

# ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний 0+

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Поздравление с Днем пожилого человека	с. 1	День зрения Глаза тоже любят заботу	с. 2	Всемирный день борьбы с раком молочной железы	с. 3
Гигиена подростков и семейные ценности	с. 1	Всемирный день психического здоровья Как стать спокойнее	с. 2	Профилактика рака молочной железы	
Осенний урожай – с пользой для здоровья	с. 1	Всемирный день борьбы с артритом Чем артрит отличается от артроза	с. 3	Всемирный день борьбы с остеопорозом Остеопороз в период менопаузы	с. 4
О вреде табакокурения и здоровом образе жизни	с. 1	День легочного здоровья и День спирометрии Заботимся о здоровье – дышим полной грудью!	с. 3	Всемирный день борьбы с полиомиелитом Чем опасен полиомиелит	с. 4
День пожилого человека А жизнь продолжается...	с. 2	Всемирный день здорового питания Здоровое питание – это выгодно!	с. 3	Всемирный день борьбы с инсультом Что нужно знать об инсульте	с. 4

## НАШИ БУДНИ:

### 1 ОКТАБРЯ – ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

*Уважаемые ветераны учреждений здравоохранения Республики Хакасия!*

*Президиум Хакасского республиканского Совета ветеранов работников здравоохранения поздравляет Вас с праздником людей Старшего поколения!*

*Вы – наша гордость и наше достояние!*

*Ваши знания, опыт, вклад и мудрость дороги нам сегодня для воспитания достойного поколения медицинских работников.*

*Пусть каждый миг, все то, что происходит в Вашей жизни приносит только положительные эмоции.*

*Здоровье Ваше будет крепким на долгие годы, и Вы оставайтесь такими же энергичными, как и прежде.*

*Пусть Вас всегда поддерживают родные и близкие люди, дети, внуки и окружают друзья.*

*Желаем Вам всех благ в этой жизни.*

*Умейте ценить то, что имеете, и продолжайте передавать свой богатый жизненный опыт тем,*

*кто с Вами рядом.*



### ГИГИЕНА ПОДРОСТКОВ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

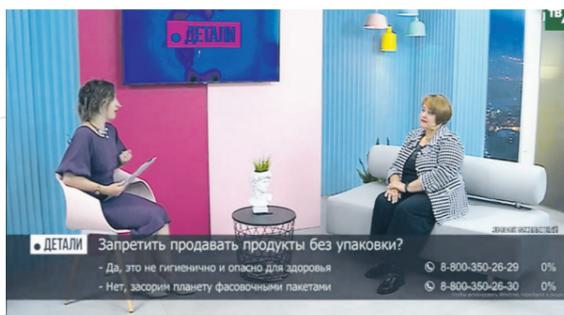
В рамках реализации регионального проекта «Укрепление общественного здоровья населения Республики Хакасия», в части пропаганды ведения здорового образа жизни и сохранения семейных ценностей в молодежной среде, в том числе сохранения репродуктивного здоровья молодого поколения, специалисты ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» врач-методист Доманова Алла Валерьевна и ведущий психолог Екатерина Меркулова провели в КДЦ «Красный Абакан» профилактическое мероприятие. Проведена видеолекция по вопросам личной гигиены подростков, а также психологический тренинг, включающий анкетирование школьников с целью популяризации семейных ценностей для учащихся 6 класса МБОУ СОШ № 23.

Для того, чтобы максимальное количество подростков обратило внимание на проблему здорового образа жизни, гигиену и культуру семейные традиции, в ходе мероприятия школьникам в доступной форме была предоставлена информация об элементарных правилах гигиены, семейных традициях, о способах разрешения конфликтов, о чувствах. Информация носила ознакомительный характер для подростков. Все участники профилактического мероприятия (охват составил 42 человек) смогли задать интересующие их вопросы, принять участие в психологическом тренинге.



Данные мероприятия играют важную роль в формировании у подростков санитарной культуры, устойчивой мотивации к здоровому общению в кругу семьи и между сверстниками, а также сохранению собственного здоровья.

### ОСЕННИЙ УРОЖАЙ - С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Осень – благодатное время для употребления в пищу всего выращенного своими руками урожая или даров природы, что выставлены на прилавках магазинов. Как обезопасить себя и своих близких от кишечных инфекций, о правилах хранения продуктов в холодильнике, об обработке овощей, фруктов, ягод, зелени и грибов, о том, где следует покупать все эти продукты, чтобы не оказаться на больничной койке – обо всем этом рассказала в программе «Детали» на канале «ТВ - 7» врач ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Доманова Алла Валерьевна.

### О ВРЕДЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Ведущие психологи Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ирина Дудченко и Екатерина Меркулова в целях реализации Регионального проекта Республики Хакасия «Укрепление общественного здоровья» (Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек), а так же в рамках информационно-коммуникационной акции «Месяц против курения», провели лекцию с применением мультимедийных материалов и наглядных пособий по ЗОЖ о вреде табакокурения и популяризации здорового образа жизни для учащихся 7 классов МБОУ СОШ №7. Для того, чтобы максимальное количество подростков обратило внимание на проблему вреда сигарет, вейпов и другой никотинсо-

державшей продукции, которые загрязняют организм человека и окружающую среду, в ходе мероприятия школьникам в доступной форме была предоставлена информация, что безопасных сигарет или безопасного уровня курения не существует.

Все участники профилактического мероприятия (охват которых составил 60 человек) могли задать интересующие их вопросы и получили информационные буклеты о здоровом образе жизни. В ходе мероприятия были представлены наглядные пособия по ЗОЖ (макет полости рта курильщика, «Смола. Накопление смол в легких курильщика за год», Симулятор-очки).

Данные мероприятия играют важную роль в формировании у подростков санитарной культуры, устойчивой мотивации к отказу от вредных привычек и сохранению собственного здоровья.

1 октября – День пожилого человека

## А ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ...

Как бы мы ни старались повернуть в обратную сторону прожитые годы все равно они не отсчитываются назад. Хотя жизнь после 60 лет менее подвержена страстям, она может быть полноценной, активной, насыщенной событиями. Не стоит сожалеть о безвозвратно ушедшей молодости, а лучше принять свой реальный возраст, найти себе применение и наполнить жизнь интересными людьми, делами и позитивным настроением.

Никто не хочет чувствовать себя старым, больным, заброшенным. Для того, чтобы оставаться в тонусе, наслаждаться жизнью и продолжать проявлять к ней интерес, необходимы конкретные условия нашего существования, создавая и соблюдая которые, мы будем продолжать максимально наслаждаться жизнью.

**Для сохранения функций мозга продолжаем развивать интеллектуальные способности** с помощью чтения книг, разгадывания кроссвордов, игры в шахматы, освоения чего-то нового для себя. Все это поможет сохранить активность мозга и отодвинет угасание его деятельности.

**Работайте**, если есть возможность, пусть это будет даже неполный рабочий день, или занятия садово-огородной деятельностью. Но без фанатизма. Это поможет сохранить мышечный тонус, не даст унынию войти в вашу жизнь.

**Питание должно быть здоровым.** Здоровым – это значит, разнообразным в одно и тоже время. Ни в коем случае не пере едите (достаточно 1500 калорий в сутки). Меньше жирной и белковой пищи, больше овощей, т.е. продуктов, богатых клетчаткой. Не забываем пить чистую воду.

**Общайтесь с друзьями, устраивайте с ними встречи, чаепития, читайте стихи.** Заводите новых друзей, посещайте библиотеки, театры, выставки, ездите на экс-

курсии. Все это поднимает настроение, помогает повысить внутренний тонус и избежать психических недугов, что положительно скажется на работе внутренних органов.

**Поменьше смотрите телевизор.** Даже лёгкое волнение (плохие новости) высвобождает гормон кортизон, который заставляет нейроны разрушаться. Из-за этого нарушается мозговая деятельность, сопровождающаяся снижением памяти, нарушением двигательных функций. Повышается риск возникновения инфаркта и инсульта.

**Откажитесь от курения и алкоголя**, главной причины слабости. Имея эти слабости, срочно избавляйтесь от них и от тех проблем, которые они внесли в вашу жизнь.

**Физическая активность** должна обязательно входить в ваш образ жизни. Прогулки по свежему воздуху в любую погоду только порадуют ваш организм. Бассейн, ходьба на лыжах зимой, активная ходьба (как с палками, так и без них), бег трусцой, езда на велосипеде, зарядка – помогут наполнить клетки вашего организма кислородом, сохранить здоровье, вдохнуть в ваш организм силы, сохранить мышцы в тонусе, поднять настроение.

И пусть возраст по факту так и останется фактическим, ведь цифры придумали другие люди, а жизнь себе создаем мы сами. Творите и создавайте. И не важно, что – стихи, картины (может, в детстве вы мечтали стать художником), шедевры из клубочков ниток, гербарии, новые блюда или просто хорошее настроение... И делитесь, делитесь этим со всем миром!

**Врач по медицинской профилактике  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Тамара Крылысова**

8 октября – День зрения

## ГЛАЗА ТОЖЕ ЛЮБЯТ ЗАБОТУ



Несмотря на прогресс, в течение последних лет медицинская статистика продолжает выявлять у человечества серьезные проблемы со зрением.

Каждую минуту на нашей планете слепнет ребенок, каждые шесть секунд – взрослый. В России половина жителей имеет те или иные проблемы со зрением, из них 22% инвалидов по зрению – молодежь.

Существует ряд внешних факторов, плохо влияющих на способность видеть: естественное старение, телевизор, компьютер, сенсорные телефоны и прочие дисплейные гаджеты, 3D-технологии, вредные привычки, бедное витаминами питание и нарушенный обмен веществ, плохая экология.

**Профилактика заболеваний глаз заключается не только в периодическом посещении врача, но и следовании несложным правилам, ведь заболевание проще предотвратить, чем лечить.**

**Отказ от курения.** Никотин резко расширяет и сужает сосуды, нарушая питание и кровоснабжение глаза.

**Правильное питание для глаз.** Использование в пищу полезных продуктов, богатых витаминами и микроэлементами. Полноценное питание с достаточным количеством рыбы и зелени, молочных продуктов, яиц, свежих овощей и фруктов (например, продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: черника, морковь, черная смородина).

**Правильная осанка** (особенно важно для детей) – это обеспечит достаточный приток крови, несущей необходимые питательные элементы. При чтении книги или работе за компьютером, нужно держать спину прямо. При этом монитор должен находиться выше уровня глаз примерно на 10 см. В качестве профилактики близорукости у школьников несколько раз в год, нужно менять рабочие места – пересаживать детей. Так у ребенка не образуется привычка смотреть на доску только под одним углом.

– Ограничение воздействия светящихся экранов телевизоров и компьютеров.

– **Равномерное освещение рабочего места** – в идеале, устраивая рабочее место, лучше поставить стол справа у окна. Так солнечный свет будет попадать на рабочее место под нужным углом. При этом подоконник должен быть пустым, а шторы – легкими, что позволит лучам беспрепятственно проникать в комнату. В случае выполнения работы в вечернее время, стоит обеспечить равномерное освещение, включая общий свет и настольную лампу.

– **Избегать чрезмерного напряжения глаз.** Выполняя любую работу на близком расстоянии, нужно следить, чтобы тетрадь, книга и монитор компьютера оставались на удалении 30-40 см от глаз.

– **Обеспечить отдых для глаз** – обязательно делать перерывы в работе, давая глазам отдых каждые 40 минут. Детям младшего школьного возраста вообще недопустимо просиживать перед монитором компьютера или экраном телевизора больше, чем полтора часа в день. Лучше проводить свободное время на свежем воздухе. Весьма полезны подвижные игры – бадминтон или теннис, которые тренируют мышцы глаза.

– **Защита глаз от ультрафиолета**, т.к. при прищуривании зрачок находится в суженном и напряженном состоянии. Это может привести к развитию миопии. Важно в яркий летний день надевать солнцезащитные очки, а также головные уборы, имеющие широкие поля или козырек.

– **Не читать в движущемся транспорте и лежа.** Это приводит к быстрому переутомлению глаз. В подобном положении, оказываются пережатые кровеносные сосуды шеи, и глаза лишены необходимого питания. Кроме того, при чтении лежа на боку фокусировка глаз намного усложнена, ведь один край книги отдален от глаз больше другого.

– **Не заниматься самолечением.** Ставить диагноз и назначать правильные методы коррекции зрения – только в компетенции офтальмолога.

– **Выполнять физминутки для глаз.** Несколько минут упражнений для глаз каждый час уберегут от перенапряжения, потренируют глазные мышцы и снизят риск развития заболеваний глаз.

Следование этим несложными рекомендациям по профилактике нарушения зрения позволит долго наслаждаться стопроцентным зрением.

**Врач по медицинской профилактике  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Тамара Крылысова**

10 октября – Всемирный день психического здоровья

## КАК СТАТЬ СПОКОЙНЕЕ



Жизнь и деятельность человека в условиях современного общества неразрывно связана с воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций. Поэтому в современном мире, со всеми его стрессами и катастрофами крепкое психическое здоровье – это действительно один из мастхэвов. За ним важно и нужно следить точно так же, как и за физическим: не просто «прикладывать масочку», а полноценно заботиться и ежедневно «укреплять».

**А что же такое психическое здоровье? Как его увидеть и ощутить?**

Когда мы говорим о психическом здоровье, мы имеем в виду состояние, в котором человек не ощущает психологического давления, ему достаточно комфортно в социуме и с самим собой. Ощутить саму психику в прямом смысле этого слова, увы, мы не можем, но у нас есть возможность в целом видеть ее состояние по внешнему облику и поведению человека. Психологическое состояние очень тесно связано с физиологическим, и любые проблемы, например, с принятием себя/своего тела, всегда будут видны окружающим по тому, как мы выглядим и насколько открыто общаемся. Еще важно отметить, что эталона психического здоровья не существует, есть условные рамки, находясь в пределах которых личность считается психически здоровой.

**Почему заботиться о своей психике так важно и как же это можно делать?**

Исходя из обозначения понятия психического здоровья, чем лучше мы о нем заботимся, тем легче нам жить в этом непростом мире. Это не значит, что психически здоровый человек не может грустить или не иметь каких-либо проблем. Все совсем наоборот: именно наличие этих проблем и то, как мы с ними справляемся, не изолируя себя от окружающих и не входя в депрессивные состояния, определя-

ет, насколько крепкой сейчас является наша психика. Да, стресс небольшими «порциями» – это как раз то, что закаляет нас самих, как не странно.

**Что делать, если сохранять самообладание ежедневно не удаётся?** Ответ может показаться слишком общим, но он единственно верный – работать над собой. В том числе признать за собой право иногда совершать ошибки и стараться не изводить себя чувством вины за них. Когда мы знаем, как пройти все эти сложности с минимальным «урон» для себя, – это только помогает нам.

**Вот несколько советов, как стать спокойнее и уравновешеннее:**

**Старайтесь улавливать моменты, когда вы начинаете волноваться и сохранять хладнокровие.** Если можете, остановите действие или разговор, который «разгоняет» вас.

**Сосредоточьтесь на дыхании.** Дышите глубоко, ощущая диафрагму и выдыхая через нос. Несколько глубоких вдохов почти сразу помогут вам успокоиться.

**Практикуйте прогрессивно-мышечную релаксацию:** напрягайте, а затем расслабляйте группы мышц от головы до пальцев ног, посылая сигнал всему телу о том, что необходимо расслабиться.

**Займитесь спортом.** Бег и другие виды регулярной физической активности

позитивно сказываются на эмоциональном состоянии.

**По возможности избегайте негативных ситуаций.** Если разговор с собеседником выходит на повышенный тон, скажите, что не хотите обсуждать эту тему в текущий момент. Дайте друг другу время на восстановление.

**Проводите больше времени с любимыми, будьте открытыми миру и найдите новых друзей.** Общение с близкими по духу помогает держать равновесие. Родные люди могут делиться опытом, как стать добрее и спокойнее.

**Будьте добры по отношению к себе.** В вашей душе не останется места для гармонии и спокойствия, если вы не доверяете себе и постоянно себя критикуете.

Мы все можем быть супермужчинами и суперженщинами, но наша сила и в нашей слабости: важно не «терпеть» психологический дискомфорт, а находить выходы из него, либо самостоятельно, либо благодаря поддержке и помощи от других. Помните и заботьтесь о самом главном и важном человеке в своей жизни – о себе.

**Ведущий психолог  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Ирина Дудченко**

12 октября – Всемирный день борьбы с артритом

## ЧЕМ АРТРИТ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ АРТРОЗА

Только по официальным данным в России насчитывается более 10 миллионов больных артрозом и около 300 тысяч россиян страдают ревматоидным артритом (примерно треть из них имеют тяжелые формы инвалидности). Распространенность артрита и артроза неизменно растет. Артроз встречается у каждого третьего пациента в возрасте от 45 до 64 лет и у 60-70% – старше 65 лет. По данным ВОЗ, артроз коленных суставов находится на 4-м месте среди основных причин нетрудоспособности у женщин и на 8-м месте у мужчин.

Боли в суставах не только осложняют жизнь, но, как правило, свидетельствуют об опасных воспалительных и разрушительных процессах, которые постепенно сковывают движения, а при неправильном лечении или его отсутствии приводят к необратимым деформациям и инвалидности.

Артрит и артроз имеют схожие названия, так как оба эти заболевания поражают суставы. Различаются они характером изменений в суставах.

При артрите боли связаны с воспалением тканей сустава, а это влияет и на питание сустава, и на выработку суставной смазки, которая питает хрящ. Артрит может развиваться в любом возрасте, в том числе у детей и подростков (ювенильный артрит). При этом заболевания могут поражать практически любые суставы, в том числе мелкие (артрит пальцев рук), а также может наблюдаться множественное поражение суставов – полиартрит.

Длительно существующий артрит приводит к артрозу, так как сустав, а именно хрящевая ткань, долго страдает от дефицита питания, которое поступает из синовиальной жидкости. Здесь важно не «гасить» воспалительные реакции противовоспалительными средствами, а именно бороться с причиной воспаления.

При артрозе, в первую очередь, наблюдается разрушение хряща, покрывающего поверхность кости (а при запущенном процессе – и самой костной ткани). Хрящ перестает справляться с нагрузкой, которая на него оказывается, и он начинает разрушаться быстрее, чем успевает восстанавливаться. Хрящевая ткань размягчается, нарушается нормальное скольжение суставных поверхностей, любые движения сопровождаются болями.

Артроз чаще появляется после 40 лет. Поражение крупных суставов, таких как колени (гонартроз) и тазобедренные суставы

(коксартроз), встречается чаще и является основной причиной нетрудоспособности и инвалидности.

**Несколько правил жизни с артритом и артрозом.** Артроз нельзя вылечить раз и навсегда. Основная цель терапии – облегчить состояние больного и замедлить развитие болезни. Для этого применяется комплекс мер. Чтобы уменьшить нагрузку на суставы ног, необходимо подобрать обувь с мягкой эластичной подошвой. Каблуки должны быть низкие и обязательно широкие. Это делает обувь более устойчивой, снижая риск подворотов стопы. Как правило, мы их не замечаем, но они могут существенно травмировать и без того изношенный хрящ. Высокие каблуки при артрозе коленного, тазобедренного сустава или суставов позвоночника категорически противопоказаны. А ещё нужна удобная мебель. При артрозе суставов ног нужно сидеть так, чтобы колени были чуть ниже бедер. Желательно наличие подлокотников. На них удобно опираться ладонями, когда вы встаете. Это снизит нагрузку на коленный сустав, что особенно актуально, если в нем уже появилась боль.

Чтобы максимально снизить нагрузку на пораженные суставы при первых проявлениях болезни, необходимо по возможности изменить пищевые привычки и следить за питанием, снизить вес, не поднимать тяжести, ходить и спускаться осторожно, часто чередовать физическую нагрузку с полным покоем в течение дня.

Это целый комплекс мер, который, как правило, предполагает серьезное изменение сложившегося годами образа жизни.

**К какому врачу обращаться?** С данной проблемой обращаются к участковому терапевту, который, при наличии показаний, направит на дальнейшее обследование к ревматологу или ортопеду-травматологу, реже – к хирургу. В крупных диагностических центрах можно сразу попасть на прием к артрологу. Это специалист, который занимается непосредственно заболеваниями суставов.

**Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**  
Лариса Лебедева

14 октября – День легочного здоровья и День спирометрии

## ЗАБОТИМСЯ О ЗДОРОВЬЕ - ДЫШИМ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ!

Цель этого дня – информировать население о пагубном воздействии табакокурения, о вреде никотинсодержащих смесей при использовании кальянов и устройств для потребления никотинсодержащей продукции.

В этом случае курящий человек значительный вред наносит не только своему здоровью, но и здоровью окружающих и близких людей. Так, пассивное курение (когда рядом или по соседству живущий с вами взрослый или ребенок вдыхает пары дыма от сигарет, кальяна, курительной смеси) вредит здоровью ничуть не меньше, чем активное курение. Особо вопиющий случай, когда курящая беременная женщина или кормящая мама является источником потенциальной опасности для здоровья малыша.

Кроме табакокурения не менее серьезными возможными причинами заболеваний лёгких являются проживание в районах с неблагоприятным экологическим фоном; работа в шахтах, предприятиях химической промышленности и других вредных производствах; вынужденное постоянное вдыхание дыма, который образуется от сгорания дров, угля и т.д. Поэтому для людей, которым по роду профессиональной деятельности приходится регулярно вдыхать вредные для здоровья вещества, а также курильщикам необхо-

димо производить регулярную оценку состояния легких.

Жалобы на одышку, затрудненное дыхание, кашель, быструю утомляемость могут быть признаками, исходя из реалий сегодняшнего времени – как новой коронавирусной инфекции, так и воспалительно-хронического заболевания легких – хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). В последнем случае, особенно тогда, когда человек имеет многолетний стаж курильщика, как классической табачной продукции, так и при наличии модной привычки курить кальян. Мелкие бронхи сужаются, и возникают патологические процессы «перераздутости» в легких. Весь организм страдает от хронической кислородной недостаточности, что, в свою очередь, критически влияет на обменные процессы, приводя, в последствии, к инвалидизации больного.

Важно помнить следующее: болезнь может протекать на протяжении ряда лет бессимптомно. Наиболее эффективным методом в диагностическом плане является спирометрия. Метод весьма простой, недорогой, точный, абсолютно безболезненный.

**Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**  
Алла Доманова

15 октября – Всемирный день борьбы с раком молочной железы

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний женщин в мире. Для того, чтобы уберечь себя от этой болезни, необходимо раз в месяц проводить самоосмотр молочных желез и, при появлении предупреждающих сигналов (уплотнение или шишка в области груди, которая не исчезает с менструацией; изменение в размере, форме или контуре груди; кровавые или светлые жидкие выделения из сосков; камнеподобное уплотнение в груди; изменение во внешнем виде кожи на груди или соске покраснение, рябь или воспаление), постарайтесь, как можно скорее обратиться к врачу.

**Для профилактики рака молочной железы необходимо следующее:**

- **Правильное бельё.** Неправильно подобранное бельё травмирует нежные ткани молочной железы и раздражает ее нервные волокна. Бельё должно идеально соответствовать вашему размеру и обеспечивать анатомически правильное положение груди. Чем теснее бюстгалтер, тем больше пострадают ткани молочных и лимфатических желез. Популярными модели пуш-ап, с косточками и плотными рельефными швами, травмируют грудь, но наиболее опасен бюстгалтер без бретелок: при этом вес груди полностью приходится на боковые стороны, а это прямое давление на лимфатические узлы. Самый правильный вид белья - это плотный бесшовный бюстгалтер – он обеспечивает груди нужную поддержку.

- **Правильное питание,** которое содержит много оксидантов. Оксиданты способствуют выведению из организма свободных радикалов, которые могут провоцировать перерождение здоровой клетки в раковую. Включайте в свой рацион зеленый чай (содержит много антиоксидантов), лук (содержит много

флавоноидов, которые уничтожают вредоносные радикалы), морковь, чернику. Но самыми надежными защитниками женской груди считаются капуста и помидоры. Эти два овоща содержат холин и ликопин, которые нейтрализуют действие свободных радикалов, действующих губительно на клетки груди.

- **Грудное вскармливание** – мощная профилактика рака груди. Ведь для того, чтобы появилось молоко, идет работа гормонов всего организма на секрецию молока грудными железами. Искусственное прерывание грудного кормления (без медицинских показаний) ведет к сильному стрессу гормональной системы, что, в свою очередь, может привести к неправильному делению клеток и образованию онкологических. Не рекомендуется любое некорректное вмешательство в работу желез – грубое отлучение от груди (перевязка, массаж с целью «расцедиться»).

- **Гимнастика.** Молочную железу должны окружать сильные и крепкие мышцы.

Для этого достаточно ежедневно делать три упражнения.

Первое: соедини ладони перед грудью и надави на них с таким усилием, чтобы грудь напряглась. Посчитай до двадцати и перемести ладони на пять сантиметров вперед, вновь посчитай до двадцати. Продолжай до тех пор, пока можешь удерживать ладони вместе.

Второе: встань ровно у стены и дави ладонями на нее, пока не устанешь.

Третье: отжимания от пола, начиная с 1 раза и постепенно доводя количество отжиманий до 20 раз.

**Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**  
Тамара Крылысова

16 октября – Всемирный день здорового питания

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ВЫГОДНО!

Здоровое (правильное) питание является одним из наиболее важных аспектов образа жизни человека и факторов его здоровья.

Еще Гиппократ говорил: «Человек рождается здоровым, все болезни приходят к нему через рот с продуктами питания».

**Правила питания, позволяющие поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие:**

1. Ешьте, сколько необходимо. Суточный рацион человека должен содержать столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить. Иначе вы начнете либо худеть, либо толстеть. Скорее всего, набирать вес, поскольку современный человек очень мало двигается, а есть не забывает.

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

3. Разнообразьте рацион. Овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень – все эти продукты помогут получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ для организма.

4. Придерживайтесь нормального веса. Отсутствие дефицита массы тела, либо избыточного веса уже снижает риски многочисленных заболеваний.

5. Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы избежать лишнего веса, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, а затем ешьте 4–5 раз в день небольшими порциями.

6. Употребляйте клетчатку. Она улучшает работу желудочно-кишечного тракта и очищает его. Содержится в овощах, бо-

бовых, отрубях, крупах, продуктах из цельного зерна, фруктах и ягодах.

7. Ограничивайте жирность. Подсолнечное, оливковое, кукурузное масла и рыбий жир содержат витамины и незаменимые жирные кислоты. Но переизбыток жира без полезной нагрузки приводит к атеросклерозу и ишемической болезни сердца.

8. Меньше сахара. Сахар необратимо портит зубы и приводит к лишнему весу. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, ограничивайте потребление сладких напитков.

9. Осторожнее с солью. Ее переизбыток повышает кровяное давление, что приводит к гипертонии. Ешьте меньше соленых продуктов, не перекусывайте чипсами и орешками, не досаливайте еду в тарелке.

10. Алкоголь – не еда. Алкоголь не должен быть частью ежедневного рациона, поскольку алкоголь не только калориен, но и возбуждает аппетит, заставляя есть больше.

Правильное питание – это часть здорового образа жизни, а не краткосрочные ограничительные изменения в рационе! Постоянно питаясь неправильно, Вы лишаете себя не только гармоничного телосложения, но и иммунитета, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

**Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**  
Тамара Крылысова

20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом

## ОСТЕОПОРОЗ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ

Одним из самых негативных последствий климакса является возможность развития остеопорозного заболевания костных тканей. При этом происходит потеря костной массы, нарушается архитектура костей, их минеральный баланс. Это делает их очень хрупкими и ломкими. В результате существенно возрастает риск возникновения внезапных переломов даже при незначительных нагрузках, а при переломе шейки бедра в преклонном возрасте – летального исхода.

**Симптомы заболевания.** Чаще всего заболевание протекает бессимптомно, ничем не беспокоит, кроме ноющих болей в спине после физических нагрузок, выявляется на поздних стадиях или совершенно случайно. Диагноз постменопаузальный остеопороз ставится уже при существенной потере костной массы, при возникновении компрессионных переломов тел позвонков или переломе костей конечностей при незначительной осевой нагрузке. Признаками остеопороза могут быть внезапно возникшая сутулость; снижение роста; изменение походки; возникновение складок кожи по бокам; боли в спине в утренние часы после сна или длительного пребывания в статичной позе.

Для выявления остеопении и остеопороза на ранних стадиях используется денситометрия или DEXA-сканирование. Это исследование относится к рентгенологическим методам, но способно определить потерю плотности кости уже при 3-5%. Денситометрию рекомендуется проходить всем женщинам, попадающим в группу риска в начале климактического периода 1-2 раза в год. Если потеря костной массы будет невелика, то исследование достаточно выполнять 1 раз в 2 года.

### Профилактика:

- качественное и сбалансированное питание, содержащее достаточное количество кальция, свежих фруктов и овощей;
- поддержание соответствующей возрасту физической активности, что поможет поддержать нормальное состояние мышечных, хрящевых и костных тканей;
- отказ от вредных привычек (алкоголя и табакокурения), ограниченное потребление кофе и черного шоколада;
- своевременное выявление заболеваний эндокринной системы;
- достаточное пребывание на свежем воздухе, принятие солнечных ванн, активный отдых;
- прием препаратов кальция, содержащих витамин D (по рекомендации врача).

24 октября – Всемирный день борьбы с полиомиелитом

## ЧЕМ ОПАСЕН ПОЛИОМИЕЛИТ

**Полиомиелит** (детский спинномозговой паралич) относится к острым инфекционным заболеваниям вирусной этиологии и характеризуется разнообразием клинических форм. Характеризуется поражением нервной системы, приводящей к параличам, воспалению слизистой оболочки кишечника и носоглотки. Поэтому – то болезнь протекает как кишечная инфекция или острое респираторное заболевание

**Источником инфекции** является человек, больной или носитель. Инкубационный период при остром полиомиелите колеблется от 4 до 30 дней. Наиболее часто этот период длится от 6 до 21 дня. Полиовирус появляется в отделяемом носоглотки через 36 часов, а в испражнениях – через 72 часа после заражения и продолжает обнаруживаться в носоглотке в течение одной, а в испражнениях – в течение 3-6 недель. Наибольшее выделение вируса происходит в течение первой недели заболевания. Случаи бессимптомного носительства представляют для окружающих большую опасность.

**Для кого в большей степени опасен вирус полиомиелита.**

Вирус полиомиелита опасен в основном для детей младшего возраста – до 5 лет. Больше всего страдают нижние конечности, и, переболев, ребенок может стать инвалидом. Более чем в 5% случаев паралич поражает дыхательные мышцы, что может привести к летальному исходу. Наибольшему риску заболевания полиомиелитом в случае завоза дикого вируса полиомиелита подвержены дети, не привитые против этой инфекции

или привитые с нарушением сроков иммунизации.

### Как передается вирус.

Механизм передачи возбудителя – фекально-оральный, пути передачи – водный, пищевой и бытовой. Эпидемиологическое значение имеет и аспирационный механизм с воздушно-капельным и воздушно-пылевым путями передачи. В условиях умеренного климата наблюдается летне-осенняя сезонность распространения заболевания. После перенесенного заболевания вырабатывается стойкий иммунитет.

### Вакцинопрофилактика.

Сегодня существуют два вида вакцин от полиомиелита: инактивированная, которая вводится посредством инъекций, а также живая оральная – препарат, который капают в рот пациенту. Прививки полностью защищают человека от заболевания.

В России в рамках национального календаря профилактических прививок проводится иммунизация против полиомиелита в возрасте 3 и 4,5 месяцев инактивированной вакциной, в 6 месяцев – живой оральной полиомиелитной вакциной (ОПВ). В возрасте 18, 20 месяцев и 14 лет также проводится ревакцинация против полиомиелита живой вакциной.

**ЭТО ВАЖНО!** Иммунизация – мера необходимая. Родители, отказываясь от прививок, подвергают своих детей риску развития тяжелого неизлечимого заболевания, приводящего к инвалидности. Прежде, чем принять взвешенное решение – прочтите, что такое «полиомиелит»!

Статьи подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Алла Доманова

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИНСУЛЬТЕ

Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Смертность от инсульта за последние 10 лет увеличилась более чем на 30%. Инсульт во всем мире ежегодно поражает от 5,6 до 6,6 млн человек и уносит 4,6 млн жизней. Каждые 1,5 мин. в России у кого-то впервые развивается инсульт. Помимо высокой летальности данное заболевание приводит к стойким нарушениям трудоспособности – от 15 до 30% больных, перенесших инсульт, остаются инвалидами.

Инсульт – это состояние, когда сгусток крови – тромб или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

### К чему приводит?

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конечностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта. У многих людей, перенесших инсульт, остается частично или полностью парализованной одна сторона тела, появляются нарушения речи и контроля функций мочеиспускания и дефекации. Страдают и интеллектуальные способности – память, познавательные функции.

### Симптомы инсульта

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько ми-

нут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными. Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы, как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта.

### Обычные и самые распространённые симптомы инсульта:

- головокружение, потеря равновесия и координации движения,
- проблемы с речью,
- онемение, слабость или паралич одной стороны тела,
- потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие,
- внезапная сильная головная боль.

### Как распознать инсульт?

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трех заданий. Если выполнение всех трех заданий затруднено, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу сообщив, что речь идет о подозрении на инсульт.

1. Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой.

2. Затем попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта.

3. Далее попросите повторить какое-нибудь предложение. Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

**Основные факторы риска развития инсульта.**

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено, в основном, нездоровым образом жизни.

**К таким факторам относятся такие:** повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, ожирение и избыточный вес, сердечно-сосудистые заболевания, курение, употребление наркотиков, алкоголя.

Инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин.

### Как его предотвратить?

Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни. Знайте и контролируйте свое артериальное давление. Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше. Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве. Откажитесь от употребления трансжиров и контролируйте уровень холестерина



на в крови. Соблюдайте основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира. Не употребляйте алкоголь, ведь риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного. Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

Если всё же случилась сосудистая катастрофа, самое главное – немедленно обратиться за медицинской помощью, ведь в запасе у вас есть всего 4 часа, которые могут значительно снизить процент инвалидизации и смертности населения.

Врач-методист ГКУЗ РХ  
«Республиканский центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
Лариса Лебедева