



ЗДОРОВЬЕ ХАКАСИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день борьбы со СПИДом Знать, чтобы не бояться	с. 1	Осторожно с пиротехникой Правила пользования пиротехническими изделиями	с. 3
Это жизнь! Не бояться, а бороться	с. 2	Новогоднее застолье – здоровью не помеха! Как не переест за праздничным столом	с. 3
Как сохранить наше сердце здоровым Пять простых правил	с. 2	Поздравление с наступающим Новым годом	с. 4
Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой Профилактика бронхиальной астмы	с. 3	Календарь на 2018 год	с. 4

КОЛОНКА ВРАЧА

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЯТЬСЯ

Ежегодно 1 декабря в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Генеральной Ассамблеи ООН отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. В Российской Федерации в рамках памятной даты планируется проведение Всероссийской акции по борьбе с ВИЧ-инфекцией «Стоп ВИЧ/СПИД».

Инициатором акции выступил Фонд социально-культурных инициатив совместно с Министерством здравоохранения РФ, Министерством образования и науки РФ, Министерством связи и массовых коммуникаций РФ, а также заинтересованными ведомствами и организациями.

Цель акции – привлечь внимание общественности к проблеме распространения ВИЧ-инфекции в Российской Федерации.

Многие люди считают, что проблема ВИЧ-инфекции их лично не коснется, поэтому любую информацию о заболевании воспринимают поверхностно. Вирус не выбирает людей по социальному положению, образу жизни и привычкам, он может попасть в организм любого человека.

Статистические данные по ВИЧ-инфекции говорят о высокой распространенности данного заболевания.

На территории Республики Хакасия в течение 2016 года выявлено 444 случая ВИЧ-инфекции, что на 23% выше, чем в 2015 г. (361 случай).

За 10 месяцев 2017 года зарегистрировано 400 случаев. Общее количество инфицированных ВИЧ, выявленных в Хакасии по состоянию на 01.11.17 г., составляет 1972 чел. В республике случаи ВИЧ-инфекции регистрируются во всех муниципальных образованиях. Наибольшая доля ВИЧ-инфицированных приходится на лиц трудоспособного населения 20-49 лет, в том числе наиболее поражаемая возрастная группа от 30-39 лет.

ВИЧ-инфекция – это хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). ВИЧ поражает иммунную систему человека, лишает ее возможности сопротивляться не только размножению ВИЧ, но и сопутствующим заболеваниям: туберкулезу, грибкам, пневмонии, ОРВИ, вирусным гепатитам и др.

Как и другие заболевания, ВИЧ – инфекцию лучше предупредить, чем потом лечить. К сожалению, на данный момент не изобретено лекарство от этой болезни, позволяющее излечиться полностью. Поэтому важно знать все существующие способы заражения ВИЧ-инфекцией и меры профилактики.

Вирус иммунодефицита человека может находиться во всех биологических жидкостях человека (кровь, пот, слезы, слюна и пр.) в разной концентрации. Однако, наибольшая концентрация ВИЧ, достаточной для заражения, находится в крови, влагалищном секрете, сперме, грудном молоке.

Пути заражения ВИЧ-инфекцией:

1. Половой путь, незащищенный (без презерватива) сексуальный контакт.
2. Парентеральный путь, контакт кровь-кровь (совмест-

ное использование нестерильных шприцев для инъекций наркотика, пользование чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками, при нанесении татуировок, пирсинга нестерильными инструментами).

3. Вертикальный путь: от ВИЧ-инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов и при кормлении грудью).

Сегодня у ВИЧ-положительных женщин могут рождаться здоровые дети, а риск передачи ВИЧ от матери малышу можно значительно снизить, если получать необходимое профилактическое лечение во время беременности и в послеродовой период, а также исключить кормление грудью.

Вирус иммунодефицита живет только в организме человека и быстро погибает во внешней среде. Поэтому невозможно заразиться ВИЧ в бассейне, при занятиях спортом, а также через укусы насекомого или общение с животными.

К методам предупреждения ВИЧ-инфекции можно отнести

- Сохранение верности одному половому партнеру и отказ от случайных половых связей.
- Отказ от многочисленных половых связей.
- Использование презервативов при каждом половом акте. Презерватив позволяет снизить риск заражения ВИЧ, инфекциями, передаваемыми половым путем, и незапланированной беременности.
- Отказ от употребления наркотиков.
- Использование одноразового инъекционного инструментария.
- Обследование на ВИЧ.

На сегодняшний день самым распространенным способом узнать, инфицирован ли человек ВИЧ, является тест на наличие антител к вирусу иммунодефицита.

Антитела – это специальные белки, которые вырабатываются в организме в ответ на проникновение вируса.

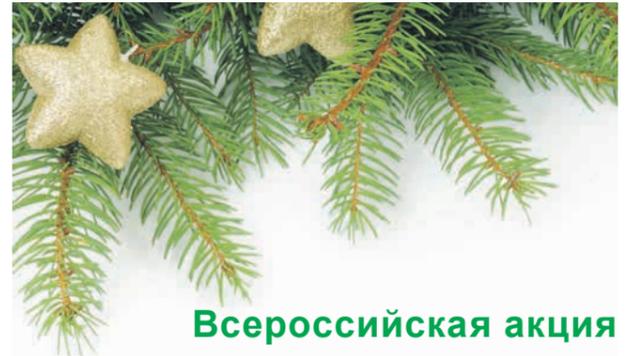
Положительный результат теста означает, что у человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это дает основание полагать, что человек ВИЧ-инфицирован.

Отрицательный результат теста означает, что антитела к ВИЧ не обнаружены. Тест может дать отрицательный результат, если

- человек не инфицирован ВИЧ;
- человек инфицирован ВИЧ, но организм еще не выработал достаточное количество антител к вирусу. Обычно организму требуется от 2 недель до 3 месяцев, чтобы выработать антитела в количестве, достаточном для их обнаружения тест-системой. Этот отрезок времени получил название «период окна».

Тестирование в этот период может дать отрицательный результат, поэтому через 3-6 месяцев следует повторить анализ. В «период окна» кровь, сперма, вагинальные выделения и грудное молоко инфицированного человека уже содержат достаточное количество вируса для заражения других людей.

Каждый житель Российской Федерации имеет право на бесплатное обследование на ВИЧ.



Всероссийская акция «Стоп ВИЧ/СПИД»

В рамках Всероссийской акции «Стоп ВИЧ/СПИД» с 27 ноября по 1 декабря пройдет неделя тестирования на ВИЧ-инфекцию во всех медицинских учреждениях Республики Хакасия.

Обследование на ВИЧ можно пройти бесплатно, конфиденциально, анонимно в поликлинике по месту жительства или в ГБУЗ РХ «Республиканский центр профилактики и борьбы со СПИДом» по адресу: г. Абакан, ул. Заводская, 3, телефон регистратуры: 35-50-82.

Общие правила подготовки к забору крови из вены

Исследования проводятся утром натощак (вечером предшествующего дня рекомендуется необильный ужин с исключением жирной пищи и алкоголя).

Не рекомендуется сдавать кровь после физической нагрузки.

Не рекомендуется применение медикаментов, особенно при внутримышечном или внутривенном введении их.

Не следует сдавать кровь после воздействия рентгеновских лучей («рентген»), физиотерапевтических процедур. С учетом суточных ритмов изменения показателей крови образцы для повторных исследований целесообразно брать в одно и то же время.

Рекомендуется накануне сдачи крови выпить стакан воды или чая. В случае сдачи крови после обеда, кровь сдается не ранее чем через 4 часа после приема пищи.

Не рекомендуется сдавать анализ крови на иммунный статус во время вирусной инфекции. Лучше подождать месяц. На показание этих результатов оказывает достаточно сильное влияние плохое питание, переутомление, травмы, стрессовые ситуации.

Тесты лучше делать постоянно в одном месте, так как результаты во многом зависят от конкретной тест-системы.

**Медицинский психолог кабинета психосоциального консультирования и добровольного обследования на ВИЧ-инфекцию Республиканского центра профилактики и борьбы со СПИДом
Карина Морогина**



Это жизнь!



НЕ БОЯТЬСЯ, А БОРОТЬСЯ

Семь лет назад популярная тогда певица Земфира спела песню «А у тебя СПИД, и, значит, мы умрем». Опус этот в большой эфир не выпустили. Очевидно, посчитали его ненужным напоминанием об этой страшной болезни XXI века, которая не щадит ни бедных, ни богатых, ни обычных людей, ни звезд. ВИЧ-инфекция, действительно, представляет собой вирусное заболевание. Но не надо путать ее с собственно СПИДом (синдромом приобретенного иммунодефицита). С ВИЧ еще можно жить, а СПИД – это заключительная, самая тяжелая и – увы – последняя стадия болезни.



Даже сегодня, когда о ВИЧ-инфекции известно почти все, немногие люди готовы заявить о том, что они инфицированы. Боятся презрения и осуждения окружающих. Мол, известно же, что этой гадостью заражаются люди, ведущие аморальный образ жизни: наркоманы, проститутки, гомосексуалисты и прочие (по мнению

обывателя) человеческие отбросы. Скорее всего, именно поэтому ВИЧ-инфекция в России распространяется довольно быстрыми темпами. При этом никому из таких «блюстителей морали» не приходит в голову, что ВИЧ-инфекцией можно заразиться во время хирургической операции. Причем рискуют как медики, так и пациенты. Вот только один пример. В 1992 году в возрасте 72 лет ушел из жизни знаменитый писатель, автор научно-фантастических романов Айзек Азимов, получивший ВИЧ-инфекцию при переливании крови во время шунтирования сердца.

Еще раз повторяю: при систематическом и правильном

лечении ВИЧ-инфицированные больные могут жить. И довольно долго. Статистика говорит, что по данным на март 2017 года в России зарегистрировано 1 103 150 человек с синдромом иммунодефицита. Из них 969 998 продолжают жить с ВИЧ. Потому что сегодня этим людям оказывается квалифицированная помощь и поддержка. Да, к сожалению, вакцины, которая бы полностью побеждала вирус, пока не найдено. Но наука на месте не стоит. Современные лекарственные препараты позволяют значительно продлить жизнь тем, кому поставлен этот неутешительный диагноз. Можно замедлить развитие заболевания и даже создать

искусственный иммунитет, принимая в течение жизни сильнейшие антиретровирусные препараты. Поэтому обращаясь к тем, у кого уже есть реальная вероятность заражения: не надо «шифроваться», поздно прятаться от реальности, нужно срочно вставать на учет и лечиться. Лечиться изо всех сил! И есть множество примеров, когда люди с ВИЧ-инфекцией и даже со СПИДом ведут нормальную, активную жизнь и даже рожают детей. Заметьте – здоровых детей! Но, наверное, не зря наши предки говорили: «Береженого бог бережет». Кто бы мог подумать, что 40-летняя бизнесвумен получит смертельный вирус ... во время пластической операции...

Сегодня уже подростки в 12-14 лет знают (по крайней мере, должны знать!), как можно заразиться этой страшной болезнью. Случайная интимная связь, шприц с наркотиком, переходящим из одной вены в другую. В общем, все эти причины широко известны. Однако при этом часть населения отказывается верить в тот факт, что «заразиться можно, где угодно». Заполненные ма-

мочки устраивают дикие истерики, узнав, что в детсадовской группе или в школьном классе вместе с их ребенком учится ребенок инфицированных родителей. И их никак невозможно убедить, что заражение абсолютно невозможно при пользовании туалетом, при купании в бассейне, при поцелуе или рукопожатии. Нет, конечно, если вы своей открытой раной специально приложите к порезу на руке инфицированного, тогда конечно! Только это надо уж очень сильно постараться...

И еще один совет: увидев на листочке, полученном в лаборатории, положительный анализ, не рвите на себе волосы и не впадайте в панику, а бегите к врачам. В мире более 35 миллионов человек с ВИЧ продолжают жить практически так же, как и раньше, просто принимая специальные лекарства. Ведут здоровый образ жизни (никакого курения и тем более никакого алкоголя) и постоянно укрепляют свою иммунную систему.

Берегите себя!

Евгения Залеская

КАК СОХРАНИТЬ НАШЕ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

Пять простых правил

Сердце является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь в сосудистую систему. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и всего организма. Собственно говоря, от этого же зависит и продолжительность жизни человека. В условиях стресса, нагрузок, плохой экологии и неправильного питания сердцу необходима особая забота. К сожалению, мы чаще всего не обращаем должного внимания на свой главный орган, который нужно беречь с молодости.

Факторы, приводящие к «сбоям» в работе сердца:

- наследственность;
- пол (мужчины страдают заболеваниями сердца чаще);
- возраст (чем старше человек, тем больше риск заболеваний сердца);
- нарушение липидного (жирового) обмена, повышенный уровень холестерина;
- нарушение метаболизма углеводов, сахарный диабет;
- артериальная гипертензия;
- психоэмоциональные нагрузки, стрессы;
- вредные привычки (курение, алкоголь);
- неправильное питание, ожирение;
- низкая физическая активность (гиподинамия).

На первые 3 фактора мы никак не можем влиять. Борьтесь с осталь-

ными факторами в нашей власти.

К неправильной работе нашего «мотора» ведет употребление острой, жареной, жирной, слишком соленой пищи. К заболеваниям сердца приводит чрезмерное употребление белковой пищи, сладостей, а также кофеинсодержащих напитков (чая, кофе), алкоголя.

Неприятные ощущения, боли в сердце, учащенный пульс в спокойном состоянии, одышка, удушье, - если присутствует хотя бы один из этих симптомов, нужно обязательно обратиться к врачу.

В негативных условиях сердце словно «задыхается». Сердечная мышца должна получать необходимое питание и выводить токсические вещества. При повышенной нагрузке потребность в питании выше.

Если к миокарду плохо поступает (или совсем не поступает) кровь, то можно говорить об ишемической болезни сердца (ИБС). В таком состоянии оно не получает достаточного количества кислорода, а при прекращении притока крови к миокарду питание кислородом полностью прекращается. В то же время токсические вещества, образующиеся при работе сердца, не выводятся. Это может происходить из-за спазма или закупорки сосудов сердца склеротическими отложениями.

5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

- **Не курить.**
- **Следить за своим питанием.** Оно должно быть разнообразным, исключая чрезмерное употребление жирного и сладкого.
- **Двигаться.** Необходимо проходить пешком около 3 км в день.
- **Регулярно измерять артериальное давление.** Перепады давления — серьезный повод обратиться к кардиологу.
- **Измерять уровень холестерина в крови** (особенно после 40 лет).

Движение — жизнь

Интересный опыт, подтверждающий необходимость двигательной активности для правильной работы сердца, поставили на кроликах.

Исследователи Института клинической кардиологии поместили кроликов в ограничивающие движение клетки (размером с туловище животного) пространство. В таком состоянии животные находились 70 суток. Микроскопическое исследование сердечной мышцы кроликов после нахождения в тесных клетках показало ужасающую картину. Большое количество сократительных волокон сердца попросту атрофировалось.

Питание для сердца



Для правильной работы сердца необходимо питать свой организм витаминами, калием и магнием, в случае заболеваний, помогать сердечной мышце насыщаться кислородом.

Рассмотрим небольшой перечень продуктов, которые нужно употреблять для правильной работы сердечно-сосудистой системы.

Калий содержится в кураге, свежем картофеле (желательно варить в кожуре), винограде, изюме, бананах, тыкве, фасоле.

Магний находится в грече, рисе, геркулесе, в орехах (кешью, кунжут), тыквенных и подсолнечных семечках, молоке, оливках, пшеничных отрубях, морской капусте, икре горбуши. Эти продукты необходимо кушать как можно чаще, не менее 3 раз в неделю.

По назначению врача можно принимать препараты, содержащие необходимые для сердца минералы, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний ангиопротекторы. Дословно этот термин переводится как «защита для сосудов».

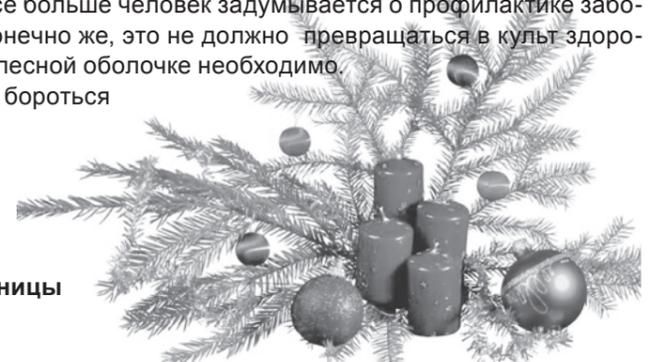
Необходимо контролировать уровень холестерина в крови. Его норма не выше 5 ммоль/л.

В настоящее время во всем мире меняется отношение к болезни и профилактике. Слово «болезнь» уходит на второй план. Все больше человек задумывается о профилактике заболеваний, здоровом образе жизни. Конечно же, это не должно превращаться в культ здоровья и тела. И все же заботиться о телесной оболочке необходимо.

Легче предотвратить болезнь, чем бороться с ее последствиями.

Будьте здоровы!

Врач-кардиолог
Усть-Абаканской районной больницы
Ольга Демакова



Профилактика бронхиальной астмы

11 декабря – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой

Важность профилактики бронхиальной астмы, как и любого другого заболевания, переоценить трудно. Многие знают, как предупредить эту болезнь, но поток больных продолжает безжалостно расти.

Окружающая среда, питание, стремительное внедрение в жизнь синтетических материалов - все это играет огромную роль в распространении бронхиальной астмы.

Широко известно выражение, что любую болезнь легче предупредить, нежели лечить, да и не только легче, но и дешевле. Поэтому знаниями профилактики бронхиальной астмы должен владеть любой человек, независимо от пола, возраста и социального статуса. Например, начиная с раннего возраста, родители должны приучать своих детей к чистоте в комнате, к влажной уборке, к проветриванию, что не позволяет собираться пыли в жилом помещении.

Особый подход к профилактике должен быть у людей с высоким риском заболевания бронхиальной астмой. К ним относятся

- курильщики;
- лица с наследственной предрасположенностью к астме, в том числе и дети, чьи родители или ближайшие родственники страдают от удушья;
- перенесшие или страдающие атопическим дерматитом;
- перенесшие или страдающие любой формой аллергии (лекарственная, сезонная, на продукты питания и т.п.);
- лица с признаками бронхообструктивного синдрома, возникающего при различных (чаще простудных) заболеваниях дыхательной системы;
- рабочие, чьи условия труда способствуют развитию бронхиальной астмы (работа в пыльных условиях, с различными летучими химическими

веществами, в том числе парфюмерией, бытовой химией, фермеры).

Чтобы не допустить развития болезни, всем перечисленным выше лицам необходимо обратить внимание на:

- улучшение экологической обстановки, насколько это возможно (например, постоянная или временная смена места жительства);
 - частую уборку помещений, минимальное количество ковров, мягких игрушек, книг, особенно в спальнях;
 - соблюдение правил личной гигиены;
 - чистоту домашних животных, желательно вообще их не заводить;
 - правильное и здоровое питание качественными продуктами с минимальным количеством пищевых добавок, тщательное мытье продуктов, особенно из магазина или с рынка;
 - уменьшение количества выкуриваемых сигарет, а лучше бросить курить, в том числе исключить пассивное курение;
 - прием любых лекарственных средств только после консультации врача;
 - ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета, закаливание, регулярные физические упражнения;
 - санаторно-курортное профилактическое лечение в местах с морским климатом, либо на высокогорье.
- Беременным женщинам, чтобы предупредить астму у будущего ребенка, следует обратиться к профилактике с особой серьезностью. Необходимо категорически исключить

курение, своевременно лечить аллергию и инфекционные заболевания, правильно питаться. Грудное вскармливание - еще одна дополнительная защита ребенка от бронхиальной астмы.

Надо стараться не болеть ОРВИ, чему способствует закаливание, сон на свежем воздухе, профилактический прием витаминов.

Больным с бронхиальной астмой рекомендовано санаторно-курортное лечение. Наиболее благоприятный период для этого - время цветения, когда в воздухе содержится большое количество пыльцы. Уехать на это время в другую местность, где период цветения уже прошел или еще не начался, очень полезно. Благоприятные места для астматиков - Кисловодск и все Приэльбрусье, Прибалтика, горный Алтай (летом), Туркмения, южный берег Крыма, практически все европейское Средиземноморье. Но ехать в другой регион, в другую климатическую зону можно только вне обострения астмы.

Если же приступы удушья начали беспокоить чаще и дышать становится все труднее, то в таком случае нужно обратиться за медицинской помощью и, при необходимости, не отказываться от госпитализации в стационар. Только после купирования обострения можно ехать на курорт, чтобы закрепить результаты лечения. Это позволит значительно укрепить здоровье и забыть о бронхиальной астме на продолжительное время.

**Специалист кабинета
медицинской профилактики
Сорской городской больницы
Лилия Дербенева**

Осторожно с пиротехникой

Правила пользования пиротехническими изделиями

1. Приобретать пиротехнику следует в специализированных магазинах и отделах.
2. Использовать фейерверки только в соответствии с инструкцией.
3. Не использовать пиротехнику с истекшим сроком годности и поврежденной упаковкой.

Пиротехникой нельзя пользоваться тем, кому нет 16 лет!

Памятка по применению гражданами бытовых пиротехнических изделий



Никогда не ленитесь лишний раз прочитать инструкцию на изделии. Помните, что даже знакомое и обычное на вид пиротехническое изделие может иметь свои особенности

Фитиль следует поджигать на расстоянии вытянутой руки.



Зрители должны находиться за пределами опасной зоны, указанной в инструкции по применению конкретного пиротехнического изделия, но не менее 20 м

Категорически запрещается:



держат работающие пиротехнические изделия в руках;



наклоняться над работающим пиротехническим изделием и после окончания его работы, а также в случае его несрабатывания;



производить запуск пиротехнических изделий в направлении людей, а также в места их возможного появления;

применять пиротехнические изделия в помещении;



использовать пиротехнические изделия вблизи зданий, сооружений, деревьев, линий электропередач и на расстоянии менее радиуса от опасной зоны.

Новогоднее застолье – здоровью не помеха!

Как не переест за праздничным столом

Уходит Год Петуха, в законные права вступает Собака. Хорошие хозяева готовятся к встрече Нового Года заранее, продумывая каждую мелочь: наряд, угощения, место проведения праздника и, конечно же, подарки. Но немаловажно начать подготовку к встрече наступающего года и, уж тем более, провести праздничные новогодние дни в добром здравии и прекрасном настроении! В этом вам помогут наши советы.

Напомним, что существует несколько вещей, которые заставляют нас переедать за праздничным столом. К ним относятся алкоголь, стресс, предпраздничное голодание в ожидании обильной трапезы.

Алкогольные напитки оказывают двойное действие на наш

мозг. Во-первых, они усиливают аппетит. Во-вторых – блокируют центр насыщения. В результате, употребляя алкоголь за столом, вы просто не в состоянии адекватно оценить нужное вам количество еды.

Следующий фактор – это стресс. Именно он в совокупности с усталостью заставляет нас есть намного больше, чем нужно. Ведь не секрет, что прежде, чем пригласить гостей за праздничный стол, вы уже валитесь с ног от усталости. Особенно, если было не так много времени на предновогодние хлопоты.

Практикующееся многими голодание перед застольем тоже приводит к перенасыщению пищей. Многие из нас не едят в преддверии праздника, «готовят» желудок, чтобы

за праздничным столом в него вошло больше вкусоностей. Что получаем взамен: не только переедание, но и большую неприятную встряску всей пищеварительной системы.

Собака символизирует собой активное и жизнерадостное существо. Поэтому главными правилами встречи 2018 года является «удобство», «свобода» и «движение». Помимо комфортной красивой одежды обязательно следует подготовить подвижную развлекательную программу. Приветствуются танцы, песни, конкурсы.

Постарайтесь снизить свой уровень стресса и усталости: выпитесь или хотя бы устройте себе пару часов полноценного отдыха, отбросьте все переживания и плохие мысли, настройтесь на веселый праздник.

Подготовьте свою пищеварительную систему: выпейте перед застольем стакан воды – это немного притупит голод. Не превращайте встречу долгожданного праздника в многочасовое поглощение пищи!

Следует начать трапезу с овощных закусок, которые богаты водой и клетчаткой. Свежие овощи не только малокалорийны, но и хорошо влияют на процесс пищеварения, что вам точно понадобится, когда вы перейдете к главным блюдам. Кроме того, овощи дают чувство насыщения, поэтому вполне способны снизить риск переедания. Не торопитесь и тщательно пережевывайте пищу – это не только позволит вам сполна насладиться ее вкусом, но и поможет не пропустить момент сытости.

Наполняя свою тарелку едой, старайтесь придерживаться правильных порций: объем мясного блюда должен быть равен размеру смартфона, гарнира – размеру компьютерной мышки, а овощей – объему гарнира и

мясного блюда вместе взятых. Такая условная порционность очень поможет людям, которые не знают, как заставить себя не переедать, поскольку она не ограничивает меню и его калорийность, а только помогает контролировать количество еды.

Чтобы получить истинное удовольствие от праздника, раскройте в себе творческий потенциал и попробуйте приготовить новогоднее блюдо «с изюминкой». Украшайте необычным способом каждое из них, чтобы они были праздничными, вызвали приятные эмоции и «создавали новогоднее настроение». Актуальны салаты в виде елок, елочных украшений, мордочки собаки, косточки, конфеты и т.д. Дополните стол фруктами, чтобы он был красочным и ярким – это понравится «хозяйке праздника».

**Врач-методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
Алла Доманова**

*Дорогие читатели,
коллеги и жители Республики Хакасия!
Поздравляем Вас с наступающим Новым 2018 годом
и Рождеством Христовым!*

С наступлением Нового года каждый думает о чем-то новом в жизни: о делах, радостях, достижениях.

Желаем Вам, чтобы грядущий год был наполнен новыми стремлениями, достижениями, увенчал успехом Ваши благие начинания, принес стабильность и благополучие.

Пусть новый год будет для Вас годом исполнения самых сокровенных желаний. Пусть родные и близкие сердцу люди всегда будут рядом, а в семье царит взаимопонимание и любовь.

Будьте здоровы, ведь здоровье – залог хорошего настроения и полноценной жизни.

Пусть тихий и ясный свет Рождественской Звезды освещает жизнь каждого из Вас и согревает в самые трудные минуты.

*Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии», коллектив
Республиканского центра медицинской профилактики*

Январь – начни вести здоровый образ жизни (питайся правильно, много двигайся, следи за своим здоровьем)

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака (сдай анализ на онкомаркеры)

1 марта – Всемирный день иммунитета (укрепляй иммунную систему)

24 марта - Международный день борьбы с туберкулезом (сделай флюорографию)

7 апреля - Всемирный день здоровья (пройди диспансеризацию)

13 мая – Всемирный день борьбы с гипертонией (измерь свое артериальное давление)

31 мая - Всемирный день без табачного дыма (откажись от табака)

14 июня – Всемирный день донора (сдай свою кровь - спаси жизнь другому)

17 июня – День медицинского работника (поздравь своего врача с праздником)

26 июня - Международный день борьбы с наркоманией» (скажи наркотикам «Нет!»)

9-15 июля – Неделя против абортов (подари жизнь ребенку)

28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом (сделай прививку от вируса)



Январь							Февраль							Март							Апрель						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	
																					30						

Май							Июнь							Июль							Август							
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	22	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	29	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30	31					

Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30				24	25	26	27	28	29	30
																					31							

21 сентября – Всемирный день борьбы с раком груди (сделай маммографию или УЗИ)

27 сентября - Всемирный день контрацепции (защити себя)

29 сентября – Всемирный день сердца (проверь свой уровень холестерина)

3 октября - Всемирный день трезвости (откажись от алкогольных напитков)

10 октября – Всемирный день психического здоровья (научись правильно реагировать на стресс)

12 октября – День зрения (проверь свое зрение)

14 октября – День легочного здоровья (проверь свои легкие)

20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом (измерь плотность костной массы)

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом (проверь свои сосуды)

14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета (сдай кровь на сахар)

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом (не подвергай себя риску)

11 декабря – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой (дыши свободно)

Здоровья Вам и Вашим близким!