

ХЗДОРОВЬЕ **Хакасии**

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

День пожилых людей	с. 1
Трезвость – выбор сильных	с. 1
Прививочная кампания продолжается	с. 1
День зрения Беречь глаз как алмаз!	с. 2
Всемирный день борьбы с раком молочной железы Как защитить себя	с. 2
Всемирный день здорового питания Принципы правильного питания	с. 2
Всемирный день спирометрии и День легочного здоровья Чтобы легкие были здоровы	с. 3
Всемирный день мытья рук Чистые руки – залог здоровья	с. 3
Как повысить защитные силы организма Профилактика гриппа	с. 3
Всемирный день психического здоровья Что такое деменция?	с. 4
Всемирный день борьбы с инсультом Учитесь управлять своим здоровьем	с. 4

НАШИ БУДНИ

ТРЕЗВОСТЬ – ВЫБОР СИЛЬНЫХ



Ежегодно в Российской Федерации в целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризацией трезвого образа жизни проводится Всероссийский день трезвости.

В рамках этого дня в парке «Преображенский» специалисты ГКУЗ «Республиканский центр медицинской профилактики» организовали и провели фото-флешмоб – «ТРЕЗВОСТЬ-ВЫБОР СИЛЬНЫХ». Участниками акции стали люди разных возрастов, как дети, так и взрослые.

Для проведения мероприятия привлекались волонтеры Хакасского технического института, которые распространяли листовки и буклеты о здоровом образе жизни.

В мероприятии приняли участие более 50 человек.

1 октября – День пожилых людей



Уважаемые ветераны здравоохранения Республики Хакасия!

Примите искренние и сердечные поздравления в день празднования и чествования в России людей старшего поколения.

Этот праздник – день уважения и почитания, признательности ветеранам за их самоотверженный труд во имя процветания нашего Отечества.

Этот день – замечательный повод, чтобы низко поклониться

Вам, поблагодарить за вклад в здравоохранение нашей республики, за активную гражданскую и жизненную позицию, жизненный опыт и знания.

Это самое дорогое наследие молодого поколения медиков Хакасии.

Искренне желаем Вам, дорогие наши ветераны, доброго здоровья и долгих лет жизни!

Знайте, Ваш труд не забыт.

Пусть Ваши сердца согревают внимание и забота коллег, близких и родных.

Не надо покоя – еще слишком рано!

Активной жизни, радости, благополучия сейчас и всегда.

Президиум Хакасского республиканского Совета ветеранов работников здравоохранения,
председатель

А. Н. Гнеденкова



ПРИВИВОЧНАЯ КАМПАНИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Прививочная кампания против гриппа в Республике Хакасия набирает обороты. С целью привлечения населения Республики Хакасия позаботиться о своем здоровье и здоровье своих близких перед сезоном простудных заболеваний, Республиканский центр медицинской профилактики совместно с МУП г. Абакана «Троллейбусное управление» организовали четыре тематических троллейбусных маршрута по теме: «Профилактика гриппа и острых респираторно – вирусных инфекций». В течение месяца по улицам нашего города курсируют троллейбусы с листовками «Прививка – доступная защита от гриппа», «Вакцинация – самый эффективный способ защиты от гриппа», «Осложнения гриппа» и другие.

Совместно со специалистами Управления Роспотребнадзора по Республике Хакасия посетили Благотворительный Фонд «Кристалл», отделение ПАО «Сбербанк» в городе Абакане, отдел опеки и попечительства городского Управления образования Администрации города Абакана.

В ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики» ежедневно (кроме субботы и воскресенья) с 8 до 17 часов, обед с 12 до 13 часов работает телефонная «Горячая линия» по вопросам профилактики и вакцинации против гриппа.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 (3902) 34-33-02

8 октября –
День зрения

Беречь глаз как алмаз!

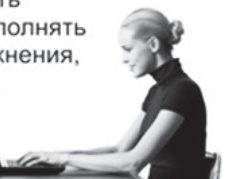
За глазами надо ухаживать,
чтобы дольше не было
проблем со зрением.

Для этого
надо:

1 Правильно и полноценно питаться,
насыщая рацион продуктами, богатыми витаминами А и D, а также С, Е и В2, цинком, каротиноидами.



2 Умело работать за компьютером:
монитор располагать на расстоянии вытянутой руки, каждые 40 минут делать перерывы, выполнять простые упражнения, часто моргать, чтобы снять напряжение.



3 Помнить о гигиене чтения:
источник света должен находиться позади и немного сверху, освещение умеренно яркое, не читать в движущемся транспорте, при чтении не приближать книгу к глазам ближе чем на 30 см.



4 Давать отдых глазам каждые 40 минут,
если вы играете на компьютере или смотрите телевизор.



5 Выбрать для себя специальные упражнения для глаз.

6 Беречь глаза от травм, инфекций и повреждений.

7 Не реже 1 раза в год посещать офтальмолога.



8 Людям, целый день сидящим за компьютером,
надо избавляться от усталости, слезливости и покраснения глаз, делать маски для глаз из ромашки, чая, огурца.



15 октября – Всемирный день борьбы
с раком молочной железы

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Рак молочной железы один из распространенных видов онкологии у женщин. Заболевание обнаруживают у женщин до 45 лет, болеют более 1 миллиона человек.

В 95% случаев рак лечится на ранней стадии. Поэтому значение профилактики болезни нельзя переоценить. Каждая женщина должна знать, как уменьшить риск заболевания, какие рекомендации врачей соблюдать, как следить за состоянием груди.

Выполняя несложные правила, можно избежать тяжелых последствий рака молочной железы. Главное, не пропустить начальные признаки и вовремя начать лечение. В таком случае прогнозы на полное выздоровление будут оптимистичными.

Ежемесячно (после менструации) надо проводить осмотр груди. Изменения в молочных железах, обнаруженные при самоосмотре (припухлости и уплотнения, подозрительные узелки, необъяснимые выделения из сосков, особенно, зеленые или кровянистые,

покрасневшая сморщенная кожа, видоизменения в размерах и форме груди, увеличенные лимфатические узлы) могут стать сигналом к неотложному посещению врача – маммолога.

В 80% случаев опухоль женщина обнаруживает при самообследовании.

Для снижения влияния факторов, провоцирующих злокачественное перерождение клеток, необходимо соблюдать определенные условия:

- избегать многочисленных абортов;
- поддерживать нормальный вес (ожирение на 40% увеличивает риск развития рака молочной железы);
- первые роды в возрасте до 30 лет;
- не отказываться от грудного вскармливания;
- рождение не менее 2-х детей;
- отказ от вредных привычек (курение, алкоголь);
- борьба со стрессами;
- подбор бюстгалтера, не травмирующего грудь (без металлических вставок

и косточек);

– избегать влияния на организм канцерогенов (веществ, вызывающих онкологию);

– постоянная физическая нагрузка для укрепления мышц груди;

– избегать приема гормональных препаратов при менопаузе без назначения врача;

– для укрепления иммунитета употреблять витамин D, подавляющий рост раковых клеток.

Соблюдение принципов здорового питания поможет снизить риск развития рака молочной железы. Включать в рацион фрукты, овощи, орехи, рыбу, растительное (рафинированное) масло. Полезно употреблять хлеб цельнозерновой, отруби, коричневый рис. Для пополнения белков – яйца, мясо индейки, куриное мясо. Избегать употребления в пищу продуктов, содержащих канцерогены (красное мясо, копчености, колбасы, консервы, фастфуд, не злоупотребляйте жареными блюдами). Полезно тушить или готовить

на пару, ежедневно использовать лук, чеснок, яблоки, морковь, капусту, чернику, помидоры, брокколи, пить больше зеленого чая, фиточая, травяные отвары.

Рак молочной железы на ранних стадиях протекает без симптомов. Поэтому необходимо регулярно проходить осмотр у гинеколога, даже если нет жалоб. Женщинам 35-50 лет – раз в 2 года, после 50 лет – ежегодно. Генетически предрасположенным нужно проходить обследование у онколога.

Основными методами диагностики являются:

- рентген груди (маммография). Это дает возможность обнаружить опухоль на ранней стадии.
- ультразвуковое исследование (УЗИ) поможет обнаружить маленькую опухоль (начиная с 3 мм).

**Врач по медицинской профилактике
Республиканского
центра медицинской
профилактики
Тамара Крылысова**

16 октября — Всемирный день здорового питания

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить».
Сократ

Здоровое питание (рациональное питание) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для предотвращения развития ожирения, а также ряда хронических неинфекционных заболеваний. У человека с избыточной массой тела или ожирением часто возникают болезни сердца, повышенное артериальное давление, сахарный диабет. Чрезвычайно опасный недуг — ожирение является сегодня одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире. Особенно важно не допускать ожирения в детском возрасте, формировать правильное пищевое поведение у детей и подростков, избегать регулярного употребления «фаст-фуда».

Неправильно питаясь, вы лишаете себя крепкого иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здо-

ровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

Основой правильного питания служат три основных принципа:

1. Энергетическое равновесие.

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма. Они зависят от пола (у женщин они ниже в среднем на 10%), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7% в каждом десятилетии), физической активности, профессии.

2. Сбалансированное питание. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы — основной топливный материал для жиз-

недеятельности организма. К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка), играющие важную роль в процессе переваривания и усвоения пищи. В последние годы пищевым волокнам уделяется большое внимание как средству профилактики ряда хронических заболеваний, таких, как атеросклероз и онкологические заболевания. Важное значение для правильного обмена веществ и обеспечения функционирования организма имеют минеральные вещества и витамины.

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.

3. Режим питания.

Питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними — перекусите фруктами, а перед сном выпейте кисломолочный напиток.

Особых затрат на рациональное питание не нужно. Для него не требуется каких-то особых продуктов. Важно правильно его организовать. Для этого требуются желание и знания.

Здоровое питание — это просто и недорого.

Полезные крупы — самые дешевые.

Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла — сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты.

Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

**«Горячая линия»
по вопросам здорового
питания: 8-800-200-0-200
(из любого региона
Российской Федерации
звонок бесплатный).**

**Врач по медицинской
профилактике
Республиканского
центра медицинской
профилактики
Тамара Крылысова**

14 октября — Всемирный день
спирометрии и День легочного здоровья

ЧТОБЫ ЛЕГКИЕ БЫЛИ ЗДОРОВЫ

История проведения этого дня начинается с 2003 года. Ведущей мотивационной составляющей медицинского сообщества в проведении мероприятий, посвященных Всемирному дню спирометрии и легочного здоровья, явился тот неутешительный факт, что из года в год растет количество заболеваний бронхолегочной системы, которое приводит к обструктивной болезни легких (ХОБЛ) и снижению эффективности работы нашей дыхательной системы, вследствие чего значительно снижается качество жизни человека вплоть до инвалидизации. Основной целью этого дня является привлечение как можно большего количества людей к регулярному обследованию органов дыхательной системы для ранней диагностики факторов риска развития бронхообструктивных патологий.

Факторами риска развития заболеваний органов дыхания являются такие вредные привычки как табакокурение, в том числе использование электронных сигарет, кальянов. Поскольку идет активная информационная профилактическая работа в нашем обществе о вреде активного (человек курит сам) и пассивного (человек находится рядом с курильщиком) курения, табачные корпорации ищут новые пути распространения своей продукции в молодежной среде.

Помимо табакокурения не менее серьезными причинами заболеваний органов дыхания являются проживание в районах с неблагоприятным экологическим фоном, работа на шахтах и предприятиях химической промышленности, вынужденное постоянное вдыхание дыма, который образуется от сгорания дров, угля.

Научно доказанным фактом является то, что обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) развивается как раз вследствие многолетнего табакокурения. Причем, редко, когда заядлый курильщик считает, что причиной появившегося мучительного кашля и одышки явилась пресловутая сигарета. Необходимо помнить, что болезнь чаще всего протекает бессимптомно, а это может привести к запущенности и необратимости процесса.

ХОБЛ — это воспалительное хроническое заболевание с сужением мелких бронхов и патологических процессов «перераздутости» в легких. Человек жалуется на одышку, затрудненное дыхание, кашель, что приводит к быстрой утомляемости и потере тру-

доспособности. Вследствие этих симптомов организм страдает от хронической кислородной недостаточности, которая пагубно влияет практически на все обменные процессы и зачастую приводит к инвалидности. Лечение ХОБЛ сводится к облегчению симптомов заболевания и замедлению патологического процесса в клетках органов дыхания. Назначается ПОЖИЗНЕННО медикаментозная терапия, ингаляции, кислородная терапия, дыхательная гимнастика.

Основным и наиболее простым, безболезненным, точным, не затратным и результативным методом выявления ХОБЛ является СПИРОМЕТРИЯ. Главным параметром спирометрии является жизненная емкость легких — максимальный объем воздуха, который может вдохнуть или выдохнуть человек. Спирометр — это трубочка, в которую пациенту следует сделать резкий выдох, а все остальное дело рук компьютера и специалиста, анализирующего полученные результаты. Итак, вы делаете глубокий вдох, задерживаете дыхание, потом, прижавшись ртом к одноразовому мундштуку, равномерно выдыхаете весь набранный воздух. Устройство регистрирует и записывает изменения объемов выдыхаемого и вдыхаемого воздуха, и по этим данным специалисты оценивают состояние здоровья легких. Если они отличаются от нормы, вам дадут необходимые рекомендации.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Не начинайте курить! Старайтесь не находиться в помещении, где курят. Если курите, бросайте! Регулярно проходите профилактические и диспансерные осмотры. Получить помощь от никотиновой зависимости, а также провести комплексное обследование организма, в том числе с проведением спирометрии, можно в ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ, который располагается на базе ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница имени Г.Я. Ремиевской», по адресу: г. Абакан, пр. Ленина, д. 23, строение 2 (старая хирургия). При себе иметь медицинский полис, паспорт. Прием специалистов бесплатный, по предварительной записи.

**Запись на прием:
8 (3902) 306-295.**

15 октября — Всемирный день мытья рук

ЧИСТЫЕ РУКИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Детский фонд ООН, начиная с 2008 года, в рамках провозглашенного Генеральной Ассамблеей ООН Года санитарии, официально объявил 15 октября Всемирным днем мытья рук. Почему же такое внимание уделяется гигиене рук человека?

Через немытые руки в организм человека попадают возбудители таких опасных заболеваний, как холера, вирусный гепатит А, грипп и острые респираторные заболевания, паразитарные заболевания. «Грязные руки» являются одной из главных причин высокой детской смертности в Азии и Африке. По данным ЮНИСЕФ, ежедневно только от диареи, которую еще называют «болезнью грязных рук», умирают пять тысяч детей. Половины этих смертей только было избежать, если бы они тщательно мыли руки с мылом перед едой и после посещения туалета.

Поэтому столь простая, на первый взгляд, гигиеническая процедура, как обычное мытье рук, может спасти и спасает тысячи детских и взрослых жизней ежедневно. Она не только помогает предупредить заражение организма вредоносными вирусами и инфекциями, но и делает нашу жизнь более комфортной, приятной и безопасной.

Во многих странах в День мытья рук при помощи СМИ дается старт общенациональным гигиеническим кампаниям.



В России этот день пока не получил широкого распространения. Тем не менее, в этот день родителям будет нелишне рассказать своим детям о причинах его возникновения и о том, почему необходимо мыть руки. Правила гигиены очень важны в жизни человека.

Общепринятыми рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установлено, что руки нужно обязательно мыть после посещения туалета, перед едой, после контакта с животными, коллективных игр, поездки или прогулки, среди большого скопления людей, во время инфекционных эпидемий.

Предлагаем пошаговую инструкцию ВОЗ для мытья рук.

1. необходимо смочить руки теплой водой и нанести

небольшое количество мыла на них.

2. далее вспенить мыло, растереть его в ладонях, на тыльной стороне рук и между пальцами.

3. процедуру нужно продолжать в течение 20 секунд, затем смыть мыло водой.

4. высушить руки с помощью полотенца дома, а в общественных местах лучше использовать бумажное.

5. для закрытия общественного крана нужно использовать бумажное полотенце.

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

Как повысить защитные силы организма?

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Самым надежным методом профилактики гриппа является вакцинация.

В процессе вакцинации в организм вводят частичку разрушенного вируса, которая стимулирует организм к выработке защитных антител. Поэтому, если в дальнейшем в организм попадет вирус гриппа, антитела свяжутся с вирусом и нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболеет или заболевание будет протекать в легкой форме. Организму требуется минимум две недели для выработки антител, следовательно, прививку нужно ставить не позднее, чем за 2-3 недели до наступления эпидемиологического сезона.

Кому необходима вакцинация?

Вакцинация необходима — группам высокого риска по развитию неблагоприятных последствий гриппа:

— детям первых 2 лет жизни, лицам старше 60 лет, лицам, страдающим хроническими заболеваниями;

— группам высокого риска по заражению гриппом: медицинскому персоналу, работникам сферы бытового обслуживания, учебных заведений, школьникам, студентам и др. Вакцинация против гриппа рекомендуется всем людям в возрасте от 6 месяцев и старше.

Почему необходима ежегодная вакцинация от гриппа?

Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью, вследствие чего один и тот же тип вируса гриппа изменяется год от года. Поэтому иммунитет, сформировавшийся

в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году. В рамках Национального календаря профилактических прививок в 2019 году в Республике Хакасия используют вакцину СОВИГРИПП.

Перед вакцинацией обязательно осмотр врача!

Что делать, если появились симптомы заболевания?

Вызовите врача на дом, который оценит Ваше состояние и назначит необходимое лечение, (или обратитесь в поликлинику). При посещении поликлиники необходимо иметь полис обязательного медицинского страхования и документ, удостоверяющий личность. Полис ОМС гарантирует бесплатную и качественную медицинскую помощь при лечении гриппа в амбулаторных и стационарных условиях в медицинских учреждениях, работающих в системе ОМС на всей территории России.

Не занимайтесь самолечением!

Не принимайте аспирин и антибиотики без назначения врача.

Аспирин (или содержащие аспирин препараты) нельзя принимать для снижения температуры из-за риска развития осложнений. Как жаропонижающее используется парацетамол (и содержащие парацетамол препараты).

Антибиотики не действуют на вирусы, пытаться самостоятельно лечить ими грипп не только бесполезно, но и опасно. Антибиотики назначает только врач по спе-

циальным показаниям.

Когда нельзя медлить?

Вызывайте скорую помощь, если у человека одышка, учащенное дыхание, цианоз (синюшность кожных покровов), обезвоживание (проявляется в сухости слизистых, снижении упругости кожных покровов), затуманенность сознания, бред. **Детям вызывать врача незамедлительно!**

Что позволяет повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям?

Физическая активность, закалывающие процедуры, полноценное питание, прием поливитаминных препаратов, соблюдение режима дня, отказ от употребления табака и алкогольных напитков.

Прививку против гриппа Вы можете получить, обратившись к участковому терапевту или в прививочный кабинет медицинской организации по месту прикрепления. Дети организованно вакцинируются в детских садах и школах при наличии информированного согласия родителей или законных представителей ребенка. Дети, не посещающие дошкольное учреждение, могут обратиться для вакцинации к участковому терапевту. В трудовые коллективы для вакцинации работников выезжают прививочные бригады по согласованию с администрацией медицинской организации.

**Врач-методист
Республиканского
центра медицинской
профилактики
Лариса Лебедева**

ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ?

10 октября — День психического здоровья

С возрастом у человека происходят различные изменения, с ограничением адаптационных возможностей нашего организма к условиям окружающей среды. Это так называемый процесс старения, который по своей природе является неизбежным и естественным. Из-за разрушительного влияния старения на наш организм развиваются различные заболевания не только на физическом уровне, но и на психическом. Часто люди пожилого возраста сталкиваются с таким недугом, как деменция.

Деменция (приобретенное слабоумие) — устойчивое нарушение психических функций, сопровождающееся потерей приобретенных знаний, умений, навыков, снижением

способности к обучению.

Чаще встречается у людей пожилого возраста, поэтому именно возраст является основным фактором риска для развития данного заболевания.

Обычно первым симптомом, на который обращают внимание родственники, является снижение памяти, что изначально проявляется как забывание текущих событий, а в тяжелых случаях у человека остаются лишь фрагментарные воспоминания о своей жизни. Наблюдаются трудности с ориентировкой во времени, утрачиваются или нарушаются координаторные функции, ориентация в пространстве, особенно в непривычной обстановке. Замечаются трудности в быту,

теряется интерес к сложным видам деятельности (например, вязание), появляются трудности в обслуживании себя.

Независимо от типа старческой деменции ее симптомы и признаки схожи. При самых ранних проявлениях заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу.

От деменции никто не застрахован, как и от многих других заболеваний, поэтому не нужно забывать о профилактических мерах.

Нужно понимать, что организм — это отлаженная, цельная система, и головной мозг (и вся нервная система) — это часть нашего организма, нормальное функционирование которой зависит от общего состоя-

ния. Поэтому первым делом нужно задуматься о здоровом образе жизни: исключить вредные привычки (табак, алкоголь, наркотические вещества), начать правильно питаться, заняться умеренной физической активностью и др.

Важным моментом являются занятия постоянной умственной активностью. Конечно, интеллектуальное развитие не гарантирует того, что нервные клетки не будут отмирать, но это дает возможность компенсировать их потерянную часть. Интересным является тот факт, что мозг лучше всего пополнять той образовательной активностью, которой вы раньше не занимались. Например, заняться изучени-

ем иностранного языка, освоить игру в шахматы и т.д. Привычная деятельность выполняется уже по шаблону, и мозгу незачем стремиться к развитию, а новая деятельность провоцирует его на усиленную работу по её освоению.

И, конечно, не забывайте общаться с другими людьми, но будьте разборчивы. Общение должно быть приятным, а не быть источником постоянного стресса.

Французский мыслитель Рене Декарт писал: «Я МЫСЛЮ — ЗНАЧИТ СУЩЕСТВУЮ!».

**Ведущий психолог
Республиканского
центра медицинской
профилактики
Татьяна Шандро**

УЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

29 октября — Всемирный день борьбы с инсультом

Ежегодно 29 октября с 2006 года по инициативе Всемирной организации по борьбе с инсультом в целях информирования общества об этой болезни проводится Всемирный день борьбы с инсультом.

Россия отличается от Европейских стран очень высоким уровнем смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, а на долю инсульта приходится 175 смертельных случаев на каждые 100 тысяч человек. По данным НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта РНИМУ имени Н.И. Пирогова, ежегодно в России переносят инсульт около 500 тысяч человек, примерно половина из них умирает, а свыше 90% выживших становятся инвалидами. По данным Национального регистра инсульта, 31 процент людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в постоянной помощи, 20 процентов не могут самостоятельно ходить и лишь восемь процентов выживших больных могут вернуться к прежней работе.

На распространенность болезней системы кровообращения влияет уровень социально-экономического развития, отношение населения к сохранению здоровья, распространённость факторов риска инсульта, таких как артериальная гипертензия, повышенная масса тела, гиподинамия, курение, употребление алкоголя, сахарный диабет, хроническая психотравмирующая обстановка в обществе, семье, на работе, нарушение гигиены сна.

В нашей республике, несмотря на все усилия медицинского сообщества и государственные меры по профилактике факторов риска, неуклонно растёт число лиц, столкнувшихся с этим заболеванием. В 2018 году было за-

регистрировано 2503 случая острого нарушения мозгового кровообращения.

За 6 месяцев 2019 года уже 1382 человека перенесли острую мозговую катастрофу и почти 300 человек мы потеряли.

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, возникающее на фоне артериальной гипертензии, нарушенного обмена веществ, атеросклероза, заболевания крови, патологического состоянии стенки сосудов головного мозга. Сегодня инсульту подвержены не только люди старшей возрастной группы, но и молодые люди и даже дети, и подростки. И все же, чем старше человек, тем вероятность нарушения мозгового кровообращения больше. Существенное значение для изменения состояния сосудистой стенки имеет длительное повышение давления. Именно резкое повышение давления может вести к надрыву сосудистой стенки и кровоизлиянию в головной мозг.

Настороженность в отношении развития признаков острого нарушения мозгового кровообращения нужна, чтобы спасти жизнь человека и уменьшить возникающие при этом состоянии нарушения функции движения, зрения, координации, памяти, речи, сознания. У нас с Вами есть первые 4,5 часа, когда помощь по восстановлению кровотока головного мозга будет максимально эффективной. Поэтому мы всегда должны помнить о первых признаках инсульта, быть настороженными в плане его проявления. Если же нам в процессе коррекции факторов риска не удастся предотвратить инсульт, то необходимо своевременно его распознать и начать лечение. Какие же это признаки?

Существует принцип опре-

деления инсульта для любого человека, не связанного с профессиональной медицинской помощью, этот принцип определения признаков инсульта называется **«УДАР»**.

Необходимо заметить:

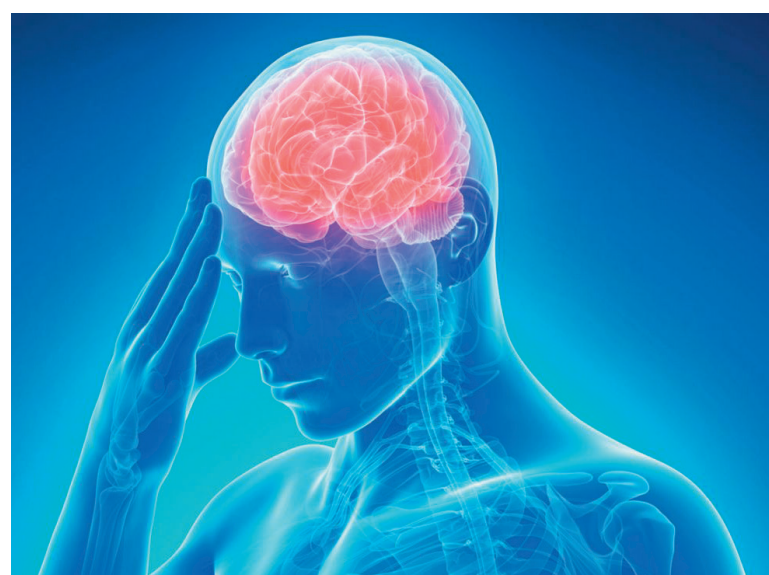
- 1) **искривление Улыбки.**
- 2) **ослабление Движений и силы мышц руки или ноги.**
- 3) **нарушение речи — Афазию.**
- 4) **Решение — звонить 103 и помощь будет оказана своевременно.**

Выявление признаков острого нарушения мозгового кровообращения требует лечения в стационаре, длительность которого зависит от тяжести состояния в остром периоде, развивающихся угрожающих жизни осложнений инсульта. А затем человеку и его родственникам под наблюдением медицинских работников предстоит длительный путь восстановления утраченных навыков — медицинская, социальная, бытовая реабилитация.

Основными осложнениями инсульта, нарушающими привычный образ жизни, меняющими качество жизни человека, являются

— паралич, когда перед человеком встает задача заново учиться двигаться, питаться, а также ухаживать за собой;

— кома — наиболее тяжелое и сложное осложнение инсульта, которое характеризуется долгой потерей сознания. Довольно сложно предугадать, сколько по времени продлится данное состояние. Но всегда есть шанс восстановить полноценную и нормальную жизнь, несмотря на то, что на пути к этому будут постоянно возникать различные трудности. Иногда требуется длительное время, чтобы восстановить физиче-



ские и интеллектуальные способности;

— нарушение психического состояния, снижение активности приобретенных функций памяти, внимания, счета, письма;

— в связи с нарушением функции активного движения развиваются пролежни, воспаление легких, тромбоз вен — это те осложнения инсульта, которые можно избежать при правильном уходе за маломобильным человеком. И чем меньше сопутствующих осложнений, тем быстрее возможно восстановление и адаптация человека, перенесшего инсульт.

А можно ли совсем избежать болезней сосудистой системы? Как известно, лучше предотвратить, чем лечить и восстанавливать утраченные функции мозга. Поэтому принцип первичной и вторичной профилактики инсульта направлен на коррекцию факторов риска развития инсульта: гипертоническую болезнь; стрессы и длительное нервно-психическое перенапряжение; недостаточную физическую активность; курение; наруше-

ние жирового обмена и ожирение, употребление алкоголя.

Большинство сосудистых поражений мозга в конечном счете — следствие невнимания к самому себе, к своему здоровью, к своей сосудистой системе. Гипертоническую болезнь нельзя излечить, но в большинстве случаев АД поддается коррективке, только это требует от человека повышенной дисциплинированности в отношении своего образа жизни и регулярного контроля своего состояния. Сосуды мозга хотя и особая, но все же только часть сосудистой системы человека. И если вести правильный образ жизни, правильно питаться, соблюдать элементарный режим, заниматься физической культурой, то сосудистая система будет более сохранной, тренированной и адаптированной к нестандартным нагрузкам. Пора начать учиться управлять своим здоровьем.

**Главный
внештатный невролог
Минздрава Хакасии
Светлана Фаренбрух**