



ХЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Курс на здоровье	с. 1	Боль в спине	с. 3
Новое направление профилактической работы		Ищем причину	
Поздравление с 23 февраля	с. 1	Язвенная болезнь желудка	с. 3
Всемирный день борьбы против рака	с. 2	Профилактика заболевания	
Что нужно знать мужчине		Лето не за горами	с. 3
Коварная болезнь	с. 2	«Формула» эффективного похудения	
Как избежать рака легких		Зима без простуд	с. 4
Мужское здоровье	с. 2	Соблюдаем простые правила	
Пять вещей, которые могут сделать мужчины для поддержания здоровья		Коктейль из яда	с. 4
		Что разрушает организм	



Перед специалистами медицинской профилактики стоит серьезная цель: к 2024 году увеличить охват населения профилактическими осмотрами до 70%. Необходимо повысить долю впервые выявленных в рамках диспансеризации заболеваний. Особое внимание при этом должно уделяться профилактическим осмотрам трудоспособного населения. Так, охват диспансеризацией и профосмотрами по плану должен составлять не менее 63% от общей численности взрослого населения, охват индивидуальным профилактическим консультированием не менее 70%, охват индивидуальным консультированием лиц с высоким и очень высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний – не менее 90% от их общего числа. Большое внимание будет уделяться индивидуальному или групповому консультированию пожилых лиц (не менее 70% от числа лиц в возрасте 75 лет и старше), а также людям с впервые выявленными заболеваниями системы кровообращения (до 80%).

С учетом этого значительно усиливается роль Республиканского центра медицинской профилактики как организационно-методического центра, оказывающего помощь в области медицинской профилактики на местах для выработки единой стратегии совместной работы.

Максимальный эффект может быть достигнут при комплексной реализации мер по укреплению общественного здоровья на всех уровнях – муниципальном и региональном, на уровне школ, вузов и трудовых коллективов, а также в системе здравоохранения. На муниципальном уровне предполагается активная работа с населением, вовлечение его в профилактические программы, повышение приверженности к сохранению здоровья. На региональном уровне необходимо нормативно-методическое обеспечение этой работы и координация действий на основе межведомственного взаимодействия.



**Поздравляем сильную половину человечества
с замечательным праздником –
Днём защитника Отечества!**

*Желаем вам быть надёжной поддержкой
родным и близким,
радоваться жизни во всех её проявлениях.
Пусть каждый день будет успешным,
каждый поступок — достойным,
каждая идея — отличной,
каждое слово — твёрдым,
а каждое действие — уверенным.
Будьте здоровы, любимы и счастливы!*

23 февраля

КУРС НА ЗДОРОВЬЕ

НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Укрепление общественного здоровья - это новый блок, новое направление профилактической работы в 2019 году.

На сегодняшний день специалистам в области медицинской профилактики предстоит интенсивная работа для того, чтобы обеспечить к 2024 году увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, посредством информационно-коммуникационных кампаний, а также вовлечению граждан, некоммерческих организаций и работодателей к мероприятиям по укреп-

лению общественного здоровья.

Планируется совершенствование порядка диспансеризации, профилактических осмотров и диспансерного наблюдения, тесное взаимодействие с медицинским сообществом в вопросах предупреждения развития хронических инфекционных заболеваний, снижения показателей смертности, вызванных этими причинами, расширения пропаганды здорового образа жизни, укрепления и поддержания здоровья населения.

4 ФЕВРАЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

Что нужно знать мужчине

Рак поражает и мужчин, и женщин, но есть некоторые его виды, которые затрагивают мужчин чаще, чем женщин. Кроме того, эти виды могут быть более фатальны для мужчин, чем для женщин.

По итогам 2018 года в Республике Хакасия онкологическая заболеваемость у мужчин увеличилась на 5,4% в сравнении с 2017 годом: в 2018 - 1124 случая, в 2017 – 1066 случаев.

Рост отмечается по:

- раку предстательной железы на 36,2%, в 2018 - 177 случаев, в 2017 - 130 случаев;

- раку пищевода на 12,5%, в 2018 - 27 случаев, в 2017 - 24 случая.

Остаются высокие показатели рака бронхолегочной системы – 232 случая, что составило 20,6% от всех злокачественных новообразований (ЗНО), зарегистрированных у мужчин в 2018 году.

Виды онкологических заболеваний, которые чаще всего встречаются у мужчин:

1. Рак предстательной железы. Это самая распространенная форма рака, диагностируемая у мужчин. Рекомендуется обращаться

к врачу для скрининга на рак простаты в возрасте около 50 лет.

2. Рак лёгких. Подавляющее большинство случаев рака лёгких связано с курением. Лучший способ предотвратить его – никогда не начинать курить, а если Вы курите, то как можно скорее бросить.

3. Колоректальный рак. Третья из самых распространённых среди мужчин форм рака, затрагивающая людей обоих полов и всех этнических групп примерно одинакова. Наиболее часто колоректальный рак встречается у людей старше 50 лет. Скрининговые обследования имеют первостепенное значение в диагностике и лечении этого вида рака и сохранении жизни больного.

4. Рак мочевого пузыря. У мужчин встречается примерно в три раза чаще, чем у женщин. Мужчины европеоидной расы имеют больше шансов на развитие этого вида рака, чем любая другая расовая или этническая группа. Как правило, эта болезнь поражает мужчин старше 60 лет. Чем больше возраст, тем выше риск развития рака мочевого пузыря.

5. Рак кожи. Распростра-

нён среди мужчин после 40 лет. Но в возрасте до 40 лет он больше поражает женщин.

6. Неходжкинская лимфома. Это злокачественное новообразование, поражающее лимфатические узлы и чаще всего встречается у мужчин, чем у женщин. Затрагивает взрослых людей с ослабленной иммунной системой, как при ВИЧ-инфекции. Некоторые формы могут затронуть и детей. Определённые виды неходжжинской лимфомы могут обнаруживаться у женщин чаще, чем у мужчин, по неизвестной причине.

7. Рак почки. Мужчины в два раза чаще, чем женщины, страдают от рака почки. Тем не менее эта форма входит в десятку наиболее распространённых форм рака у женщин. Болезнь в основном проявляется в пожилом возрасте, после 64 лет, и обычно не встречается у людей до 45 лет.

8. Рак горла или ротовой полости. В два раза чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Может быть вызван курением.

9. Лейкемия. Это рак крови, поражающий пожилых людей чаще, чем молодых. Форма рака, лишь

немного больше распространённая среди мужчин, чем среди женщин. Затрагивает представителей европеоидной расы больше, чем остальных.

10. Рак поджелудочной железы. Ещё одна форма, которая лишь немного чаще поражает мужчин, чем женщин. Заболеваемость этой формой рака медленно росла в течение последнего десятилетия.

Итак, если Вы – мужчина, Вам стоит опасаться вышеперечисленных видов рака. Многие из них можно предотвратить путём изменения образа жизни – бросить курить и перейти на здоровое питание. Скрининговые обследования имеют большое значение для спасения жизни в случае обнаружения любого из этих видов рака. Необходимо регулярно проходить обследования, начиная с раннего возраста.

**Заместитель
главного врача
по организационно-методической работе
Республиканского
клинического
онкологического
диспансера
Нелля Троценко**

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Пять вещей, которые могут сделать мужчины для поддержания здоровья

1. Проведение регулярных медицинских осмотров.

Даже если вы здоровы, проведение регулярных медицинских осмотров (таких как измерение кровяного давления, определение уровня сахара в крови, обследование предстательной железы) необходимо для своевременного выявления любых проблем и поддержания здоровья. Ваше психическое здоровье имеет не менее важное значение, в связи с чем необходимо обращаться за медицинской помощью при возникновении психических расстройств, включая депрессию и тревожность.

2. Снижение употребления алкоголя.

Чрезмерное или слишком частое употребление алкоголя увеличивает непосредственный риск травматизма, дорожно-транспортных происшествий и насилия, а также приводит к долгосрочным последствиям для здоровья, таким как повреждение печени, онкологические и сердечно-сосудистые заболевания. Вредное употребление алкоголя может также влиять на ваше психическое здоровье, оказывая неблагоприятное воздействие на вашу семью и окружающих.

3. Отказ от табака.

Употребление табака приводит к онкологическим, легочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, ежегодно унося более 7 миллионов жизней. Оно вызывает также импотенцию. Отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья — в течение 12 недель функция легких улучшается, а в течение года риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается в два раза по сравнению с уровнем риска у курильщиков.

4. Здоровое питание.

Употребление здоровой пищи способствует предупреждению диабета и многих других болезней. Старайтесь есть больше фруктов, овощей, бобовых (таких как чечевица), орехов и продуктов из цельных злаков. Ограничьте потребление соли до 1 чайной ложки в день; потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10% от общего потребления калорий.

5. Увеличение физической активности.

Уровень физической активности каждого четвертого человека является недостаточным. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 2,5 часов в неделю. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией.

**Информация официального сайта
Всемирной организации
здравоохранения**

КОВАРНАЯ БОЛЕЗНЬ

Как избежать рака легких

Рак – коварная болезнь, так как на начальных стадиях почти не проявляет себя. Особенно это касается рака легких. Во многих странах, в том числе и в России, рак легкого занимает первое место среди причин смертности от онкологических заболеваний. Чаще всего рак легкого встречается у мужчин (в Республике Хакасия на 22 % чаще, чем у женщин).

Основными причинами возникновения рака легких согласно современным представлениям являются: в 80-90 % - табакокурение (активное и пассивное), профессиональная деятельность (15-20% и более), загрязнение атмосферного воздуха (проживание в промзонах и городах) - 1-5%, а также воздуха жилых и общественных зданий, в том числе радон (5-12%), наследственная предрасположенность (менее 1%).

Начальная стадия рака легких практически бессимптомная. С течением болезни симптомы усиливаются, на поздних стадиях становятся нестерпимыми:

- одышка и приступообразный кашель;
- длительный изнурительный кашель с мокротой зеленоватого цвета или с кровью (может быть беспричинным, а также связанным с физической нагрузкой, вдыханием холодного воздуха или в положении лежа);
- боль в груди, отдающая в шею, спину, плечи, которая усиливается при кашле;
- кровохарканье с прожилками и сгустками;

- резкая потеря веса.

Такие симптомы могут быть признаками заболеваний дыхательных путей: бронхита, пневмонии, туберкулеза. Появление сильных болей и мокроты с кровью — признаки запущенности болезни.

Насторожить должны косвенные признаки: слабость, апатия, пассивность, повышение температуры. Главное – не пропустить начальную стадию любого легочного заболевания, чтобы лечение было успешным.

Поэтому при первых подозрениях необходимо обязательно обратиться к врачу и пройти обследование.

Несложные, но действенные способы профилактики рака легких.

1. Откажитесь от курения, особенно от дешевых и крепких сортов без фильтра. Избегайте нахождения в помещениях, где накурено. Чем больше стаж и количество выкуриваемых сигарет, тем выше риск. После отказа от табака легкие постепенно очищаются и восстанавливаются. Скорость процесса зависит от стажа и возраста курильщика. Избавление от пагубной привычки улучшает прогноз на выздоровление, если диагноз уже поставлен.

Исключите пассивное курение. Вдыхание табачного дыма увеличивает риск развития рака на 20-30%. У близких курильщиков карцинома возникает в 2 раза чаще.

2. Откажитесь от других вредных привычек и употребления алкоголя. Они значительно снижают иммунитет

и увеличивают вероятность развития новообразований.

3. Употребляйте полезные для здоровья продукты: белое мясо (индейка, курица), нежирная рыба, злаки (продукты, богатые клетчаткой), орехи, овощи и фрукты - они богаты антиоксидантами, которые выводят из организма токсины, восстанавливают поврежденные клетки, являются источником витаминов и минералов.

Употребление жареной, жирной, острой, копченой и соленой пищи повышает риск появления и развития злокачественных опухолей.

4. Используйте для защиты маски, респираторы при работе на вредном производстве, контакте с асбестовой пылью, лаками, краской, вредными химическими веществами.

5. Ежегодно проходите обследование легких (флюорография, рентген, бронхоскопия).

6. Держите под контролем и лечите хронические заболевания дыхательных путей.

7. Лицам, относящимся к группе риска по соответствующему показателю, необходимо периодическое плановое обследование.

Профилактические мероприятия снижают риск развития рака легких на 50%.

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



БОЛЬ В СПИНЕ

Ищем причину



Обычно боль в спине ассоциируется со словами «радикулит» или «остеохондроз». И действительно, эти заболевания приводят к болевому синдрому, но отнюдь не являются основными. Давайте подробнее разберёмся с тем, с чем может быть связана боль в спине и почему важно обратиться к врачу.

Более чем в 50% случаев причиной боли являются проблемы с мышцами и связками, окружающими позвоночник. Такие боли обычно умеренно выражены, носят ноющий или тянущий характер, усиливаются при движениях, которые создают нагрузку на больную мышцу. Предрасполагающими моментами для появления подобных болей являются переохлаждение, непривычные физические нагрузки, сидячая работа, нарушение осанки, сколиоз. Конечно, можно лечить спину домашними средствами, но лучше обратиться к специалисту - врачу-неврологу. Стоит помнить, что часто боль возникает в связи с различными поражениями внутренних органов, расположенных на уровне крестца и поясницы.

Болезни мочевыводящей системы (цистит, пиелонефрит, а особенно мочекаменная болезнь) чаще всего проявляются болью именно в пояснице. Причем боль может

быть настолько острой, что вы поспешите вызвать «Скорую помощь».

Людей с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки также беспокоят боли в области поясницы. Еще одно заболевание желудочно-кишечного тракта, при котором может болеть спина – это острый панкреатит. Боль носит опоясывающий характер, локализуется в районе правого или левого подреберья и отдаёт в спину.

Иногда боли в спине, отдающие в поясницу, появляются при остром аппендиците. Конечно, это лишь одна из жалоб, а основными симптомами являются повышение температуры тела, раздражение брюшины, расстройство стула.

При заболеваниях женских половых органов наряду с болью внизу живота может возникнуть боль в крестцово-поясничном отделе позвоночника, быть длительной и приобретать хронический характер. В большинстве случаев при боли в пояснице имеет смысл сделать УЗИ органов малого таза. Например, болезненные ощущения могут провоцироваться объемными образованиями яичников, расположенными позади матки.

При миоме матки характер и место боли зависят от расположения узла в матке, его размеров и обусловлены растяжением брюшины, сдавлением нервных сплетений малого таза. Часто выраженная и длительная боль при миоме матки связана с ее быстрым ростом.

При опущении внутренних половых органов женщин может беспокоить тянущая боль в области пояснично-крестцового отдела, которая усиливается при ходьбе, физической нагрузке и подъемах тяжести. Механизм боли при данной патологии связан с нарушением анатомического расположения органов малого таза, что приводит к нарушению венозного и лимфатического оттока.

Таким образом, причин для возникновения болевого синдрома в спине большое количество. Для постановки правильного диагноза и получения адекватного лечения необходимо обратиться за консультацией к специалисту.

Не откладывайте в «долгий ящик» проблемы со здоровьем.

Обратитесь к врачу для того, чтобы пройти необходимые обследования и выявить причину боли в спине. Это непременно улучшит качество Вашей жизни!

Лето не за горами

*«Формула»
эффективного
похудения*

После новогодних праздников и частых застолий, многие замечают, как заметно прибавляются лишние килограммы. Казалось бы, ничего страшного, ведь лето ещё далеко. И откладывают борьбу с лишним весом до поздних времен. Когда приходит пора снимать верхнюю одежду, человек начинает замечать последствия целой череды праздников, которые становятся сильно заметны. От увиденной картины начинается паника и целая эпопея похудения, в которой все средства хороши. Одни садятся на жесткую диету, другие бегут в зал и начинают упорно в усиленном темпе заниматься упражнениями, не жалея себя. Таких людей в тренажерных залах называют «подснежниками», потому что они ходят весной короткое время и быстро прекращают посещать его. В итоге ни первые, ни вторые «экстренно худеющие», мало того, что не получают желаемого результата, так ещё и больше прибавляют в весе.

Каковы же причины фиаско «предпляжного» похудения и какова «формула» эффективного похудения?

Диета. Как только мы слышим это слово, в голове сразу возникают ассоциации с жестким голоданием и поеданием 3 яблок в сутки, запивая каким-нибудь питьевым йогуртом. На самом деле это приводит только к стрессу. Дело в том, что наш организм во время голода начинает испытывать сильный стресс, а мозг на подсознательном уровне воспринимает это, как период вынужденной долгой голодовки. И наше тело, в ожидании долгого периода, включает режим экономного расхода запасов и усиленное запасание в виде подкожных отложений. А тем временем человек испытывает сильный голод, который невозможно ничем утолить. В итоге происходит срыв, человек начинает есть все подряд, не разбираясь в составе съеденного. А запомнивший голод мозг, не отпускает чувство голода, и человек ест больше, чем до «диеты». Вся эта цепочка событий приводит к худшему результату.

Второй вариант «экстренно худеющих», выбирающих поход в тренажерный зал, тоже терпит провал, они набирают дополнительные килограммы либо во время изнуряющих тренировок, либо после их прекращения. Это происходит примерно по такому же сценарию, что и с худеющими, разница только в том, что тут у организма сильно увеличиваются энергозатраты. От изнуряющих тренировок организм испытывает точно такой же стресс, приводящий к усилению голода и жировым отложениям.

Вывод. Во-первых, если вы хотите прийти в форму к пляжному сезону, не нужно начинать экстренно худеть за последние полмесяца, а уже сейчас начинать корректировать образ жизни. В идеале в течение года быть физически активными и питаться правильно.

Во-вторых, чтобы похудеть, надо есть. Диета подразумевает собой не полный отказ от еды, а изменение качественного состава пищи. А именно: снижение мучного и сладкого в рационе, не смешивать в одном приеме пищи животные жиры и углеводы. Следует больше употреблять свежих овощей, что станет профилактикой весеннего гиповитаминоза. При таком питании в течение длительного времени, лишний вес уйдет сам, и без последствий.

В-третьих, чтобы добиться успеха по снижению веса путем физических нагрузок, необходимо, чтобы эти самые нагрузки были регулярными и в умеренном темпе. Наш обмен веществ устроен так, что когда мы занимаемся упражнениями, сначала тратятся основные источники энергии, а только после того, как они израсходуются, начинается расходование жировых запасов. Поэтому, не надо пытаться сбрасывать вес дикими по темпу и короткими по времени нагрузками.

**Фельдшер Республиканского
центра медицинской профилактики
Виктор Дьяченко**

Язвенная болезнь желудка

Профилактика заболевания

Язвенная болезнь – одно из самых распространённых заболеваний органов пищеварения. Это хроническое заболевание, при котором в стенке желудка образуется более или менее глубокий дефект – язва, которая заживает с образованием рубца. С язвой желудка часто сочетается язвенная болезнь 12-перстной кишки (такие язвы называются сочетанными), так как воспаление желудка при длительном течении может привести к развитию язвенной болезни 12-перстной кишки.

Инфицирование микроорганизмом хеликобактер пилори считается основной причиной развития данной болезни.

К факторам риска развития язвы желудка относятся: генетическая предрасположенность, снижение иммунитета, повышенная кислотность желудочного сока, еда всухомятку, употребление полуфабрикатов, газированных напитков, пряностей и приправ, копченой, жареной, соленой, острой, слишком холодной или горячей пищи, стрессы, нервные перенапряжения («стрессовые» язвы), сильные ожоги, травмы, кровопотери, приём некоторых лекарственных препаратов, чрезмерный приём алкоголя, курение.

Боль – один из основных и главных признаков язвенной болезни. Боль располагается в подложечной области или над пупком. Характерны боли, появляющиеся натощак или через 2-3 часа после еды («голодные» боли), часто ночью («ночные» боли).

Боль уменьшается после приёма пищи. Иногда она отдает под лопатки, в спину, в область сердца. Для язвенной болезни характерно обострение симптомов весной и осенью, тогда как в летние и зимние месяцы симптомы стихают или отсутствуют вовсе.

Основные симптомы язвы – это изжога, отрыжка, вздутие живота, тошнота, рвота, приносящая облегчение (иногда больные вызывают рвоту специально), запоры (отсутствие стула несколько дней или недель), иногда примесь крови в кале, раздражительность, плохое настроение и сон, снижение массы тела (несмотря на хороший аппетит).

Язва опасна своими осложнениями. К ним относятся: кровотечения из 12-перстной кишки, при которых наблюдается рвота «цвета кофейной гущи», темный кал, потеря сознания при выраженной кровопотере, перфорация язвы (разрыв стенки кишки в области язвенного дефекта), когда возникают сильные, нестерпимые «кинжальные» боли, тошнота, рвота, напряжение мышц живота, перитонит (воспаление брюшины) из-за выхода желудочного содержимого в брюшную полость, образование рубцового сужения желудка или 12-перстной кишки, образование опухолей.

Профилактика язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки предполагает по возможности исключить причины, вызывающие заболевание и включить в рацион продукты с высоким содержанием

клетчатки (овощи, фрукты, зелень), отказаться от жареной, консервированной, слишком горячей, холодной и острой пищи, продуктов быстрого приготовления, газированных сладких напитков, содержащих большое количество добавок, подсластителей, усилителей вкуса, генномодифицированных продуктов в пользу отварных, паровых, запечённых блюд с минимумом специй.

Необходимо избегать чрезмерного употребления алкоголя, бросить курить, избегать (по возможности) стрессовых ситуаций, стараться придерживаться дробного питания – есть часто, но понемногу, а также регулярно проходить профилактическое обследование у гастроэнтеролога и не игнорировать боль в эпигастральной области.

Возможно, через несколько лет можно будет сделать прививку против язвы желудка, но пока вакцина не разработана. Поэтому нам приходится использовать иные способы профилактики, регулярно проходить профилактическое обследование, чтобы своевременно выявить факторы риска развития язвы и не встретить на своём жизненном пути этот коварный недуг!

**Статьи подготовила
врач-методист
Республиканского центра
медицинской
профилактики
Лариса Лебедева**

Зима без простуд

Соблюдаем простые правила

В последний месяц зимы не лишним будет напомнить простые правила, соблюдение которых позволит дольше оставаться здоровыми и радоваться каждому зимнему дню.

Острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ), в том числе вирус гриппа (особенно агрессивен!), опасны тем, что очень быстро распространяются, в основном при массовом скоплении людей. Источником инфекции является больной человек. Основной путь передачи – воздушно – капельный. При кашле, разговоре и чихании вирус от больного человека попадает в воздух вместе с каплями слюны, слизи и рассеивается на несколько метров. Вирус гриппа передается через рукопожатие, предметы общего пользования,

игрушки. При заражении вирусной инфекцией больной человек опасен с первых часов заболевания.

Если Вы чувствуете себя нездоровым, у Вас высокая температура тела, кашель или боль в горле.

Оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу или места массового скопления людей.

Обязательно вызовите врача, не занимайтесь самолечением, так как это опасно для здоровья.

Отдыхайте и употребляйте большое количество жидкости.

Прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками во время кашля и чихания, использованные салфетки утилизируйте.

Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни, по возможности

избегайте контакта с ними.

Если заболел член семьи.

Изолируйте больного от других членов семьи.

При уходе за больным используйте одноразовые маски (их необходимо менять каждые 2 часа). Маску должен носить и заболевший, если он продолжает контактировать с окружающими.

Тщательно мойте руки с мылом после каждого контакта с больным.

Избегайте прикосновений с предметами общего пользования. Как можно меньше трогайте глаза, нос и рот.

Помещение, в котором находится больной, содержите в чистоте, при уборке используйте моющие средства, постоянно проветривайте. Воздух в помещении должен быть достаточно увлажнен.

Рекомендуется после посещения людных мест, например, транспорта или супермаркета промывать слизистую оболочку носа теплой водой, желательна слегка подсоленной.

Общие меры профилактики гриппа.

Избегайте близкого контакта с людьми, у которых насморк, кашель.

Чаще мойте руки с мылом.

Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность.

Самый эффективный способ профилактики гриппа – сделанная осенью прививка! Вакцинация – безопасный и эффективный метод профилактики гриппа.

В ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики» действует «горячая линия» по вопросам ОРВИ и гриппа: в рабочее время с 8.00 до 17.00 (обед с 12.00 до 13.00)

по телефону 8 (3902) 34-33-02, а также можно обращаться в Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия по телефону: 8 (3902) 34-36-16, 34-36-44 (отдел эпидемиологического надзора).

Будьте внимательны к своему здоровью и соблюдайте простые меры профилактики простудных заболеваний!

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

Коктейль из яда

Что разрушает организм

Задумывался ли хоть один курильщик, какой вред он наносит своему организму?

Каждая сигарета, каждая затяжка – это, по сути, небольшой шажок в могилу, причём идти туда в одиночку не получится, ведь рядом с курящим всегда находятся его близкие: семья, друзья, коллеги. Вдыхая табачный дым, они портят своё здоровье, разрушают иммунную и дыхательную систему, вредят сердцу и сосудам.

Больше всех страдают дети. Их организм ещё не научился защищаться от табачного дыма, поэтому все реакции происходят вдвойне активнее. Имея курящих родителей, они с младенчества знакомятся с одышкой, затяжным кашлем и охриплостью, и с каждым годом будет только хуже – такова цена пагубной привычки.

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления: успокаивая себя тем, что столько сигарет одновременно всё равно не выкуришь, они продолжают медленно себя убивать, делая затяжку за затяжкой. Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином – он лишь вызывает привязанность, а всё остальное разрушает организм.

Давайте разберемся, что же вдыхает вместе с сигаретным дымом курильщик?

1. Мышьяк. Этот яд вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма.

2. Формальдегид. Это токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему.

3. Полоний. Радиоактивное вещество, которое курильщики регулярно вдыхают.

4. Бензол. Это органическое вещество является первой причиной лейкозов и других форм онкологии.

5. Смолы. Большинство смол, которые входят в состав сигарет, включают твердые частички, которые оседают на лёгких черным налётом. Раз за разом эта «пыль» забивает бронхи, уменьшает объём лёгких и, как следствие, обедняет весь организм кислородом.

Эти вещества – далеко не единственный яд, входящий в состав табачного дыма. Стандартный химический анализ классических сигарет подтвердил: каждая затяжка – это коктейль из множества ядовитых компонентов, и при этом ни один из этих компонентов не является безопасным.

Последствий курения может быть великое множество – сигаретный дым за-

трагивает практически все внутренние органы. Уже давно имеет статистическое подтверждение факт, что в 90% случаев рака лёгких в анамнезе пациента присутствует курение. Кроме того, смертность от бронхитов и эмфиземы в 75% случаев так или иначе связана с этой пагубной привычкой. Да и сердечные заболевания в 25% случаев у курильщиков протекают гораздо тяжелее и приводят к ранней смерти.

Те, кто ни разу не курил, страдают от стенокардии в 13 раз реже, в 12 раз реже сталкиваются с инфарктом, в 10 – с осложнённой язвой желудка. Нет такого органа, который бы не страдал от сигаретного дыма. В среднем, частота пульса у курильщика на 650 ударов в час больше, чем у некурящего человека, и даже при такой нагрузке сердце всё равно не справляется с обеспечением организма кислородом через кровь. Во-первых, он поступает в лёгкие в гораздо меньшем объёме, а во-вторых, угарный газ из сигаретного дыма гораздо легче соединяется с гемоглобином, занимая место кислорода в организме. В итоге, поражается головной мозг, печень, почки, выделительная и половая системы, а заболеваемость и, соответственно, смертность растут в разы.

Табак и женщина - несовместимы

Женский организм реагирует на табак куда более выраженно, чем мужской. Помимо основных заболеваний, знакомых едва ли не каждому курильщику, представительница прекрасного пола с сигаретой рискует пожертвовать во имя вредной привычки своей молодостью, свежестью и красотой, но самое страшное – возможностью стать матерью. Ногти и волосы вследствие курения страдают от кислородного голодания, становятся тусклыми и ломкими, практически прекращают рост и выглядят серыми и блёклыми. Зубы постепенно разрушаются от табачного дыма, а зловонный запах изо рта не может перебить ни одна жвачка. Да и кожа выглядит на 10-15 лет старше, недополучая кислород и соответствующее питание из крови. В итоге, паспортный возраст, который сулит молодой и привлекательный вид, далёк от биологического. Однако всё это кажется мелким и незначительным по сравнению с тем, что курящие женщины не могут стать матерями. Среди них бесплодие встречается в 42%, в то время как представительницы прекрасного пола, не знакомые с сигаретой, не могут забеременеть по медицинским причинам лишь в 4% случаев.

Непонятно, что может сподвигнуть беременную женщину сделать хоть одну

затяжку, зная, что от этого может пострадать не только она, но ещё и ребенок, который не может никуда убежать, чтобы не дышать этой отравой, ведь он находится в утробе курильщицы. Воздействию подвергается и сама репродуктивная система, превращаясь из уютного «гнездышка» в опасное и некомфортное «пристанище» для малыша. Матка под действием никотина неконтролируемо сокращается и расслабляется, а количество кислорода с каждым днём становится всё ниже. Это приводит к всевозможным патологиям плода, недостаточности веса при рождении, слабости и нервной возбудимости младенца. Впрочем, у курильщиц могут родиться вполне здоровые на первый взгляд дети, однако со временем эта привычка, от которой матери не пришлось в голову отказаться хотя бы на время беременности, всё равно скажется на малыше. Такие детки имеют более слабый иммунитет, чаще болеют и тяжелее переносят простудные заболевания, а их интеллектуальное развитие уступает сверстникам, чьи мамы не курили.

Почему подросткам опасно курить

К сожалению, подростковое курение сейчас далеко не редкость. В магазинах запрещена продажа табака несовершеннолетним, а замеченные с сигаретой школьники рискуют получить серьёзные проблемы, однако это никак не сказывается на статистике: каждый третий подросток знакомится с сигаретой в возрасте до 15 лет. Причём у половины из них эта безобидная на первый взгляд «шалость» перерастает в пагубную привычку, которая сохраняется и во взрослой жизни. Ещё одним интересным наблюдением служит тот факт, что большая часть курящих взрослых начинала именно в подростковом возрасте. Если верить статистике, лишь 10% от общего числа курильщиков познакомились с сигаретой после 18 лет, остальные 90% начинали существование раньше. И если взрослый, начиная курить, уже осознаёт, на какие риски он идёт, то молодежь, к сожалению, всего лишь отдаёт дань моде, хочет смотреться стильно и привлекать внимание, проявляет бунтарские порывы и пытается подчеркнуть свою самостоятельность.

Организм подростка реагирует на табачный дым очень бурно. В первую очередь страдает:

1. Мозг. У курящих тинейджеров ухудшается память, поскольку мозговые клетки страдают от кислородного голодания.

2. Зрение. От табачного дыма развивается патология зрительной коры, краски становятся более тусклыми, блёклыми и серыми.

3. Репродуктивная система. Даже те подростки, которые к 20-25 годам смогли бросить эту привычку, чаще не куривших сверстников сталкиваются с бесплодием (как мужским, так и женским). Кроме того, женщины с курением в анамнезе тяжелее переносят воспалительные процессы в органах малого таза, а мужчины – в 1,5 раза чаще знакомятся с импотенцией.

Впрочем, и остальные проявления – болезни органов дыхания, сердечные патологии и онкологические новообразования – не обходят стороной курящих подростков. Жаль, что мало кто из них осознаёт всю степень ответственности за эту привычку. Поэтому задача взрослых – как можно более детально объяснять детям, что их ждет в будущем, а также своим примером показывать, что жизнь без курения намного лучше.

Что же касается пассивного курения, то вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол, ядов и канцерогенов из сигарет точно так же, с одним лишь отличием – они не выбрали этот путь. За них уже всё решили те, кто подкурил сигарету: родители, друзья, коллеги, просто попутчики на автобусной остановке – словом, все, кто находится рядом.

Никотиновое облако – это не просто неприятный запах, который можно проветрить. Курение в квартире навсегда отразится на всех, кто там живёт. Дети, чьи родители курят в комнатах, хуже сверстников воспринимают школьную программу, тяжелее находят общий язык с окружающими и болезненнее переносят любую простуду. Поэтому не стоит обманываться, выходя в туалет или на балкон – табачный дым всё равно проникает в квартиру и разрушает жизнь ваших близких!

А стоит ли сигаретная тяга таких жертв?..

**Врач-терапевт отделения
медицинской профилактики
Абаканской межрайонной
клинической больницы
Виталия Королева**

