

ЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Формирование ЗОЖ – залог здоровья подрастающего поколения!	с. 1	Всемирный день физической активности О пользе настольного тенниса	с. 2	Режутся первые зубки Как помочь ребенку?	с. 3
О профилактике коронавирусной инфекции среди лиц 60+ и российских вакцинах	с. 1	Пост и похудение Можно ли сбросить лишний вес, соблюдая пост?	с. 2	День охраны труда Как избежать несчастных случаев?	с. 4
О вредных привычках и сохранении здоровья	с. 1	Европейская неделя иммунизации Сезон охоты открыт!	с. 3	День скорой помощи Когда нужно вызвать скорую помощь?	с. 4
День смеха Смех и юмор в нашей жизни	с. 2	Всемирный день борьбы против малярии Профилактика малярии	с. 3	Спасти жизнь Оказание доврачебной помощи при ДТП	с. 4

НАШИ БУДНИ:

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ



В рамках реализации Регионального проекта «Развитие детского здравоохранения Республики Хакасия, включая создание современной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям», врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева провела лекцию для медицинских работников средних образовательных учреждений г. Абакана по внедрению новых форм и методов санитарно-гигиенического прос-

сохранения репродуктивного здоровья, о пользе иммунопрофилактики и здоровом образе жизни.

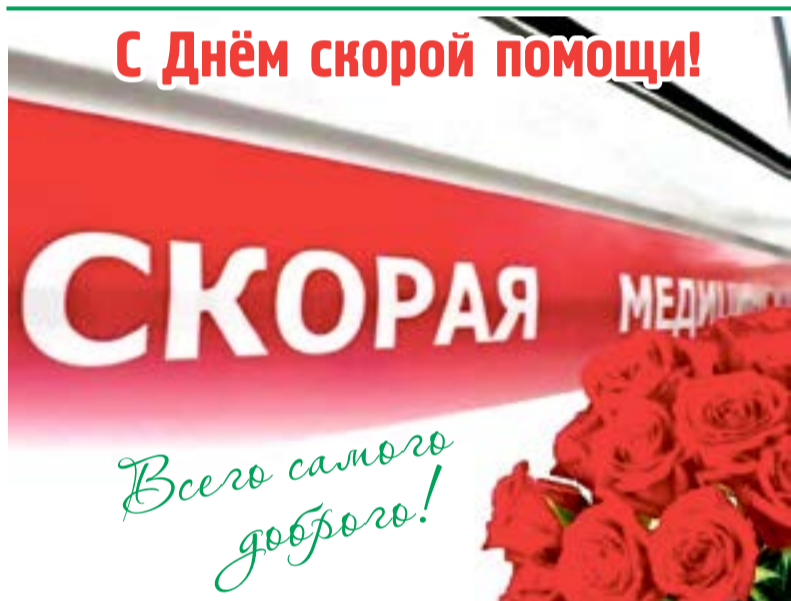
Регулярная информационно-просветительская работа с детьми в школах направлена на информирование детей и их родителей о доступных мерах профилактики заболеваний и играет важную роль в формировании у школьников санитарной культуры и устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья.

вещения детей и их родителей в целях формирования здорового образа жизни.

В ходе образовательного мероприятия медицинским работникам была предоставлена методическая информация (нормативно-правовые документы, методические пособия, видеопрезентации) для организации цикла лекций в школах на темы физической активности, правильного питания, профилактики табакокурения, наркомании и алкоголизма,

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С Днём скорой помощи!



Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии», коллектив ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ И СОХРАНЕНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Сотрудники Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики в рамках реализации Регионального проекта «Развитие детского здравоохранения Республики Хакасия, включая создание современной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям», провели ряд лекций по профилактике употребления алкоголя, наркотиков и никотинсодержащих веществ среди учащихся 9-11 классов МБОУ СОШ № 5.

На мероприятии были использованы наглядные пособия и печатные материалы, направленные на профилактику потребления психоактивных веществ.

Регулярная информационно-просветительская работа с детьми в школах направлена на информирование детей и их родителей о доступных мерах профилактики заболеваний. Она играет важную роль в формировании у школьников санитарной культуры и устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья.

О ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ СРЕДИ ЛИЦ 60+ И РОССИЙСКИХ ВАКЦИНАХ

В рамках реализации регионального проекта «Старшее поколение» специалисты ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» продолжают проведение информационно – просветительской кампании против распространения новой коронавирусной инфекции среди жителей Республики Хакасия в 2021г.

В Благотворительном Фонде «Кристалл», (г. Абакан) врач-методист Центра Алла Доманова

провела лекцию по теме «Профилактика коронавирусной инфекции среди лиц 60+». Лектор познакомила слушателей со статистическими данными по распространению новой коронавирусной инфекции в республике. Представила характеристику трех российских вакцин: «ГамКовидВак» («СпутникV»), «ЭпиВакКорона», «КовиВак». Информировала участников лекции о том, что именно лица, возраст которых 60+, а также имеющих

хронические заболевания, входят в группу риска по заболеваемости COVID-19, развитию тяжелых осложнений и неблагоприятному исходу заболевания – вплоть до летальных случаев.

Специалист акцентировала внимание участников мероприятия на том, куда следует обращаться, чтобы получить достоверную информацию по вопросам вакцинации против новой коронавирусной инфекции.

СМЕХ И ЮМОР В НАШЕЙ ЖИЗНИ



Первого апреля во всем мире отмечается веселый, но неоднозначный и даже несколько опасный праздник – День смеха. Шуточное торжество имеет не менее, чем пятивековую историю. И хотя розыгрыши, особенно в свой адрес, любят далеко не все, праздник смеха, на мой взгляд, просто необходим. А лучше отмечать его не раз в году, а

каждый день. Ведь смех, как известно, продлевает жизнь. И, это, кстати, не красивая метафора, а медицинский факт.

Чем же полезен смех?

Смех дает выход нервному напряжению, помогает избавиться от стресса. А поскольку в основе многих болезней лежат психологические проблемы, он таким обра-

зом становится профилактическим средством.

Смех способствует выработке эндорфинов, которые не только делают нас счастливыми, но и обладают болеутоляющими свойствами, а также укрепляют иммунную систему. Так что даже когда человеку плохо или больно, смех может стать хорошим лекарством.

Смех – это еще и особенное дыхание. Смеясь, мы делаем глубокие вдохи и резкие короткие выдохи. Поступление кислорода увеличивается, легкие, бронхи и дыхательные пути очищаются. Так что смех называют хорошей зарядкой для астматиков и больных бронхитом.

Смех влияет на кровеносную систему, расширяет сосуды и улучшает циркуляцию крови.

Сложно поверить, но смех – это своего рода физкультура. Мы сами не замечаем, как напрягаются наши мышцы, когда мы искренне смеемся. Хотя почувствовать это довольно легко: достаточно покачать пресс, а на следующий день посмотреть юмори-

1 апреля – День смеха

стическое шоу – каждая шутка будет ощущаться мышцами живота. Пишут даже, что несколько минут смеха можно сравнить по эффективности с занятием фитнесом, но я все же рекомендую использовать спорт и смех вместе, а не по отдельности.

А еще смех – хорошая зарядка для мышц лица, позволяющая им дольше оставаться в тонусе.

Получается, чтобы дольше оставаться здоровым, красивым и счастливым человеком, надо всего лишь чаще смеяться. Поверить в это трудно. Но медицинская практика говорит сама за себя. Ученые проводили эксперименты, в ходе которых давали больным смотреть комедии. В результате оказалось, что те, кто часто смотрел юмористические фильмы, выздоравливали быстрее, чем их более угрюмые товарищи по несчастью.

**Фельдшер
Республиканского центра
общественного здоровья
и медицинской профилактики
Алексей Арчимеев**

6 апреля –

Всемирный день физической активности

О ПОЛЬЗЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Современный спорт сегодня представляет собой огромное разнообразие различных дисциплин и направлений, каждое из которых имеет свои особенности. Одним из таких видов спорта является настольный теннис, который уже давно стал популярен среди людей разных возрастов. Эта спортивная игра обладает большим количеством преимуществ.



Как и другие виды спорта, настольный теннис – это энергичная игра, которая позволяет всегда быть в тонусе и держать себя в форме. При этом она не имеет практически никаких возрастных ограничений, воспользоваться преимуществами этой игры и получить от нее пользу может каждый желающий.

Сегодня эта настольная спортивная игра особенно широко распространена среди детей. Польза настольного тенниса для детей многочисленна. В первую очередь – это развитие крупной и мелкой моторики, улучшение координации и реакции у детей. Кроме того, настольный теннис – это всегда движение, которое необходимо для физического развития ребенка.

Однако, настольный теннис полезен не только детям, но и взрослым.

В этом случае плюсы этой настольной игры еще более многочисленны и разнообразны. Настольный теннис требует

больших энергетических затрат, благодаря чему, получая удовольствие от этой игры, можно легко поддерживать хорошую физическую форму. Игра позволяет улучшить дыхательную и сердечно-сосудистую системы, что важно в любом возрасте. Благодаря подвижности игры, дыхательная система начинает функционировать более усиленно, при этом насыщая кислородом весь организм. При этом данная игра развивает внимательность, координацию и реакцию у игрока.

Настольный теннис рекомендован людям, страдающим различными нарушениями зрения, среди которых дальновзоркость, близорукость и другие. В этом случае польза настольного тенниса заключается в постоянной тренировке глаз: следя за теннисным шариком, у игрока постепенно расслабляются глазные мышцы, что снимает усталость и способствует улучшению зрения. Полезен настольный теннис и гипертоникам: постепенное улучшение кровообращения позволяет стабилизировать артериальное давление. Регулярные игры в настольный теннис способствуют улучшению здоровья в целом, а также позволяют поддерживать себя в форме и получать множество положительных эмоций во время игры.

**Врач-методист
Республиканского центра
общественного здоровья
и медицинской профилактики
Лариса Лебедева**

ПОСТ И ПОХУДЕНИЕ

МОЖНО ЛИ СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, СОБЛЮДАЯ ПОСТ?



без добавления сливочного масла.

Среди разрешенных продуктов лучше делать упор на белок (бобовые): они отлично утоляют голод и способствуют быстрой переработке калорий. При стремлении к стройности очень важны способы приготовления пищи, предпочтительна готовка на пару и тушение. Такое правильное питание, богатое витаминами, будет способствовать стройности и здоровью всего организма.

Пост – это особое таинство для каждого верующего человека, он имеет для него большое значение. Главный смысл – это духовное и телесное очищение, смирение и подавление страстей. Если уж решили совместить духовное очищение с физическим, в этом нет ничего постыдного: избавление от всего лишнего – это естественный процесс.

В пост предусмотрена строгая система питания и поведения. Если вы решили, что способны перенести все ограничения, ваше решение правильное.

Разрешенная еда представляет в большинстве своем овощи и фрукты, они богаты клетчаткой, которая благоприятно влияет на пищеварение и очищает организм от всего лишнего. Рацион включает большое количество растительных белков, а они усваиваются организмом гораздо проще, чем животные.

Правила поста допускают употребление в это время макаронных изделий, а данное угощение не способствует потере лишнего веса.

Меню, которое соблюдает эти условия, состоит из следующих продуктов: свежие и соленые огурцы, перец, кукуруза, кабачки, зеленый горошек, квашеная капуста, картофель, свекла, морковь, грибы, баклажаны, соя, бобовые, овощные супы с перловкой или рисом, различные каши на воде

тушение. Такое правильное питание, богатое витаминами, будет способствовать стройности и здоровью всего организма.

Но, несмотря на низкую калорийность разрешенной пищи, нужно знать меру в порциях и не переедать, иначе эффекта в виде похудения вы не увидите.

Пост – не время для изнурительных тренировок и активных физических нагрузок, так как организм уже испытывает нагрузки в виде непривычных ограничений в образе жизни и рационе питания. И если дополнить это утомительными занятиями спортом, то можно спровоцировать утомляемость и упадок сил.

А вот умеренные нагрузки окажутся весьма полезными, как для общего самочувствия, так и для легкого похудения. Отличным вариантом будут зарядка и пешие прогулки. А для проблемных зон с лишними сантиметрами можно использовать эффективный массаж.

Похудеть во время поста реально, достаточно придерживаться определенных ограничений и соблюдать здоровый образ жизни!

**Врач по медицинской
профилактике Республиканского
центра общественного здоровья и
медицинской профилактики
Тамара Крылысова**

24-30 апреля – Европейская неделя иммунизации

СЕЗОН ОХОТЫ ОТКРЫТ!

Как только припекло весеннее солнышко, в Республике Хакасия начался сезон активности клещей – переносчиков опасных инфекционных заболеваний: клещевого вирусного энцефалита, боррелиоза, сибирского клещевого тифа и других. Из всех инфекций, передающихся иксодовыми клещами, управляемой средствами вакцинопрофилактики является клещевой вирусный энцефалит. По данным Роспотребнадзора по Республике Хакасия в 2021 году прогнозируется стабильно высокая численность клещей.

Клещевой вирусный энцефалит является острым инфекционным заболеванием, при котором преимущественно поражается центральная нервная система, сопровождается лихорадкой, головной болью, болью в суставах. Очень часто приводит к инвалидности или летальному исходу.

Актуальность темы.

Посещение пригородов и лесозона всегда сопряжено с риском укуса клеща, что вызывает вспышку заболевания клещевым вирусным энцефалитом. Большая численность клещей наблюдается по обочинам лесных дорог, тропинок, по долинам рек. Наиболее опасны тенистые леса с кустарником и высокой травой. Чаще всего клещ прикрепляется на затылке, шее, в подмышечной области, в области пупка, под лопатками и по ходу позвоночника.

Впервые клещевой энцефалит описан А.Г. Пановым в 1935 году на Дальнем Востоке. В 1937 году был выделен вирус клещевого энцефалита и доказана роль иксодовых клещей как переносчиков инфекции.

Как происходит заражение?

Заражение человека происходит во время кровососания инфицированных вирусом клещей. Клещ закрепляется на месте кровососания и проталкивает хоботок вглубь кожи. Погружение хоботка в кожу сопровождается обильным выделением слюны, часть которой обезболивает место укуса поэтому человек не сразу может почувствовать укус насекомого. Возможна элементарная передача инфекции при употреблении в пищу сырого молока и молочных продуктов инфицированных коз и коров. Доля бессимптомных форм инфекции среди местного населения может достигать 90%, но значительно

колеблется в зависимости от очага. Риск возникновения клинически выраженных форм болезни возрастает при длительном кровососании клеща. Возбудитель хорошо сохраняется при низких температурах и легко разрушается при нагревании выше 70 градусов. Клещевой энцефалит имеет сезонный характер, соответствующий активности клещей. Максимальный подъем наблюдается в мае-июне.

Что происходит при укусе клеща?

При укусе клеща вирус сразу попадает в кровь. Затем он проникает в центральную нервную систему. Вирус обнаруживается в ткани мозга через пару дней после укуса, а максимальная его концентрация в мозгу отмечается уже к четвертому дню.

Основные симптомы заболевания.

Клещевой вирусный энцефалит начинается внезапно с лихорадки, интоксикации. Температура тела быстро повышается до 38–39° С. Человека беспокоит сильная головная боль, слабость, тошнота, иногда рвота, нарушается сон. Характерен внешний вид больного – кожа лица, шеи, верхней половины грудной клетки гиперемирована. Заболевание может завершиться через 3-5 дней. Такая форма болезни называется лихорадочной и является самой частой. Поражение нервной системы при этой форме отсутствует.

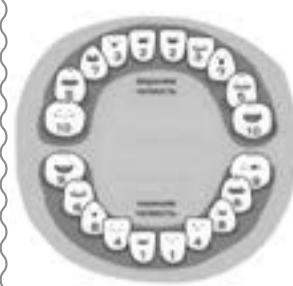
Клещевой энцефалит с поражением нервной системы протекает значительно тяжелее. Человек становится вялым, заторможенным, сонливым. Усиливается головная боль, тошнота, рвота. Нередко наблюдается бред, галлюцинации, нарушение сознания, могут быть судороги и эпилептиформные припадки.

Профилактика клещевого энцефалита. Самая надежная и эффективная защита от клещевого энцефалита – профилактическая вакцинация. Вакцинация способствует тому, что в организме человека вырабатывается стойкий иммунитет к вирусу клещевого энцефалита. Прививочная кампания против клещевого энцефалита в республике стартовала! Также профилактикой клещевого энцефалита является борьба с клещами, которая способствует уменьшению их количества в лесах и личные меры защиты людей, которые отправляются на природу.

РЕЖУТСЯ ПЕРВЫЕ ЗУБКИ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

КАК РЕЖУТСЯ ЗУБКИ



- 1 Нижние центральные резцы 6-7 месяцев
- 2 Верхние центральные резцы 8-9 месяцев
- 3 Верхние боковые резцы 9-11 месяцев
- 4 Нижние боковые резцы 11-13 месяцев
- 5 Верхние малые моляры (коренные зубы) 12-15 месяцев
- 6 Нижние малые моляры (коренные зубы) 12-15 месяцев
- 7 Верхние клыки 16-18 месяцев
- 8 Нижние клыки 18-20 месяцев
- 9 Нижние большие моляры (коренные зубы) 24-30 месяцев
- 10 Верхние большие моляры (коренные зубы) 24-30 месяцев

Часто ответственные родители задают закономерные вопросы специалистам: когда у ребенка начинают прорезываться молочные зубы, сколько их должно быть к трем годам, когда начинается период смены молочных зубов постоянными. Наша статья даст ответы на все эти непраздные вопросы.

Процесс своевременного прорезывания зубов у ребенка во многом зависит от индивидуальных особенностей развития малыша, имеющих наследственных факторов и условий, в которых растет ребенок.

Итак, о количестве зубов к трем годам ребенка: полный комплект состоит из 20 элементов – 4 клыка, по 8 жевательных моляров и передних резцов. На верхней и нижней челюстях, на каждой из сторон вырастает по 2 моляра, 1 клык и 2 резца. В итоге получает по 10 элементов на верхнем и нижнем ряду.

Функции молочных зубов очень важны: во-первых, это качественное пережевывание пищи; во-вторых, разговорная функция, так как при наличии челюстных дефектов практически всегда нарушается дикция; в-третьих, здоровое состояние молочного прикуса – гарант здоровья зачатков постоянных зубов.

Чем отличаются молочные или временные зубы от постоянных: молочные зубы меньше по размеру, но более широкие и короткие. Полость, где проходит нерв молочного зуба (пульпарная камера), больше, чем у постоянного, а стенки коронок и корни – тоньше. Вот почему кариозный процесс значительно быстрее поражает молочный зуб ребенка. Полный комплект молочных зубов – 20 единиц, а после смены прикуса должно вырасти от 28 до 32 постоянных зубов.

Сроки прорезывания зубов представлены на рисунке. Практика показывает, что у мальчиков прорезы-

вание молочных зубов начинается позже, чем у девочек. Детские врачи – стоматологи допускают задержку прорезывания зубов в пределах шести месяцев. Беспокоиться родителям следует лишь тогда, когда исполнился ребенку год, а у него нет и намека на прорезывание.

Особенности прорезывания передних резцов у детей: так как фронтальная группа зубов появляется раньше остальных зубов, именно по ней можно понять, насколько успешно организм малыша справляется с этим процессом. У каждого ребенка этап прорезывания зубов проходит по-разному: кто-то спокойно переносит все тяготы, другие же испытывают выраженный дискомфорт, стресс, боль, отечность слизистой, вплоть до повышения температуры.

Как облегчить состояние малыша в период прорезывания зубов? Обычно в этот период малыш капризен, плаксив, плохо кушает, неспокойно спит. Чтобы ускорить процесс прорезывания, специалисты рекомендуют давать малышу специальную игрушку – прорезыватель. Данные приспособления продаются в аптечной сети. Сначала игрушку следует поместить в холодильник на несколько минут, затем дать малышу. Холод обеспечит дополнительный анестезирующий эффект. Можно использовать специальные гели для обработки поверхности десен. Перед их применением обязательно проконсультируйтесь с врачом. Если у ребенка температура тела повышается выше отметки 38,5°С, вызывайте врача! Ведь зачастую, списывая все симптомы недомогания малыша на прорезывание зубов, родители могут пропустить признаки серьезного заболевания.

«Легкого» прорезывания первых зубов вашему малышу!

25 апреля – Всемирный день борьбы против малярии

ПРОФИЛАКТИКА МАЛЯРИИ

Малярия – паразитарная тропическая болезнь, характеризующаяся приступами лихорадки, анемией и увеличением селезенки.

Пути заражения малярией.

Главный путь передачи трансмиссивный (от больного человека к здоровому при укусе самок комаров). Существует и еще два пути заражения – при переливании крови и внутриутробный, когда больная малярией женщина заражает своего будущего ребенка.

Переносчики малярии.

Переносчиками малярии человека являются самки комаров рода Anopheles.

Где распространена эта болезнь?

Малярия наиболее распространена в странах с тропическим и субтропическим климатом, где температура

окружающей среды постоянно высокая. Южные регионы Российской Федерации, такие как Ставропольский край, Краснодарский край, в условиях нынешних активных миграционных процессов тоже могут являться территориями риска по формированию местных очагов малярии.

Каковы симптомы заболевания малярией?

Возбудителями малярии являются простейшие рода Plasmodium (плазмодии). Инкубационный (скрытый) период колеблется от семи дней до трех лет, что зависит от вида малярии. Болезнь начинается с симптомов общей интоксикации (слабость, сильная головная боль, озноб). Затем наступают повторяющиеся приступы лихорадки, температура тела поднимается до 40 градусов и выше,

держится несколько часов и сопровождается ознобом и сильным потоотделением в конце приступа.

ЭТО ВАЖНО! При возвращении из эндемичной страны и появлении приступов повышения температуры, повторяющихся с определенным интервалом (ежедневно, через день или через два дня), следует подумать о возможном заболевании малярией и незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

У всех лиц с подозрением на малярию, обязательно берут кровь на анализ, так как возбудитель может быть обнаружен только при микроскопическом исследовании.

К группам повышенного риска относятся студенты, туристы, коммерсанты, а также беженцы, сезонные рабочие,

демобилизованные из эндемичных по малярии местностей.

Профилактика малярии.

Всем выезжающим в страны Африки, Южной Америки и Юго-Восточной Азии в обязательном порядке необходимо проводить химиофилактику малярии!

Помимо приема противомалярийных препаратов необходимо помнить о личной неспецифической профилактике малярии:

- применение репеллентов (средств от укуса комаров),
- при отсутствии кондиционера в местах размещения следует закрывать окна и двери сеткой, применять электрические фумигаторы.

В эндемичных по малярии местностях нужно соблюдать следующие рекомендации во время пребывания в очаге:

- одеваться в плотную, мак-

симально закрытую, светлых тонов одежду при выходе из дома после заката солнца;

- на открытые участки тела наносить репелленты;
- спать в комнате, имеющей сетки на окнах и дверях;
- перед сном обрабатывать помещение инсектицидным аэрозолем;
- при наличии большого количества комаров, спать под пологом, обработанным инсектицидом.

Соблюдайте эти рекомендации для сохранения вашего здоровья!

Страницу подготовила
врач-методист
Республиканского центра
общественного здоровья и
медицинской профилактики
Алла Доманова

28 апреля – День охраны труда

КАК ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ?

Международная организация труда (МОТ) отмечает 28 апреля Всемирный день охраны труда в целях содействия предотвращению несчастных случаев и заболеваний на рабочих местах во всем мире. Эта информационно-разъяснительная кампания призвана привлечь внимание общественности к проблемам в области охраны труда и к росту числа травм, заболеваний и смертельных случаев, связанных с трудовой деятельностью.

Для обеспечения безопасности, сохранения здоровья и работоспособности в процессе труда, предупреждения производственного травматизма и профессиональной заболеваемости необходимо следующее:

при работе использовать санитарную одежду;

правильно применять средства индивидуальной защиты;

соблюдать режим труда и отдыха; соблюдать требования безопасности при работе с оборудованием;

проходить обучение безопасным приемам труда, все виды инструктажей, проверку знаний по вопросам охраны труда;

соблюдать Правила внутреннего трудового распорядка, а также не употреблять алкогольные напитки, наркотические вещества во время работы;

соблюдать гигиенические нормы и регламенты, обеспечивающие безопасность производственных процессов;

проходить предварительные (при поступлении на работу) и профилактические (периодические) медицинские осмотры с учетом общих противопоказаний, индивидуальной чувствительности;

рационально использовать средства коллективной и индивидуальной защиты;

проходить обучение основам медицинских знаний, способам сохранения здоровья на рабочем месте;

формировать здоровый образ жизни, в т.ч. создание постоянно действующей информационной системы, направленной на повышение уровня знаний о влиянии негативных факторов на здоровье;

снижать потребление табачных изделий и алкоголя;

заниматься физической активностью.

Основой для безопасного труда является правильное использование опасных веществ, оборудования и инструмента, биологических веществ, соблюдение инструкций по охране труда.

Жизнь и здоровье являются самой большой ценностью и во многом зависят от сознательного отношения к собственной безопасности. Пусть станет доброй традицией начинать рабочий день с вопросов безопасности.

*Фельдшер
Республиканского центра
общественного здоровья
и медицинской профилактики
Алексей Арчимеев*

28 апреля – День скорой помощи КОГДА НУЖНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ?

«Скорую» помощь необходимо вызвать при затруднении дыхания (приступ бронхиальной астмы, отек Квинке, проявление острой сердечной недостаточности или что-то другое), а до приезда врача, если больной - астматик, нужно принять соответствующий препарат. В комнате открыть форточки.

При любом кровотечении (кроме капиллярного) счет может идти на минуты, поэтому вызывать врача надо срочно. Поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите рану (или место рядом с ней) подушкой или мягким свертком из чистой ткани. Наложите на рану повязку. Повязка не должна быть слишком тугой.

Если у человека жар, сопровождающийся опасными симптомами, когда жаропонижающие препараты не помогают, присутствуют симптомы гриппа. Принимать жаропонижающие препараты, ожидая приезда врача, стоит не всегда, т.к. высокая температура зачастую помогает организму противостоять недугу. При высокой температуре необходимо обильное питье и доступ свежего воздуха. Можно протереть тело водой, разведенной с уксусом или спиртом. Высокая температура может помочь врачу сориентироваться в диагнозе.

При головной боли. Вызываем скорую помощь, когда при наклоне головы возникает резкая и сильная головная боль, особенно при наклоне головы вперед (один из признаков менингита). Если кроме головной боли появились тошнота или рвота, светобоязнь, сонливость, спутанное сознание. Те же симптомы могут указать и на прединсультное состояние плюс онемение половины лица или конечностей (чаще с одной стороны), неразборчивая речь или полная потеря способности говорить.

До приезда врача необходимо уложить человека на высокие подушки, открыть форточку или окно, снять тесную одежду, расстегнуть воротничок рубашки, тугой ремень или пояс, измерить артериальное давление. Если оно повышено, дать лекарство, которое он обычно принимает, если препаратов под рукой нет, опустить ноги в умеренно горячую воду.

При потере сознания, судорогах. Причины может быть много (различные виды шока сердечного, анафилактического и др.), внутреннее кровотечение, столбняк, опухоль головного мозга, гипертонический криз и др.) - поэтому вызываем скорую. До приезда врача дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, обеспечить покой.

При боли в животе. Она может появиться при огромном количестве бо-



лезней: острый аппендицит, панкреатит, холецистит, цистит, пиелонефрит и т.д. При любой внезапно возникшей сильной боли в животе, причем не важно, где болит: справа или слева, снизу или сверху, немедленно вызывайте «скорую». До приезда врача обеспечьте человеку полный покой. Ни в коем случае нельзя принимать обезболивающие – это исказит картину болезни и помешает врачу поставить верный диагноз. Нельзя прикладывать к больному месту теплую грелку или принимать ванну. Делать клизмы, пить желчегонные препараты тоже не стоит ни в коем случае.

При боли в сердце, особенно резкой боли за грудиной, один из симптомов ишемической болезни сердца (ИБС). Эта боль может отдавать в спину, шею, нижнюю челюсть, плечо, руку. Отеки, одышка, нехватка воздуха, учащенный пульс нередко сопутствуют недугу. Срочно вызвать врача. До приезда «скорой» измерить давление и при необходимости принять препарат, понижающий кровяное давление и расширяющий сосуды. Привычные сердечные препараты, например, валидол и нитроглицерин, при ИБС не помогают.

При боли в пояснице. Это может быть признаком острого приступа радикулита, ущемления межпозвоноковой грыжи или мочекаменной болезни. В этом случае, как правило, резкая боль возникает в крестце, чаще, с одной стороны. До приезда врача нужно снизить болевые ощущения, поможет теплая грелка и спазмолитики. Но, так как похожие симптомы часто наблюдаются и при острых заболеваниях органов брюшной полости, при которых тепловые процедуры опасны, лучше от самолечения воздержаться.

*Врач по медицинской профилактике
Республиканского центра
общественного здоровья и
медицинской профилактики
Тамара Крылысова*

Спасти жизнь ОКАЗАНИЕ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ДТП

Плачевно это осознавать, но 70% смертей при дорожно-транспортных происшествиях составляет неправильно оказанная доврачебная помощь или бездействие очевидцев.

Почему так все происходит, как помочь человеку, пострадавшему в ДТП? Ведь в автошколе все изучают правила оказания первой медицинской помощи при ДТП. Но почему-то большинство остается либо равнодушным к чужому горю, либо не знают, как помочь. Мы призываем всех людей не оставаться равнодушными и ознакомиться (либо повторить) с основными принципами оказания доврачебной помощи при ДТП.

Аварии часто случаются в районах, отдаленных от больниц, на трассах. Это одна из основных причин, когда скорая не может быстро доехать до места аварии. И этот догоспитальный период в наших руках. Умение оказать помощь на этом этапе очень ценится.

Первая доврачебная помощь является первым из трех этапов оказания помощи пострадавшим. Проводится она на месте ДТП в порядке самопомощи и взаимопомощи водителем и пассажирами транспортного средства, которые не пострадали или получили более легкие травмы. Оказываемую помощь, прибывшими на место ДТП медработниками, мы в данный момент не рассматриваем.

При оказании первой доврачебной медицинской помощи необходимо, устранить воздействие на пострадавшего травмирующих и угрожающих его жизни факторов:

извлечь его из-под обломков или колес транспортного средства;

извлечь пострадавшего из воды или салона автомобиля;

освободить пострадавшего от тлеющей или горячей одежды;

вызвать скорую помощь.

Все действия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи должны выполняться предельно осторожно, чтобы не усложнить положение потерпевшего, не вызвать усиления его боли, избежать новых повреждений. Здесь следует руководствоваться принципом: определяя порядок помощи пострадавшему, исходить из самого худшего, что может быть в данной ситуации. Человека необходимо уложить в безопасное место, а в холодное время года - внести в теплое помещение, или, в крайнем случае, уложить

его на настил из веток, досок, сена и других подручных материалов.

При оказании первой доврачебной помощи важно соблюдать определенную последовательность действий.

В первую очередь принимаются наиболее важные меры для сохранения жизни:

если пострадавший не дышит, то немедленно приступают к проведению искусственного дыхания;

если у пострадавшего не прощупывается пульс, то одновременно с проведением искусственного дыхания осуществляют наружный массаж сердца (закрытый, непрямой);

останавливают угрожающее жизни кровотечение, обрабатывают раны и накладывают повязки;

при переломах костей накладывают шину или применяют любые другие подручные средства для исключения подвижности (иммобилизации) в месте перелома.

Даже в том случае, если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни (сердцебиение, пульс, дыхание, реакция зрачков на свет), первая доврачебная медицинская помощь должна оказываться вплоть до прибытия медицинских работников или доставки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. Отсутствие признаков жизни пострадавшего еще не говорит о факте его окончательной смерти. Организм продолжает еще некоторое время жить, и при правильно оказанной помощи его можно реанимировать (не дать умереть окончательно).

Не следует забывать и то, что лица, оказывающие первую доврачебную помощь, могут ошибочно принять пострадавшего за мертвого, в то время как он еще живой, но имеет место резкое угнетение жизненных функций. Помните: цена такой ошибки - жизнь. Своевременно и в полном объеме оказанная первая доврачебная медицинская помощь позволяет спасти жизнь и служит профилактикой возможных осложнений, обеспечивает благоприятный прогноз в отношении восстановления нарушенных функций организма и работоспособности пострадавшего.

*Фельдшер
Республиканского центра
общественного здоровья и
медицинской профилактики
Алексей Арчимеев*