. Надежда Николаевна 20 октября празднует свой 90-ый год рождения. Вся медицинская общественность отмечает ее юбилей. В жизни Надежды Николаевны отмечается несколько знаменательных дат: 67 лет трудовой деятельности, 60 лет работы хирургом, из них 56 лет в Республиканской клинической больнице им Г.Я. Ремишевской, в течение 55 лет она была главным хирургом Министерства здравоохранения Республики Хакасия.

Известно, что хирургом может стать далеко не каждый. Это профессия преимущественно мужская. Для этой профессии необходимо обладать особым складом ума, характера, внимательностью, терпеливостью, спокойствием, милосердием, добротой и в то же время способностью быстро принимать решения, иметь профессиональные навыки, уметь поставить точный диагноз. Необходимо быть компетентным в смежных специальностях, изначально в анатомии человека, быть преданным своему делу, иметь «золотые руки» и доброе сердце.

Чтобы стать хирургом, надо быть безукоризненным человеком. Все эти качества полностью соответствуют Надежде Николаевне. В жизни она удивительный человек: врожденный аристократизм, неподдельная интеллигентность, обворожительная женственность, в то же время собранность, коммуникабельность, человек, живущий своей профессией. Такой я ее знаю в течение моей работы в здравоохранении.

Особое внимание она уделяла и уделяет воспитанию и подготовке молодых специалистов врачей хирургов и среднего медицинского персонала хирургического профиля. На ее счету десятки тысяч спасенных и сохраненных жизней. Почти все хирурги, работающие и неработающие в Хакасии – ее ученики.

Надежда Николаевна вносит большой вклад в работу республиканского Совета ветеранов работников здравоохранения, является Почетным членом президиума Совета.

Уважаемая Надежда Николаевна! Примите сердечную благодарность за Ваш самоотверженный труд, за верность высокому призванию

врача, внимание и любовь к людям. Пусть Ваше здоровье будет крепким, чтобы Вы не знали с ним проблем. Желаем Вам, Надежда Николаевна, всех благ в этой жизни. Вы – это гордость и достояние здравоохранения Хакасии. Ваш опыт и знания, советы и поддержка еще долго будут служить молодому поколению медицинских работников.

**Председатель Совета ветеранов работников здравоохранения А.Н. Гнеденко-**



3 октября – Всемирный день трезвости

## СЕМЬ МИФОВ О ПИВЕ

Многие молодые люди, и даже подростки, отдают предпочтение такому времяпровождению, как прогулки во дворе в кругу компании, вместе с пивом – «для настроения». Общение с друзьями – это хорошо, но в большинстве случаев склонность к такому времяпровождению приводит к тому, что посиделки с пивом становятся весьма регулярными – по несколько раз в неделю, а у некоторых даже практически ежедневно. Многие люди не оценивают риск заболевания пивным алкоголизмом и не понимают того, что у большинства из тех, кто проводит время вышеописанным образом, болезнь уже дала ход, и искренне полагают, что в этом нет ничего страшного. Но факт остается фактом: алкоголизм, в том числе пивной, является серьезной проблемой нашего населения. Алкогольные напитки продаются везде в большом ассортименте, и в наше время этот недуг часто встречается у молодых людей, у которых развитие заболевания часто начинается именно с посиделок с пивом.

Рассмотрим распространенные заблуждения, которые зачастую не позволяют молодым людям оценить наличие реальной угрозы заболевания алкоголизмом из-за пристрастия к такому, на первый взгляд, безобидному напитку, как пиво.

**Миф 1. Пиво – полезный алкогольный напиток.**

Хотя пиво производится из многих полезных природных компонентов, оно остается достаточно вредным для организма. Любое пиво (в том числе и так называемое безалкогольное) включает в себя

этанол. Бокал обычного пива имеет столько же спирта, как и рюмка водки. Из-за относительно низкого содержания этанола пиво не так сильно раздражает стенки желудка, поэтому быстрее всасывается в кровь. Вопреки распространенному мнению, пиво не способно утолять жажду, а только вследствие действия алкоголя подавляет это чувство. Пиво отличается высоким содержанием калия, в сочетании с большим количеством воды, увеличивает образование мочи, что приводит к вымыванию полезных минералов из организма. Доказана также связь между потреблением пива и ожирением. Пиво – это высококалорийная смесь, при частом употреблении способствует отложению жира. На первых порах это создает иллюзию здорового вида человека. В это же время в организме нарушается обмен веществ, страдают печень и поджелудочная железа. Кроме этого пиво содержит фитостероиды, которые являются аналогами женских гормонов. Поэтому у мужчин постепенно начинают сужаться плечи и расширяться талия. Вред злоупотребления пивом неоспорим.

**Миф 2. Пивной алкоголизм – надуманная проблема.**

На самом деле, пивной алкоголизм – тяжелое психологическое заболевание. Для него очень характерна, так называемая, анозогнозия, то есть полное отрицание заболевания. Для употребления пива не нужен накрытый стол или хотя бы формальный повод для выпивки: пить можно одному, в компании, дома, на улице, сидя, а можно и на ходу и т.д. Поэтому с точки зрения нарко-

логии пивной алкоголизм – это тяжелый трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

**Миф 3. Пиво件зно тем, что снижает употребление водки.**

В действительности пиво – это величайший самообман всех народов. Одна бутылка пива эквивалентна 50-100 граммам водки, в зависимости от крепости. Выпивая 5-6 бутылок пива, вы можете получить дозу этилового спирта, равного бутылке водки. Но психологически вы защищены: выпивающий бутылку водки в день – явный алкоголик, а выпивающий 2-3 литра пива – «обычный» человек, а порой даже производит впечатление удачного и счастливого.

**Миф 4. Пиво件зно для пищеварения.**

Большинство людей припоминает, что вначале им не нравился вкус пива, они скорее находили его противным и горьким. Однако питье воспринималось, как символ взрослости. Какие бы полезные и целебные свойства ни приписывались хмелю, его смолы, являясь канцерогенами, неминуемо делают свое пагубное дело, в частности, способствуют развитию рака пищеварительного тракта.

**Миф 5. Пиво件зно содержанием витаминов.**

Многие считают, что, употребляя пиво, они удовлетворяют свою дневную потребность почти во всех необходимых элементах и витаминах. Витамины поступают в пиво в основном из солода, богатого витаминами группы В. Однако в процессе приготовления пива концентрация витаминов неизбежно снижается, и в результате становится ничтожной.

**Миф 6. Польза пива для почек.**

Пиво вымывает из организма белки, жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С. При дефиците калия происходят срывы сердечного ритма, возникает сухость кожи, боли в икрах, слабость в ногах. Дефицит магния опасен тем, что меняется фон настроения, человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. С вымыванием витамина С снижается иммунитет, развивается гипоксия мозга, страдает интеллект, чаще возникают простудные заболевания. Почкам приходится через себя пропускать огромное количество пива и очищать его. Поэтому о пользе пива для почек никакой речи не может быть в принципе.

**Миф 7. Польза пива для детородной функции.**

Некоторые думают, что пиво件зно для потенции и вообще помогает при общении с другим полом. На самом деле все обстоит иначе. Из-за токсического действия на надпочечники алкоголь блокирует выработку в них андрогенов, обуславливающих половое

влечение. Поэтому первой расплатой за злоупотребление пивом станет снижение полового влечения. У мужчин злоупотребление пивом приводит к необратимым дегенеративным изменениям в семенных канатиках. В результате в организме начинает выделяться вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона, что в дальнейшем приводит к изменению внешнего вида мужчины: разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин становится грубее голос, и появляются так называемые «пивные усы».

**Отнеситесь к проблеме формирования зависимости от алкоголя серьезно. Ваше счастье и здоровье в ваших руках. Разве разумно разрушать их по собственной воле?**

Психолог Республиканского центра медицинской профилактики  
Ирина Мананикова

10 октября – Всемирный день психического здоровья

## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ



Для этого нет рецептов, лекарств, которые подошли бы всем людям без исключения. Кому-то тот или иной способ борьбы со своими страхами не приносит покоя, создает его иллюзию – недолговременную, зыбкую, в то время как другого человека «вытягивает» на поверхность.

Но, тем не менее, можно определить своего рода «каркас» поведения, содержание и наполнение которого зависит, прежде всего, от личности человека, от его привычек, убеждений, образа жизни, психологической мобильности. И ни один учебник, ни одна книга, ни один ученый в мире не скажет, что Вам действительно нужно, пока не знает о Вас ничего.

Бывают случаи, когда человек не осознает, что находится в стрессовой ситуации, не может признать это, не задается вопросом о причинах своей усталости, раздражительности и апатии. Понять для себя источник своего поведения – самое первое, что необходимо для того, чтобы предпринимать дальше какие-либо действия. Но если Вы уже решили для себя прочитать эту статью, для Вас это не составит труда, и первый этап можно считать пройденным.

**Есть два основных способа борьбы со стрессом.**

Первый – радикальный и самый сложный, но действенный. Как ни странно, он предполагает избавление от источника стресса. Вам нужно быть готовым полностью изменить какую-либо часть своей жизни, сделать шаг в неизвестность или подготовить пути отступления. Уйти с работы, которая не приносит ничего, кроме по-

стоянного нервного напряжения, на ту, которая придет к Вам по душе. Снять квартиру и съехать от родителей, которые не считают Вас самостоятельным способным даже на это. Обанкротить, наконец, дело, которое выжимает из Вас все соки, и направить свою освобожденную энергию в другое русло. Этот способ подходит редкому человеку – решительному, с легкими взглядами на жизнь, знающему себе цену. И этот способ имеет множество подводных камней: перемены потянут за собой другие перемены, новые проблемы, и, возможно, новый стресс. Но это уже будет шаг вперед, выход из болота Вашей печали и гнева. И если Вы человек сильный, то в итоге этот шаг вырастет в нечто новое, интересное, деятельное, то, что впоследствии принесет Вам чувство удовлетворения и счастья.

Но чаще всего людям свойственно продолжать жить рядом со своим источником стресса. Постоянные переживания остаются при Вас, проблемы не разрешаются, ситуация держит Ваше сознание на поводке. И в этом случае Ваша задача превратить этот поводок в атласную ленту или сделать так, чтобы периодически он становился невидимым для Вашего зора.

Метод так называемой «атласной ленты» не требует внешних перемен в быту, но отчаянно нуждается в изменении внутреннего угла зрения. Зрелому человеку весьма непросто перекроить в себе даже пару-тройку принципов, но это так и должно быть – непросто. Вслушайтесь: Вам нужно научиться любить. Любить то, что пока приносит Вам стресс и апатию. Относиться к этому не как к убийству времени и себя, а как к «квесту», задаче, части Вашего пути. Любая жизненная ситуация, если ее рассматривать абстрактно, представляет интерес как маленькая история, глава в книге, сюжетная линия фильма. Так что Вам мешает немного абстрагироваться от личной конкретики, и, как бы наблюдая со стороны, составлять собственную сюжетную линию?

Цепляйтесь за маленькие моменты счастья, которые, так или иначе, приносят Вам сегодняшний порядок дел. Научитесь радоваться конкретному и малому, учитесь этому каждый день, с самого утра, а на глобальное и сложное смотрите со стороны и решайте постепенно возникающие проблемы, как будто у Вас будет возможность изменить свой выбор. И если у Вас получится это проверить, поверьте – Ваш путь станет увлекательной игрой с самим собой и миром, и в ней не останется места для продолжительного стресса.

**Самый же простой способ** – это способ «лечения» своего эмоционального фона за счет отвлечения от проблем. Этот способ – лихорадка современного поколения, но если его правильно использовать, он вполне может Вас спасти. «Мне нужно чем-то себя занять, чтобы не думать о...» Именно так и поступает большинство людей в наше время. Необходимо найти себя в новом деле, отдать часть себя тому, что нравится по настоящему, создать для себя параллельную стрессовой комфортную среду, счастливую сферу вашего «Я». Ваше стрессовое состояние будет перекрыто и утихнет, пока Вы будете полностью отданы новым, ярким впечатлениям. Путешествия, спорт, косплей, настольные игры, музыка, живопись, экстрим – если жизнь Ваша будет полна яркими эмоциями и впечатлениями, у Вас просто не останется душевных сил на то, чтобы сильные переживания поглотили Вас с головой.

Эти способы – лишь общая схема, точка отсчета, начало пути, чтобы справиться с собой и со своими внутренними черными туманностями. Но нужно помнить одно: свое собственное, по настоящему действенное средство от стресса каждый из нас создает сам.

Медицинский психолог  
Республиканской клинической  
психиатрической больницы Александр Стаселько

8 октября – День зрения

**ВИРУСНЫЙ КОНЬЮНКТИВИТ**

Заболевания конъюнктивы - являются самой распространенной патологией среди воспалительных заболеваний глаза и составляют около 30% всей глазной патологии. Эта основная форма глазной инфекции определяется более 60% всех больных с воспалительными заболеваниями глаз. Наблюдается ежегодное увеличение удельного веса вирусных поражений среди воспалительной патологии глаз. Более половины больных имеют доказанный или предполагаемый вирусный характер заболевания.

Как говорил Поль Бер: «Все, что влияет на целое, влияет на часть, все, что влияет на часть, влияет на целое, а посему всякая болезнь организма отражается на органе зрения и каждая болезнь глаз отражается на организме». Заболеваемость ОРВИ и гриппом не может не отразиться на увеличении количества вирусных заболеваний органа зрения.

Вирусный конъюнктивит – воспалительное заболевание конъюнктивы (слизистой оболочки глаза), вызванное различными вирусами (организмами, которым для осуществления своей жизнедеятельности необходимо паразитировать, чтобы получать важные ресурсы в клетках других организмов).

Все пациенты предъявляют практически одинаковые жалобы: ощущение инородного тела, слезотечение, светобоязнь, боль, зуд, утомляемость глаз, отёк век, слизистое отделяемое, покраснение глаз (гиперемия конъюнктивы), слипание век (особенно по утрам) из-за отделяемого из глаз. Могут быть симптомы общего недомогания: слабость, сонливость, повышение температуры тела, озноб. Возможно появление кашля, насмор-

ка, боли в горле, увеличения лимфатических узлов.

Инфекция распространяется как воздушно-капельным, так и контактным путем. Факторами передачи возбудителя могут быть инфицированные руки, глазные капли многократного использования, инструменты, приборы, глазные протезы, контактные линзы, люди, болеющие вирусным конъюнктивитом.

Длительность инкубационного периода заболевания 3-14, чаще 4-7 дней. Продолжительность заразного периода до 14 дней. Для лечения вирусного конъюнктивита применяют противовирусные, противовоспалительные, антигистаминные препараты, антисептики, препараты искусственной слезы. Антибиотики назначаются для борьбы с вторичной инфекцией.

**Профилактика вирусного конъюнктивита включает в себя** обязательное мытье рук, использование одноразовых салфеток вместо носовых платков. Необходимо избегать касания глаз грязными руками, контакта с людьми, больными конъюнктивитами. Если заболел член семьи, следует быть особо внимательным, чтобы не пользоваться совместно предметами обихода.



Чаще мыть руки, проводить уборку и обработку предметов ухода дезинфицирующими растворами, выделит отдельное белье, полотенце, которое менять как можно чаще в период болезни. Средства для макияжа у женщин должны быть индивидуальными, не следует никогда использовать чужие или одалживать свои.

Сегодня вирусные конъюнктивиты – очень распространенные инфекционные заболевания, часто принимающие характер эпидемий. Из-за того, что в целом заболевания являются излечимыми, пациенты не придают значения достаточно высокой опасности этих заболеваний – большой контагиозности и частому развитию осложнений (например, возможно помутнение роговицы – прозрачной оболочки глаза, которое может привести к значительному снижению зрения).

Каждому необходимо следить за состоянием своего здоровья и при появлении первых признаков заболевания обращаться к специалисту.

Врач-офтальмолог неотложной помощи  
Республиканской клинической  
офтальмологической  
больницы им. Н.М. Одёжкина Юлия Зайцева

**Загадочный недуг****ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Рак щитовидной железы – один из самых загадочных недугов до настоящего времени, занимает всего лишь 1-2% от общего количества онкологических больных.

Пик заболеваемости приходится на 45-60 лет, но злокачественная опухоль щитовидной железы может появиться в любом возрасте. У детей и подростков опухоль ведет себя более агрессивно, чем у взрослых людей. Жертвами рака щитовидной железы в 2-3 раза чаще становятся женщины. Мужчины старше 65 лет больше рискуют заболеть.

В Республике Хакасия заболеваемость раком щитовидной железы за последние годы остается на низком уровне (2014 год - 6,2 на 100 000

населения, 2016 год - 5,2).

В Российской Федерации показатель в 2016 году - 7,6. С учетом доступности ультразвуковых методов исследований, рак щитовидной железы чаще выявляется на ранних стадиях, так из 366 пациентов, состоящих на учете, 80% - это пациенты с I-II стадией процесса и хорошим прогнозом.

**Факторами риска для развития рака щитовидной железы являются такие состояния:**

- **Хронический стресс.** Постоянные эмоциональные

и психологические перегрузки негативно влияют на состояние здоровья в целом, а на функционирование щитовидной железы, как органа, который отвечает за выработку жизненно важных гормонов, в самой большой степени. Следует избегать пребывания в стабильно напряженном состоянии, если не удаётся изменить стрессовую ситуацию самостоятельно, рекомендуется обращаться к специалистам, профессиональным психологам.

- **Наследственная предрасположенность.** Если в семье (особенно по прямому родству) были случаи заболевания раком щитовидной железы, то вероятность развития недуга увеличивается в несколько раз.

- **Неправильное питание.** Если в пище наблюдается постоянный дисбаланс витаминов и микроэлементов, а также такого важного для нормальной работы щитовидной железы микроэлемента, как йод, риск развития рака щитовидной железы повышается.

- **Хронические заболевания и инфекции щитовидной железы.** К факторам риска можно отнести и те хронические и инфекционные заболевания, которые не имеют прямого отношения к щитовидной железе, но нарушают работу организма в целом. Среагировать на постоянно раздражающий

негативный фактор может именно этот орган.

- **Неблагоприятная экологическая обстановка,** в том числе повышенный радиоактивный фон.

- **Лечение (особенно длительное) некоторыми лекарственными препаратами,** оказывающими влияние на щитовидную железу.

- **Возраст и пол пациента.** Чаще болезнь поражает людей в возрасте после 40-50 лет, дети, подростки, молодые люди болеют значительно реже. Женщины подвержены риску возникновения рака щитовидной железы в два раза сильнее, чем мужчины, однако, чем старше возраст пациентов, тем чаще встречается недуг среди мужчин.

- **Чаще всего в анамнезе рака щитовидной железы есть доброкачественные новообразования данного органа.** Таким примером может стать зоб, аденома, пролиферирующая цистаденома.

**Профилактика рака щитовидной железы**

Снижение риска рака щитовидной железы, как и многих других онкологических заболеваний, во многом зависит от правильного питания и активного образа жизни.

Чрезвычайно важно сделать физическую активность частью своей жизни, сохраняя нормальный вес – не слишком большой, но и не чрезмерно маленький.

Чаще бывать на свежем воздухе.

В рационе питания регулярно должны быть свежие овощи и фрукты, необходимо снизить количество жиров и уменьшить потребление различных сладостей.

Очень важно проверять наличие йода в организме и, при обнаружении дефицита, восполнить его посредством потребления морепродуктов, морской капусты, йодированной соли.

Людям, страдающим вышеупомянутыми заболеваниями, нужно держать их под контролем, стараться излечить данные заболевания.

Для детей рекомендуется снизить количество лучевой нагрузки, минимизировать время, проведенное у экранов телевизора и компьютера.

Республиканский клинический онкологический диспансер рекомендует раз в два года обследоваться на наличие патологии рака щитовидной железы, чтобы обнаружить заболевание на ранней стадии, что позволяет надеяться на полное избавление от опухоли и продолжительную жизнь после успешного лечения.

Специалист по методической работе  
Республиканского  
клинического  
онкологического  
диспансера  
Олеся Волченко



## Прививайся и будь здоров! ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – вирусное заболевание, которое передается от больного человека воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре. В отличие от респираторных заболеваний грипп быстро распространяется. Человек может заболеть через 2-3 часа после контакта с больным гриппом.

При заболевании резко поднимается температура до высоких цифр с выраженной общей интоксикацией (головная и мышечная боль).

Если вы заболели гриппом, необходимо остаться дома и обязательно вызвать врача. Лечение должно быть начато как можно раньше. Если не начать лечение вовремя или проводить его не в полном объеме, могут развиваться осложнения. К ним относятся трахеиты, бронхиты, пневмонии, миокардиты, менингиты. Тяжелые осложнения гриппа могут привести к отеку легких, мозга, что нередко является причиной летального исхода больных.

**Как избежать заболевания или перенести его в легкой форме?**

**Специфическая профилактика гриппа.**

В первую очередь необходимо поставить прививку. В городе Абакане вакцинация проводится отечественной вакциной «Совигрипп». В состав вакцины

входят компоненты поверхностной оболочки вирусов гриппа и вещество, усиливающее иммунную систему человека.

Иммунный ответ формируется на 14 день. При беременности можно вакцинироваться только во втором и третьем триместре.

**Противопоказания для вакцинации:** непереносимость куриного белка, непереносимость ранее проведенной вакцинации от гриппа, беременность (1 триместр), острое заболевание, обострение хронических заболеваний. После перенесенных острых или обострения хронических заболеваний вакцинация проводится через 2-4 недели после выздоровления.

**Бесплатной вакцинации подлежат лица, отнесенные к группе риска:** работники медицинских, образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы, сферы обслуживания, лица, старше 60 лет, беременные женщины во 2-3 триместре, студенты профессио-

нальных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования (старше 18 лет), лица, занятые на предприятиях птицеводства, сотрудники зоопарков, имеющие контакт с птицей, лица любого возраста с хронической болезнью легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими заболеваниями почек, печени, иммунодефицитом.

Вакцинированные лица болеют реже, быстрее выздоравливают, у них меньше осложнений. Но после вакцинации человек может заболеть гриппом. Причинами могут быть другой серотип гриппа, возможно антитела выработались, но не в нужном количестве – это зависит от состояния иммунной системы человека.

Вакцинация проводится в Абаканской городской клинической поликлинике и ее отделениях по адресам: ул. Чертыгашева, 57, ул. Кравченко, 9, проезд Северный, 5, ул. Кошурникова, 23, ул. Герцена, 23, ул. Луначарского, 26, ул. Согринская, 123. Время работы с 8 до 16 часов. При себе иметь паспорт, страховой полис. Обращаться в регистратуру или к участковому терапевту.

**Неспецифическая профилактика.** Она направлена на повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, в том числе и к гриппу.

**Питание.** В рационе помимо белков,

жиров, углеводов должны быть овощи, фрукты, зелень.

**Закливание** – одна из возможностей повысить иммунитет.

**Физическая активность** – утренняя гимнастика, плавание, прогулки на свежем воздухе.

Гиппократ сказал: «Жизнь коротка, болезнь скоропребоящая, поэтому не только сам врач должен употребить в дело все, что необходимо, но и сам больной, окружающие должны способствовать врачу в его деятельности».

Желаю вам всем здоровья!  
По всем интересующим вопросам можно обратиться по телефонам: 306-479 (справочная поликлиники), 306-486 (прививочный кабинет).

Врач-терапевт Абаканской городской клинической поликлиники  
Нина Бозыкова

**Работает «Горячая линия» по гриппу**  
Задать вопросы можно по телефонам  
**Управление Роспотребнадзора по РХ 8 (3902) 34-36-44**  
(понедельник-пятница с 9 до 16 часов, перерыв с 12 до 13 часов).  
**Республиканский центр медицинской профилактики: 8 (3902) 34-62-61**  
(понедельник-пятница с 8 до 17 часов, перерыв с 12 до 13 часов)

## 29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом

### ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

**Инсульт** – это заболевание, которое может разделить жизнь на до и после, если не завершит жизненную стезю. При инсульте резко ухудшается питание какой-либо части мозга за счет спазма или разрыва сосуда. В зависимости от положения сосуда или сосудов, зависит проявление болезни. Инсульт может проявляться нарушением речи, неустойчивостью при ходьбе, снижением чувствительности и ограничением движений в одной руке или ноге, в руках и ногах с обеих сторон, либо в руке и ноге с какой-либо стороны.

Выраженность инсульта зависит от площади и глубины поражения мозга.

**На фоне чего происходит инсульт? Можно ли избежать данного заболевания?**

Мозг кровоснабжается через сосуды. Кровь всасывается через стенки сосудов и близлежащие ткани получают питание.

Инсульт или инфаркт развиваются не только от спазма. Одна из основных причин – атеросклеротическое поражение сосудов головного мозга. Атеросклеротическое поражение мозга развивается на фоне пораженной стенки сосуда, на которой откладывается холестерин, кальций, фиброзная ткань, в результате формируется атеросклеротическая бляшка.

Ухудшение проходимости сосуда из-за атеросклеротической бляшки, длительный спазм или разрыв стенки сосуда приводят к гипоксии мозга и развитию инсульта.

Инсульт – это состояние, требующее неотложной медицинской помощи. В момент развития инсульта очень важно вовремя оказать медицинскую помощь – в течение 3-х часов от начала инсульта. После трех часов от начала заболевания клетки головного мозга в зоне ишемии начинают претерпевать необратимые изменения. Чем раньше будет оказана медицинская помощь, тем выше шансы выжить, восстановить движение в конечностях. В участках мозга, полностью лишенных притока крови, нейроны начинают гибнуть менее чем за

10 минут. В участках, где сохранилось менее 30 % нормального кровотока, нейроны начинают умирать в течение 1 часа.

Человека необходимо уложить, вызвать скорую помощь. Больного обязательно госпитализируют, в стационаре проводят обследование, уточняют вид инсульта. Он бывает ишемический (сосуд блокируется бляшкой) и геморрагический (происходит разрыв сосуда).

Максимальное время («терапевтическое окно») до начала тромболитической терапии при ишемической инсульте составляет 4,5 часа.

**Профилактика инсульта.** Причиной поражения стенки сосуда являются гиперхолестеринемия (повышенный уровень холестерина в крови), гипертоническая болезнь, сахарный диабет, гиподинамия, ожирение, курение.

Необходимо следить за уровнем холестерина в крови, особенно в старшем возрасте. При повышенном холестерине по показаниям врач может назначить принимать статины (препараты, снижающие уровень холестерина).

Желательно провести УЗИ сосудов шеи.

При гипертонической болезни необходим контроль артериального давления.

При сахарном диабете нужно соблюдать диету, контролировать уровень сахара в крови.

При ожирении нарушается обмен веществ, что приводит к поражению сосудов.

Одна из основных причин поражения сосудов – курение.

Физическая активность способствует тренировке сосудов, улучшает кровоснабжение мозга.

Для того, чтобы оставаться здоровым, необходимо регулярно проходить диспансеризацию и профилактическое обследование, обратившись к своему участковому врачу по месту жительства.

Врач-терапевт Абаканской городской клинической поликлиники  
Нина Бозыкова



## Это жизнь!

### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

Каждому человеку хочется жить долго и счастливо. В чем же секрет долголетия? Диетологи уверяют, что все дело в том, чтобы правильно и полноценно питаться. Но что значит «правильная» еда и как ее потреблять? Сидеть на диетах, благо их сейчас множество, на любой вкус и кошелек? Или просто есть то, что нравится?

Существует такое понятие, как пищевое поведение. То есть при правильном поведении у вас все прекрасно. Вы контролируете свой рацион, в котором мясо, хлеб, каши, молочные продукты, фрукты, овощи и т.д. А при неправильном питании различные фаст-фуды, бургеры, чипсы, сладкие газировки (особенно кока-кола, которая «отъедает» напиток с чайника за 15 минут – проверено на личном опыте!). И если организм часто получает вышеназванные продукты, он начинает «барахлить». Также не злоупотребляйте кетчупами и майонезами, не увлекайтесь сладкой выпечкой: тортами, пирожными и т.п. В общем, не надо есть то, что «попало под руку, купила на бегу, быстренько разогрела в микроволновке».

Однако понятие «неправильное пищевое поведение» включает в себя не только физическое потребление пищи. Для этого нужно понять, какие социальные последствия влечет за собой, к примеру, стремление похудеть. В результате такого расстройства возникает болезнь, о которой сегодня знают все – анорексия, и которую сегодня определяют именно как нервное заболевание. Иначе говоря, больная (чаще всего – это существо слабого пола в возрасте от 16 до 20 лет), уже понимая, что с ней что-то не так, пытается съесть что-нибудь, а организм выталкивает любую пищу, отвергает ее, потому что мозг был изначально запрограммирован на похудение.

То же самое и с излишним весом. Мы «заедаем» свои комплексы, неприятности, нервные расстройства, неудачи в личной жизни. И сами не замечаем, как становимся рабами своего желудка. Потом спохватываемся и начинаем метаться по интернету в поиске «волшебных» диет. Иногда объявляем голодовку. От этого организм получает сильнейший стресс и начинает работать в так называемом энергосберегающем режиме, при котором его подстерегает множество болезней. А ведь главная диета опять же в вашей голове.

Ну, а теперь несколько советов. Сначала давайте определим, какие ваши главные критерии в выборе еды. Если только «вкусно, быстро, сытно» – такой выбор небезопасен. Не хватает двух слов: «полезно и разнообразно». Это значит, что в рацион должны быть включены все без исключения группы продуктов. И не забудьте про режим питания. Уже давно понятно, что голодать весь рабочий день, а вечером, вернувшись домой, сильно наесться – прямая дорога к болезни желудка, гастрита, а то и язвы или сахарного диабета. Поэтому вечером нужно есть легкие, малокалорийные продукты, и вообще лучше питаться «дробно»: не менее пяти раз в день и не перегружайте свою пищеварительную систему на ночь: получите бессонницу.

А еще – пейте! Два литра чистой воды без газа (если нет противопоказаний) – и ваш организм избавится от любых токсинов. В том числе и от образования камней в почках и в мочевом пузыре. Не пренебрегайте правильной обработкой и приготовлением пищи. Меньше жарить, больше варить, или готовьте на пару. Кроме того, желудок человека, как хороший механизм: его обменные процессы запускаются утром. Значит: завтрак обязателен! Правильно сочетайте и варьируйте продукты. Не надо заедать селедку вареньем – это может быть чревато нехорошими последствиями. Ешьте свежие продукты! Смотрите на срок годности и не стесняйтесь спрашивать у продавцов документы. А если откажутся – не портите себе нервы: сегодня множество продовольственных магазинов и отделов. То же и с рыночными продавцами.

И последнее: у вас растут дети. А российские врачи уже бьют тревогу: наши отпрыски стремительно полнеют. Если еще лет 15-20 назад кличка «жиртест» была редкостью, сегодня впору награждать ею половину ребятшек в возрасте 10-15 лет. Почему? Да, во-первых, потому, что имеют карманные деньги и по дороге из школы жуют что попало. Во-вторых, копируют родителей: если в семье любят плотно и активно покушать и при этом еще истохо закармливают детей, чего ждать от ребенка? Особенно неистовствуют бабушки: «Мы недоедали, у детей никаких лакомств не было, пусть хоть внуки вдоволь поедят». А в-третьих, где проводят свободное время наши дети? Перед компьютером! Вот вам и слагаемые ожирения.

Еще Гиппократ сказал: «Мы есть то, что мы едим». Задумайтесь об этом!

Евгения Залеская