Апрель, 2019 г. Выпуск **№ 4** www.zdorovye.khakassia.ru

Здоровье Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Наши будни

Вредные привычки, опасные для здоровья с. 1

Что делать, если обнаружили онкологию? с. 1

Что нужно знать об инсульте с. 1

День смеха с. 2
Смехотерапия – случай Нормана Казинса

Всемирный день здоровья с. 2
Пять главных правил здорового питания для активного долголетия

Эпидемия неактивности с. 2
К чему она приводит

Европейская неделя иммунизации с. 3
Не болеть – просто

Корь – не только детская болезнь с. 3
Как защититься

Незаметный враг с. 3
Как не стать жертвой клеща

Очки или линзы для здоровья, красоты и стиля с. 4
Что лучше?

Необходимость современности или зависимость? с. 4
Как определить, есть ли зависимость

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ

Работа с населением - важная часть системы первичной профилактики инсульта и общая социальная проблема здоровья граждан. От того, насколько быстро пациент или его окружение распознают симптомы инсульта, во многом зависит эффективность лечения и исход заболевания.

Республиканским центром медицинской профилактики проводится активная работа, направленная на повышение осведомлённости населения о проблеме инсульта, знаний симптомов инсульта и порядка самостоятельных действий и действий окружающих в случае их появления, а также необходимости прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров с целью своевременного выявления и коррекции факторов риска развития инсульта.

В ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова» прошла видеолекция для студентов «Стоп-инсульт!» с целью знакомства молодёжи с проблемой инсульта, повышения уровня знаний о симптомах инсульта и порядка самостоятельных действий и действий окружающих в случае их появления.

НАШИ БУДНИ:

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Проблема потребления наркотиков, алкоголя и табака в Республике Хакасия в настоящее время является актуальной. В целях повышения осведомленности детей и подростков о вреде употребления психоактивных веществ (наркотики, алкоголь, табак) и повышения уровня направленности на здоровый образ жизни, психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики» Шандро Татьяна Михайловна провела профилактические мероприятия с учащимися образовательных учреждений Республики Хакасия.

В их число вошли СОШ № 20, № 25 г. Абакана, Сапоговская СОШ, СОШ № 1 п. Усть-Абакан. В Абаканской библиотеке № 3 в мероприятии участвовали студенты ГБПОУ РХ «Техникум коммунального хозяйства и сервиса» г. Абакана.

Ребята получили полезную информацию о здоровом образе жизни, о том, что необходимо заботиться о своем здоровье и своем будущем, какой ущерб организму наносит употребление табачных изделий, алкоголя и наркотических веществ.

Всем участникам были предложены информационно-наглядные материалы по данным темам.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ ОНКОЛОГИЮ

В ХГУ им. Н.Ф. Катанова состоялась лекция на тему «Профилактика онкологических заболеваний. Как избежать страхов, если поставлен диагноз «рак»».

Онкологические заболевания, к сожалению, - неотъемлемая часть современной жизни. В России и во всем мире число онкологических заболеваний неуклонно растет.

Врач по медицинской профилактике Республиканского центра медицинской профилактики Т.П. Крылысова проинформировала участников лекции том, как вести себя, если узнали, что у вас или у близкого человека обнаружена онкологическая патология и поставлен диагноз, который нарушает ваши планы, вселяет тревогу и неуверенность...

Даны рекомендации не поддаваться этим чувствам, не принимать болезнь как составную часть себя и не считать, что эта проблема вошла в вашу жизнь навсегда. Рассмотрены причины, из-за которых растет заболеваемость и смертность. На первом месте стоит халатное отношение большинства людей к собственному здоровью. Диспансеризацию, плановые осмотры проходит далеко не каждый.

Онкология, выявленная на ранних стадиях, – это высокая вероятность возможного излечения.

1 апреля – День смеха

СМЕХОТЕРАПИЯ – СЛУЧАЙ НОРМАНА КАЗИНСА

«С американским журналистом и редактором Норманом Казинсом случилась беда... Он всегда был полон сил и энергии и все успевал, но однажды внезапно почувствовал себя плохо. Поднялась температура, заломило все тело. Уверенный в том, что всего лишь простудился, Казинс поначалу не придал этому значения, но его состояние ухудшалось так стремительно, что уже через некоторое время стало трудно ходить, поворачивать голову, шевелить руками. Диагноз, поставленный врачами, даже название носил ужасное - анкилозирующий спондилоартрит. Ещё ужаснее был прогноз: болезнь поражает всю костную систему и вылечиваются только в одном случае из пятисот. Казинс был потрясён. Медленно и мучительно умирать - что может быть страшнее? Лучшие медики занялись им, но всё было напрасно. Даже разомкнуть челюсти для того, чтобы поесть, и то стало возможным с огромным трудом. Целыми днями Казинс лежал, отвернувшись к стенке больничной палаты, и отказывался даже принимать родных. Медики записали его в безнадёжные.

Лёжа днём и ночью без движения, чего только не передумаешь. И Казинсу вспомнилось прочитанное когда-то: страх, уныние, депрессия угнетают иммунитет и действуют на организм разрушительно, а положительные эмоции, наоборот, способствуют оздоровлению. Так-то оно так, да где же на его месте этих положительных эмоций набраться? Но терять всё равно нечего: лекарства-то не помогают! И несмотря на боли, несмотря на то, что Казинсу давно уже не до смеха, он решает... посмеяться над своей болезнью. Не слушая протестов врачей, он заставляет их выписать его из клиники и перевезти в отель, где ничто не напоминало бы о недуге.

Оставшись под присмотром только своего личного врача и сиделки, Казинс просит установить в номере кинопроектор и принести лучшие комедийные фильмы и много-много юмористических книжек. Но начать веселиться ни с того ни с сего не так-то легко. Первое время больной угрюмо взирает на экран. Затем горько усмехается: надо же было затеять подобную глупость! Но постепенно отвлекается от своих грустных мыслей и втягивается в процесс: сначала начинает улыбаться, потом хихикать, потом хохотать! Когда он просмеялся десять минут подряд, то, к своему удивлению, смог после этого поспать целых два часа, не испытывая боли. И снова сиделка включает кинопроектор или читает Казинсу смешные истории, и так день за днём.

Больной докладывает врачу о том, что боли стали слабее. Врач удовлетворенно кивает - смейтесь на здоровье - и начинает делать Казинсу анализ крови до и после сеанса веселья. Показатели хоть чуть-чуть, но улучшались! На фоне «смехолечения», конечно, продолжался и приём лекарств. Но первое, что Казинс перестал принимать, - это снотворное. Спалось ему теперь почти хорошо, ведь он так уставал смеяться. Казинс уверенно шёл на поправку, и, наконец, наступил день, когда он смог встать с постели и начал заново учиться ходить и управлять своим телом. Подвижность суставов увеличивалась просто на глазах, руки и ноги снова слушались. В итоге Казинс смог вернуться к занятиям теннисом, верховой ездой и игре на органе, а главное, к любимой работе.

Лет через десять он встретил одного из врачей, которые занимались им в клинике. Узнав пациента, тот был совершенно обескуражен. Нормана Казинса назвали человеком, рассмешившим смерть. А науку, которая с той поры начала пристально изучать возможности смеха, - гелотологией. Быть оптимистом вообще никогда не повредит, особенно в сложных ситуациях. Но оказалось, смех способен улучшить не только настроение, но и самочувствие. И дело не только в выработке эндорфинов - «гормонов счастья», но и в ощутимой физической нагрузке! Искреннее веселье сравнимо с занятиями фитнесом, потому что одновременно работают восемьдесят групп мышц. Современная медицина уверяет, что хохотушки и весельчаки гораздо меньше болеют; а может, они просто не всегда обращают на свои болячки внимания? Смехотерапия бывает индивидуальной и групповой (смех - штука заразительная), появилась специальная йога смеха и даже специальная профессия - медицинский клоун. Доходит, извините за каламбур, до смешного: обезболивание смехом предлагают будущим мамочкам во время родов... Из всех живых существ на Земле смеяться умеет только человек. Главное - подойти к этому делу со всей серьезностью!».

Источник информации: Зернес С.П., Великие научные курьёзы. 100 историй о смешных случаях в науке, М., «Центрополиграф», 2011 г., с. 156-158. Источник: https://vikent.ru/enc/6538/

7 апреля - Всемирный день здоровья

ПЯТЬ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Неправильное питание увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых болезней, артериальной гипертонии, ожирения, сахарного диабета, рака. Каких же правил нужно придерживаться за столом, чтобы избежать опасных заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы?

1. Меню меняется вместе с человеком.

Питание должно быть соизмеримо тому, сколько энергии тратит человек: нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках. Если ориентироваться на цифры, то в сутки среднему человеку достаточно 2000 килокалорий, уточняет **главный внештатный специалист кардиолог Минздрава России Центрального, Уральского, Сибирского и Дальневосточного федеральных округов Сергей Бойцов:**

– Например, в период бурного роста 15-16-летний мальчик-подросток может съедать большое количество пищи: она легко усваивается и не оставляет никаких неприятных последствий в виде жировых отложений. Но уже в 18–20 лет питание должно стать более умеренным. В противном случае к 25-ти годам у мужчины могут появиться висцеральные (внутренние) жировые отложения в области брюшной полости, в печени, иными словами, появится маленький животик, а к 35–40 годам проявится абдоминальное ожирение (избыток жира в верхней половине туловища и на животе), и возрастет риск сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Завести будильник на обед.

У человека ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса, говорят эксперты. Причем, приемы пищи означают не десерты и закуски, а полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курица, овощи, фрукты). Ужинать надо как минимум за два часа до сна. Основные продукты для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое — сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.

3. Повесить замок на сладкую жизнь.

В дневном меню должно быть как можно меньше сахара и сладкого. Согласно рекомендациям **Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)**, дневная норма потребления сахара для здорового человека не должна превышать 50 граммов (около 10 чайных ложек). В случае наличия или предрасположенности к хроническим заболеваниям – например, к ожирению, гипертонии, нарушениям углеводного обмена, это количество сокращается до 30 граммов, а при заболевании почек, сахарном диабете – до 15–20 граммов.

4. Убрать солонку со стола.

Важно употреблять меньше соли в чистом виде и максимально сократить чрезмерно соленые продукты (твердые сыры, колбасные изделия, соленья, сельдь, копчености, консервы, майонез, кетчуп, соевый соус), советуют специалисты. Как и в случае с сахаром, ВОЗ ограничивает дневную норму соли для здорового человека – не более 7 г в день (одна столовая ложка). При риске или наличии хронических заболеваний – 4 — 5 г.

Для контроля за потреблением соли специалисты рекомендуют не подсаливать дополнительно после приготовления блюда за столом. Использовать больше специй – различные смеси трав и морской соли, перец, морскую, каменную, йодированную соль (5-6 г йодированной соли в сутки – хорошая профилактика йодного дефицита). К соленьям, копченьям, консервам, твердым сырам относиться как к закускам – есть по 1 — 2 кусочка.

5. Поставить жирный крест на жирном.

Пятое правило — меньше жира. Желательно сократить или отказаться от жирных мясных продуктов (разрешается курица, индейка, кролик и нежирные сорта говядины), жирных молочных продуктов (йогурты не более 5%, сметана не более 10%), продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот (практически все кондитерские изделия: торты, конфеты, вафли, чипсы и все, что хрустит).

Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!

По материалам сайта Takzdorovo.ru

ЭПИДЕМИЯ НЕАКТИВНОСТИ

К чему она приводит

Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн. человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше. Если так пойдет и дальше, человечество совсем перестанет двигаться, а значит, вымрет. Движение – жизнь, говорили в древности и были правы. Вероятность внезапной смерти у недостаточно активных людей на 20-30% выше, чем у их более активных сверстников, которые ходят пешком хотя бы 30 минут каждый день. Гиподинамия приводит к развитию таких неинфекционных хронических заболеваний, как рак толстой кишки и молочной железы, диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца, ожирение, гипертония и остеопороз. Без движения человек и его сосуды заплывают жиром, кости теряют кальций и становятся хрупкими, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки. По приблизительным расчетам, чтобы обеспечить кислородом и питательными веществами каждый килограмм лишнего веса, у человека должно вырасти два метра новых сосудов.

Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток физической активности новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться, но пока без особого успеха. Хотя на сегодняшний день ВОЗ относит к физической активности не только целенаправленные занятия различными видами спорта, но и игры, домашнюю работу и вообще любое движение тела, производимое скелетными мышцами. К слову сказать, без работы скелетных мышц никакое движение тела в принципе невозможно.

Не все увеличивают физическую активность, чтобы дольше жить и меньше болеть. Чаще всего - это цели, связанные с привлекательностью и текущими проблемами: похудеть, прокачать «кубики» и «подчеркнуть» талию, сесть на шпагат. А может, вы хотите начать красиво двигаться или не задыхаться, поднимаясь по лестнице на второй этаж и успевать за своей собакой. В зависимости от цели необходимо выбирать и средства ее достижения — виды физической нагрузки и спорта.

Прежде чем приступать к упражнениям, обязательно нужно проконсультироваться с врачом, чтобы избежать ухудшения самочувствия. А в тренажерном зале во избежание травм необходимо следовать всем указаниям инструктора. Способы найдутся для каждой цели и везде: в спортзале, на дворовой спортивной площадке или даже за домашними делами.

Главное - с самого начала определиться со своей задачей, регулярно заниматься, увеличивать нагрузку постепенно и замерять результаты.

И совсем неважно, зачем вы занялись собой: похудеть или выиграть ещё 10-20 дополнительных лет жизни за счет улучшения физической формы!

Врач-методист Республиканского центра медицинской профилактики Лариса Лебедева

24-30 апреля – Европейская неделя иммунизации

НЕ БОЛЕТЬ – ПРОСТО

Вакцинации в нашей стране уделяется очень большое внимание. Детей можно привить бесплатно с самого раннего возраста. Существует календарь прививок, утвержденный Министерством здравоохранения Российской Федерации. Прививаться можно и от «сезонных» заболеваний, таких как грипп, и от «постоянных» инфекций. О том, почему нужно проходить вакцинацию, расскажем ниже.

Как это работает?

При вакцинации в организм человека вводится специальный препарат, состоящий из ослабленных или убитых возбудителей того или иного заболевания. Иммунная система начинает реагировать на этих возбудителей, как на реальное заражение. Только человек при этом не болеет.

Прививки делают как от вирусных заболеваний, таких как грипп, корь, гепатит В, полиомиелит, так и от бактериальных – столбняка, коклюша, туберкулеза. Прививки от некоторых болезней можно делать одновременно, а некоторые вакцины, например АКДС, изначально представляют собой смесь нескольких возбудителей: коклюша, дифтерии и столбняка. Одни прививки делаются один раз и создают иммунитет к заболеванию на всю жизнь, другие необходимо периодически повторять. Для того, чтобы максимально защитить человека от инфекционных заболеваний, разработаны календари прививок. В случае, если вы собираетесь в экзотическую страну, могут потребоваться дополнительные прививки, которых в календаре нет.

Какие вакцины существуют.

Существуют разные виды вакцин. Их можно разделить на четыре вида, в зависимости от используемого биоматериала.

Инактивированные вакцины. Это вакцины, в которых содержится либо убитый микроорганизм, либо какая-то его часть, например клеточная стенка.

Живые вакцины. В данном виде вакцин содержатся ослабленные микроорганизмы.

Анатоксины. Этот вид вакцины содержит инактивированные токсины, вырабатываемые бактериями.

Биосинтетические вакцины. Такие вакцины получаются путем генной инженерии.

От чего можно прививаться.

В нашей стране существуют прививки, которые являются обязательными. Прививки от этих заболеваний делают в раннем возрасте: гепатит В, туберкулез, полиомиелит, дифтерия, коклюш, столбняк, корь, краснуха, свинка.

Кроме обязательных прививок существуют еще и дополнительные, которые рекомендуют делать тем людям, у кого повышен риск заразиться тем или иным заболеванием. К таким болезням относятся: туляремия, чума, бруцеллез, сибирская язва, бешенство, лептоспироз, клещевой энцефалит, желтая лихорадка, брюшной тиф, менингококковая и пневмококковая инфекции, гепатит А, грипп, герпес.

Всемирная организация здравоохранения опубликовала статистику, согласно которой ежегодно вакцинация спасает около 3 миллионов детей от смерти. И это не предел – по прогнозам ВОЗ глобальная вакцинация может спасти жизни еще 1,5 миллионов детей. Врачи советуют ежегодно, в сентябре-октябре, прививаться от гриппа, это на 80% снизит вероятность заболевания. А каждые 10 лет проводить вакцинацию от дифтерии и столбняка. Так можно поддерживать иммунитет и не бояться заразиться этими заболеваниями.

По материалам сайта
Takzdorovo.ru

КОРЬ – НЕ ТОЛЬКО ДЕТСКАЯ БОЛЕЗНЬ!

Как защититься

Число зараженных корью в 2018 году в России увеличилось почти в 20 раз. Среди детей показатель заболеваемости в I квартале 2018 г. вырос в 27,5 раза по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. По информации Роспотребнадзора, большинство случаев пришлось на Москву и Подмосковье. По мнению инфекционистов, вирус мигрирует в нашу страну из стран Западной Европы, Украины, Таджикистана, Турции и Италии. Это объясняется неблагополучной эпидемиологической обстановкой, сложившейся в ряде стран Европейского региона, с которыми у нашей страны наладились прочные туристические отношения.

Первоисточник проблемы - незащищенное прививками население. В России охват достигает 95 % детей, поэтому ситуацию удается держать под контролем. Однако и в нашей стране, и в странах Западной Европы проблем добавляют люди в возрасте от 20 до 35 лет. В этой группе доля непривитого населения наиболее высока.

Корь - это заразное инфекционное заболевание, вызываемое вирусом, при котором возникает интоксикация, лихорадка и особая сыпь, а также поражаются слизистые оболочки глаз и дыхательные пути. Заболевание очень опасно осложнениями и может привести к летальному исходу. Если рядом с вами чихнул больной корью, то заболевание разовьется с вероятностью в 99%. Специфической противовирусной терапии кори не существует. Заболевший получает лекарства, которые помогают справиться с последствиями воздействия вируса на организм.

Единственный эффективный метод профилактики - это иммунизация.

Именно поэтому вакцинация против кори внесена в национальный календарь прививок. Что касается детей, то вакцинация против кори в нашей стране проводится в первый год жизни ребенка и в шесть лет.

Взрослых прививают в следующих случаях:

- всех непривитых в детстве,
- непривитых в детстве и не болевших,
- привитых однократно,
- всех, у кого нет сведений о предыдущих прививках,
- лиц из групп риска (работники медицинских и образовательных организаций, торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы, лица, работающие вахтовым методом и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации), которые не болели, не привиты, либо привиты однократно, не имеющие сведений о прививках против кори.

Если у вас нет сведений о прививках против кори, вы можете сдать анализ крови на наличие антител к вирусу кори. Получив результат, необходимо будет проконсультироваться с врачом о том, нужно ли вам вакцинироваться от данного заболевания или нет.

Сделать прививку против кори можно бесплатно во всех государственных лечебных учреждениях Хакасии, согласно вашему прикреплению к той или иной поликлинике.

Будьте здоровы, берегите себя и своих близких.

Врач-терапевт
Белоярской районной больницы
Наталья Павленко

Незаметный враг

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КЛЕЩА

Хакасия относится к эндемичным (опасным) по клещевым инфекциям территориям России, где клещи являются переносчиками опасных инфекционных заболеваний, в том числе и клещевого вирусного энцефалита (далее – КВЭ), иксодового клещевого боррелиоза, Крымской геморрагической лихорадки и других заболеваний с преимущественным поражением центральной нервной системы. В Хакасии переносчиками клещевых инфекций являются от 5 до 20 процентов клещей!

Заразиться клещевыми инфекциями можно:

- при присасывании клеща во время посещения леса, лесопарка, на индивидуальных садово-огородных участках;
- при заносе в помещения клещей домашними животными (собаками, кошками) или людьми – на одежде, с цветами, ветками после посещения лесной и таёжной зон, дачных участков;
- при употреблении в пищу сырого молока коз (реже коров), поэтому молоко следует употреблять только после кипячения, причём заразным является не только сырое молоко, но и продукты, приготовленные из него: творог, сметана и т.д.;
- при раздавливании клеща в местах поврежденной кожи человека или расчёсывании места укуса, когда вирус втирается в кожу.

К заражению клещевыми инфекциями восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола. Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с пребыванием в лесной зоне – работники леспромхозов, геологоразведочных партий, строители автомобильных и железных дорог, линий электропередач, топографы, охотники, туристы, а также взрослые, дети, выезжающие на отдых в природные очаги клещевого вирусного энцефалита.

Как обезопасить себя и ребёнка от укуса клеща

Защититься от клещевого вирусного энцефалита можно и нужно. Самое важное – сделать прививку от клещевого энцефалита, которая гарантирует высокую защиту от неприятных последствий заболевания. От боррелиоза вакцины не существует, поэтому даже после прививки от энцефалита следует соблюдать меры предосторожности от нападения клещей. Все, кто выезжает на работу или отдых в неблагополучные по клещевому энцефалиту территории, должны быть обязательно привиты. Прививку от клещевого энцефалита можно сделать в прививочных кабинетах поликлиник, медсанчастей, здравпунктов учебных заведений после консультации врача. Следует запомнить, что завершить весь прививочный курс против клещевого энцефалита необходимо за 2 недели до выхода в природные очаги.

Правильно одеться, собираясь на прогулку в парк или в лес, на дачный участок - тоже немаловажно. Оденьте себя и ребёнка в одежду, закрывающую ноги, руки, туловище. Идеальный вариант – штормовка, рубашка с длинными рукавами, брюки, которые заправлены в носки или сапоги, шарф или платок, прикрывающий шею. На голове – кепка или бандана. Одежда должна быть светлой и однотонной, чтобы на ней легко было увидеть клеща. Лучше всего для похода в лес подходят комбинезоны. В магазинах спецодежды можно встретить специальные комплекты защитной одежды, предохраняющей от заползания клещей через воротник или обшлага.

Для защиты от клещей открытых участков тела используйте отпугивающие средства (репелленты), для обработки одежды – акарицидно-репеллентные средства. Перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией.

В природном очаге тоже следует соблюдать меры безопасности. Стоянки и ночёвки стоит устраивать на участках, лишённых травяной растительности или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах. Вопреки распространённому мнению, клещи не прыгают на людей с деревьев, а поджидают жертву, заползая на неё с земли, с невысоких кустарников и травы. Поэтому на траву лучше не садиться и не ложиться.

Находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности клещей, периодически осматривайте себя и ребёнка, проводите взаимоосмотры, особенно нежных участков кожи: шею, область за ушами, затылок.

Если клещ всё-таки присосался, необходимо как можно раньше (в первые сутки) обратиться в лечебно-профилактическое учреждение к врачу-инфекционисту по месту жительства, в травматологический пункт. Если нет возможности сразу обратиться в лечебное учреждение, то как можно быстрее самостоятельно удалите присосавшегося клеща, чтобы снизить риск заражения.

Главный внештатный
специалист-эпидемиолог
Минздрава Хакасии
Лариса Ахмедова

Что лучше

ОЧКИ ИЛИ ЛИНЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И СТИЛЯ?

Сегодня снижением резкости зрения страдает 50% жителей Земли. Коррекция зрения современной оптикой остается самым доступным и популярным способом увидеть четкую картину окружающего мира. По-прежнему не утихают споры: что лучше – контактные линзы или очки? Какие плюсы и минусы существуют у оптики разного исполнения, кому можно и нельзя использовать линзы?

Самым традиционным средством для коррекции зрения являются очки. Ими первоначально пользовались древние народы Севера для защиты глаз от слепящего солнца и холодного ветра.

Благодаря использованию высоких технологий, даже очень слабое зрение можно корректировать с помощью оптических стёкол небольшой толщины. В магазинах оптики существует огромный выбор красивых и стильных оправ, благодаря чему очки превратились в довольно привлекательный и модный аксессуар, подчеркивающий индивидуальность и стиль. Очки сильно меняют облик, а правильно подобранные очки этот облик совершенствуют, помогают умело скрыть недостатки черт лица и подчеркнуть достоинства.

Тем, кто задумался, что лучше приобрести: линзы или очки, необходимо знать достоинства последних.

- По стоимости они дешевле, чем контактные линзы.
- Их быстро и легко надевать и снимать.
- Удачно подобранные очки способны изменить лицо к лучшему, скрыв некоторые его изъяны и подчеркнув достоинства.
- Очки можно использовать, не меняя, около двух лет.
- За очками очень просто ухаживать, достаточно лишь приобрести салфетку для оптики и чехол.
- При ношении очков можно без опаски делать макияж.
- С помощью очков можно корректировать практически любые нарушения остроты зрения.

Минусы очков

- В очках нельзя заниматься спортом, танцевать, плавать.
- Очки способны создавать психологический дискомфорт. Особенно часто из-за этого страдают люди, вынужденные носить очки с детства.
- Зимой очки запотевают.
- При ношении коррекционных очков носить солнцезащитные очки неудобно, а летом это особенно важно.

Плюсы линз

Первоначально линзы изготавливали из стекла, и при ношении такие жёсткие линзы причиняли некоторый дискомфорт. Самым последним открытием в области контактной коррекции зрения стало изобретение силикон-гидрогелевых материалов. Линзы из такого материала обладают характеристиками, которые делают их особенно привлекательными для покупателей.

- Они практически не препятствуют проникновению кислорода к роговице глаза, благодаря чему не вызывают неприятных ощущений.
- Их можно носить более 12 часов, имеются линзы с непрерывным режимом ношения 12-48 часов.
- Линзы имеют преимущество перед очками. В них можно заниматься спортом, плавать, танцевать, активно двигаться, не запотевают на морозе.
- Линзы помогают почувствовать себя увереннее в себе и привлекательнее, и особенно хорошо подходят людям, которые испытывают комплексы по поводу ношения очков.

Недостатки линз

Появление силикон-гидрогелевых контактных линз сделало их отличной альтернативой обычным очкам. Но всё же вопрос, что лучше носить, линзы или очки, так и не решился до конца. А причиной тому - ряд минусов, которыми всё же обладают линзы, даже самые современные дышащие.

- Контактная коррекция зрения – удовольствие не из дешёвых, так как у многих современных контактных линз срок использования короткий, требуется регулярная их замена, а также средства для ежедневного ухода за ними.
- Надевать и снимать линзы – довольно тонкая процедура, которая требует определённой ловкости и осторожности.
- Линзы не подходят людям с очень чувствительными глазами.
- Если глаза воспалятся, то линзы надевать нельзя.

Если проанализировать все вышеизложенные факты, то можно сказать, что ответить на вопрос о преимуществе линз перед очками или наоборот однозначно нельзя: у каждого конкретного случая будут свои показания.

Но, как показывает практический опыт, большинство людей, постоянно носящих линзы, время от времени надевают очки.

Чередовать различные способы коррекции зрения очень удобно

Если хочется выглядеть раскованно, молодо, энергично, значит, следует надеть линзы. Появилось желание сменить спортивный имидж на деловой и стильный – приобретите очки.

Зачем выбирать что-то одно, если можно иметь и то, и другое, и постоянно менять себя, удивляя окружающих своей непредсказуемостью?

Примерьте самые разные образы, в самых разных жизненных ситуациях: в компании друзей, на работе, отдыхе, вечеринке, свидании, собеседовании и т. д, решив для себя самостоятельно, что для вас лучше, линзы или очки.

Врач-офтальмолог Республиканской клинической офтальмологической больницы имени Н.М. Одежкина Оксана Токоякова

НЕОБХОДИМОСТЬ СОВРЕМЕННОСТИ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

Как определить, есть ли зависимость

Очень трудно в наше время встретить человека, у которого не было бы смартфона, планшета, домашнего компьютера или ноутбука. Эти устройства настолько плотно вошли в нашу жизнь, что, в отдельных случаях, мы не можем провести без них и минутки. Привычка проверять почту, новостную ленту, звонки, количество полученных сообщений, а у некоторых доходит до проверки поставленных «лайков». Появляются все новые и новые устройства (гаджеты), которые входят в постоянное пользование: смарт-браслеты, фитнес-трекеры, очки для дополненной и виртуальной реальности и многое другое.

Так что же это такое: необходимость современного мира или зависимость? На этот вопрос имеются неоднозначные ответы, кто-то считает это необходимостью, кто-то зависимостью, а кто-то вообще не использует эти приспособления.

Многие согласятся, что без мобильных телефонов, компьютеров очень трудно обойтись, так как все больше и больше наша работа, учеба связаны именно с этими устройствами, и, мало того, имеются профессии, которые заключаются в работе с современными приспособлениями.

Что же такое зависимость, и какие проявления она имеет? Зависимость - это навязчивая потребность человека совершать действия определенного характера. Это так называемый повторяющийся паттерн поведения (стереотипные действия), который с каждым повторением увеличивает риск возникновения зависимого поведения, с появлением личных проблем и потерей собственного контроля. Постоянное использование своего гаджета, длительные манипуляции с ним, боязнь оставить его в другой комнате или на какое-то время без присмотра (например, зависимый от телефона человек носит его везде, даже при походе в туалет, в ванную комнату, все время проверяет свою почту, наличие sms-сообщений, при пробуждении и перед сном просматривает социальные сети, использует встроенные в гаджет приложения и многое др.) - все это признаки зависимости.

Как нам кажется, зависимость от гаджетов ни в коем случае несопоставима с наркоманией, алкоголизмом или другими тяжелыми зависимостями. Но, как сообщают многие научные исследования, все эти зависимости связаны с синтезом дофамина - «гормона удовольствия». Так, если человек, по его субъективному представлению, при совершении определенных действий получает тот опыт, который он считает позитивным для себя, выделяется нейромедиатор дофамин. Вспоминая такой опыт получения «приятных эмоций», организм требует еще и еще. И вот тогда начинаются проблемы!

Нет сомнений, что гаджеты, в настоящее время, - это необходимые устройства, которые помогают нам облегчить жизнь, но, пользуясь ими, нужно вводить разумные ограничения. Вопрос зависимости от гаджетов - это не миф, а серьезная проблема. И чтобы не стать рабом изобретений техники, нужно чаще вспоминать о давно забытых хобби, посиделках с друзьями, семейных отношениях, чаще посещать театр, кино, заниматься спортом и можно найти еще «кучу» других увлечений, которые смогут отвлечь от мира современных технологий и внести спокойствие в вашу жизнь.

Чтобы определить наличие гаджет-зависимости, предлагаем ответить на следующие вопросы.

Инструкция проста, нужно просто ответить на поставленный вопрос «Да» или «Нет» и посчитать сумму баллов за каждый положительный ответ.

1. Могу ли я представить жизнь без любимого гаджета?
2. Мой гаджет занимает времени больше, чем другие занятия?
3. Из-за того, что я много времени провожу с гаджетом, возникают конфликты с близкими?
4. Мне хочется проводить с гаджетом все больше и больше времени?
5. Когда гаджет рядом, я чувствую себя намного спокойнее?
6. Если не получается воспользоваться гаджетом, я очень нервничаю?
7. У меня постоянно возникает мысль воспользоваться гаджетом?
8. Я обманывал(а) окружающих, когда говорил(а), сколько времени провожу с гаджетом?
9. У меня постоянно есть повод использовать гаджет?
10. Я могу отложить важное дело, чтобы провести время с гаджетом?

Наличие положительных ответов на пять вопросов и более - это серьезный повод, чтобы задуматься о гаджет-зависимости. Положительный ответ на 9-10 пунктов говорит о том, что у вас имеется полностью сформированная зависимость.

Ведущий психолог Республиканского центра медицинской профилактики Татьяна Шандро

Здоровье Хакасии
Министерство здравоохранения Республики Хакасия
ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики» И.о. главного врача Ирина Нехода
Редакционная коллегия:
Людмила Кутюбеева, Алла Доманова, Лариса Лебедева, Тамара Крылысова, Татьяна Шандро
Верстка и печать: ОАО «Типография «Хакасия», г. Абакан, ул. Щетинкина, 32. Заказ 1120
Тираж 999 экз.