

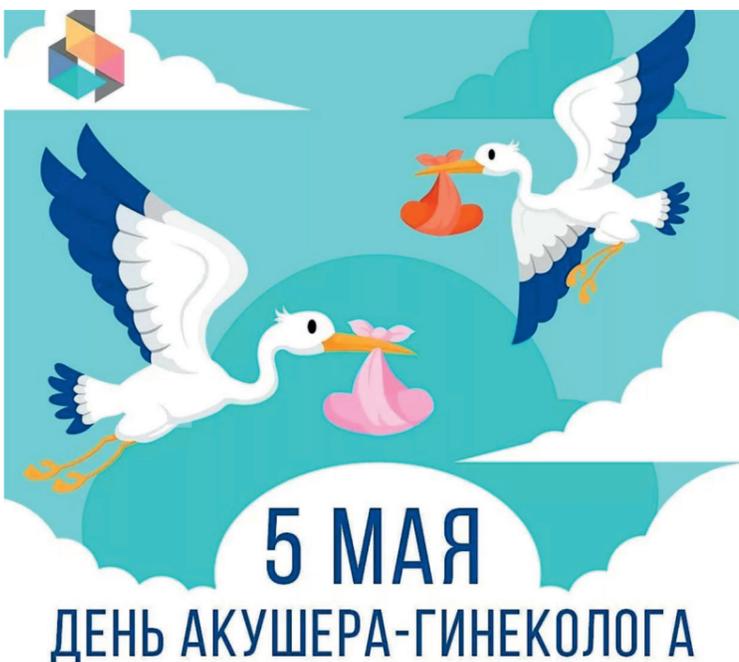
# ЖЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

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

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

<b>Всероссийская акция «10000 шагов к жизни»</b> с. 1	<b>Международный день семьи</b> с. 2	<b>Ожирение и рак</b> с. 3
<b>Здоровая молодежь – здоровая нация!</b> с. 1	Родители и дети: проблемы поколений	Следите за своим весом
<b>Поздравляем!</b> с. 1	<b>Всемирный день борьбы с гипертонией</b> с. 3	<b>Международный день памяти умерших от ВИЧ/СПИДА</b> с. 4
<b>Всемирный день борьбы с астмой</b> с. 2	Чтобы не давило...	Профилактика рискованного поведения
Аллергия и астма – не простые заболевания	<b>Тотальный контроль</b> с. 3	<b>Всемирный день щитовидной железы</b> с. 4
<b>Международный день предотвращения синдрома хронической усталости</b> с. 2	Рекомендации по измерению артериального давления	Дефицит йода. С чем связан и какова опасность
Отчет или крепкое здоровье?	<b>Всемирный день борьбы с меланомой</b> с. 3	<b>Всемирный день без табачного дыма</b> с. 4
	Профилактика рака кожи	Влияние курения на репродуктивное здоровье

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!



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

## НАШИ БУДНИ: ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»



В Абаканском Парке культуры и отдыха состоялась Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни», приуроченная к Всемирному дню здоровья.

Организаторы акции – Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», Общероссийский Конгресс муниципальных образований и Общенациональная Ассоциация территориального общественного самоуправления при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Региональным координатором акции выступили Министерство спорта Республики Хакасия и Министерство здравоохранения Республики Хакасия.

Специалисты ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» на главной площадке спорткомплекса «Абакан» им Н. Г. Булакина консультировали население о ведении здорового образа жизни, распространяли информационные материалы (листовки, буклеты) о пользе физической актив-

ности, правильному питанию, здоровому образу жизни. Вместе со всеми приняли участие в оздоровительной ходьбе.

Акция была основана на рекомендациях ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Ходьба относится к тому виду активности, которым могут самостоятельно заниматься не только абсолютно здоровые, но и те, кто имеет проблемы со здоровьем. Это тот вид физических упражнений, когда легко регулировать нагрузки в зависимости от самочувствия. Ходьба показана как наиболее безопасный вид нагрузки, в том числе и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Всего в мероприятии приняли участие около 300 человек.



## «ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ!»

В рамках проведения межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России – 2021» специалисты ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» проводят профилактические мероприятия, целью которых является профилактика незаконного потребления наркотических веществ среди молодежи, формирование здорового стиля поведения и ответственного отношения молодых людей к своему здоровью.

Врач-методист Доманова Алла провела лекцию по теме «Профилактика употребления психоактивных веществ в молодежной среде. Мотивация к здоровому образу жизни» среди студентов ГБПОУ РХ «Техникум коммунального хозяйства и сервиса».

По этой же теме состоялась лекция для студентов 1 курса ИНПО ХГУ имени Н. Ф. Катанова г. Абакана, которую провели врач – методист Доманова Алла и ведущий психолог Ткаченко Ирина.

Лекторы проинформировали слушателей о пагубном влиянии наркотических веществ, алкоголя, табака и никотинсодержащих веществ на здоровье молодого организма.



Мероприятие проходило в интерактивном режиме. Слушатели приняли активное участие в обсуждении причин употребления психоактивных веществ подростками, молодежью.

Практическая часть лекции состояла из демонстрации студентам воздействия алкоголя на здоровье человека, в том числе на токсическое воздействие алкоголя на нервную систему, с помощью специального оборудования: очков-симуляторов алкогольного опьянения.

15 мая – Международный день семьи

## РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: ПРОБЛЕМЫ ПОКОЛЕНИЙ

С тех пор, когда компьютер и смартфон стали полноправными обитателями множества домов, технологии прочно вошли в нашу повседневную жизнь. Просмотр фильмов и сериалов, чтение, игры, общение в мессенджерах и звонки, удаленная работа и учеба – все это можно делать, не выходя из дома. Современные родители видят в этом опасность, воображают себе множество трагических сценариев от оглушения до вербовки своего чада в запрещенные организации и компьютерную зависимость. И бьют тревогу: нужно запретить, отобрать, вернуть обратно в реальность!

И это касается не только смартфона и компьютера, а любых нововведений. Мода, технический прогресс, смена политических взглядов – все это очень изменчиво даже в промежутке одной человеческой

жизни. Однажды усвоенные ценности спустя десяток-другой лет подвергаются сомнению и наступает ситуация непонимания между разными поколениями. Особенно ярко это видно в вечном конфликте отцов и детей. С точки зрения родителей изменения губительны, ведь они вносят сумятицу в устоявшийся жизненный уклад, подрывают их авторитет и селят сомнения в неокрепшие умы их детей. А потому новых увлечений и веяний следует избегать.

С точки зрения психолога эти опасения обоснованы. Но не всегда.

Патологическое (то есть, ненормальное)влечение тогда становится патологическим, когда мешает человеку нормально жить и функционировать. К примеру, когда человек (и в этом случае возраст неважен) отодвигает на второй план работу, учебу, ув-



лечения и личную жизнь для того, чтобы удовлетворить свою тягу к курению, алкоголю, компьютерным играм – чему угодно.

Но может быть и такой вариант: уход в другую реальность, в другой круг общения – лишь способ проявить личную или семейную психологическую проблему. К сожалению, в этом случае проще искать виноватых, чем задаться вопросом: почему мой ребенок предпочитает

виртуальность или круг людей, оторванных от остального общества, миру вокруг – семье, школе, друзьям?

Или же приверженность моде, увлеченность новой игрой – всего лишь увлечение, не больше и не меньше. Взрослым можно сколько угодно долго говорить о том, что цветные волосы – это непрофессионально, вегетарианство – это блажь и глупость, а компьютерные игры оглушают, но это не

удержит подростка, который стремится стать самостоятельным и не остановит ребенка, который проверяет границы родителей и, таким образом, познает мир человеческих отношений.

Итак, исходов много, в статье освещены лишь некоторые из них. И, конечно, в каждом отдельном случае при возникновении опасений стоит разобрататься в ситуации с квалифицированным специалистом. Но сам по себе конфликт поколений – неизбежное явление и давно известный феномен. И в этом случае только от родителей зависит, какое значение он приобретет в их семье: разрушающее или созидательное. Превратится ли конфликт отцов и детей в столетнюю войну или станет еще одной вехой в совместном развитии родителя и ребенка – это ложится на плечи взрослого, старшего человека.

Взрослому не стоит затаиться и ждать начала конфликта в окопе – лучше быть готовым заранее. Не нужно ограничивать себя от новых тенденций и веяний. «Мне это не по возрасту» – не лучшее оправдание для человека, живущего в мире постоянных изменений. Узнавайте новое, интересуйтесь миром вокруг себя, опирайтесь на собственное чувство здравого смысла и способы проверки информации на научность и достоверность. И тогда вы станете для своего ребенка не домашним тираном, который запрещает все новое и неизведанное (а потому желанное), и не престарелым другом, который «не догоняет» новую культуру. Вы будете для него ориентиром, скалой, на которые можно равняться и опереться. Станете для ребенка взрослым, которого стоит уважать и любить.

Не для этого ли вы и стали родителем?

12 мая – Международный день предотвращения синдрома хронической усталости

### ОТЧЕТ ИЛИ КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Синдром хронической усталости – это заболевание, симптомы которого включают повышенную утомляемость, стойкое снижение работоспособности, мышечную слабость и постоянное ощущение усталости, не проходящее при отдыхе. Проявляется как на соматическом (больные описывают состояние, похожее на грипп), так и на психологическом уровне.

Еще недавно этот синдром не был отдельным диагнозом, его называли «болезнью воображения», связывая усталость и вялость с нежеланием работать. Однако в 1984 году врачи пришли к выводу, что синдром хронической усталости – самостоятельное и серьезное заболевание, требующее лечения. У большинства больных отмечаются частые спазмы, бессонница, постоянное ощущение усталости и головные боли. Установлено, что чаще всего этим синдромом страдают женщины от 20 до 40 лет, но болезнь встречается и у мужчин, подростков, детей.

В терапии используются лекарственные препараты, различные виды массажа, соблюдение режима дня, коррекция пищевого поведения, лечебная физкультура и психотерапия. Каждому пациенту лечение подбирается индивидуально.

**Если вы чувствуете у себя признаки синдрома хронической усталости или хотите предотвратить его возникновение, соблюдайте следующие рекомендации:**

каждые 1-2 часа делайте перерывы в работе: встаньте, разомните шею и плечи, прогуляйтесь по коридору.

найдите активность по душе, которой можно уделить время вне работы. Не нужно истязать себя многочасовыми силовыми тренировками в спортзале. Главная цель – понять, что вам нравится и чем вы готовы заниматься несколько раз в неделю. Групповые занятия танцами, стретчингом или пилатесом? Домашние тренировки наедине с собой? Ве-



черные прогулки с партнером, детьми или собакой? Старайтесь уделять этому 15 минут в день – этого достаточно для поддержания здоровья.

Внесите в свой график обязательный пункт «приятные впечатления». Встречайтесь с друзьями, смотрите новые фильмы, ходите в театр (если позволяет обстановка), найдите хобби.

Не забывайте про водный баланс. Пейте воду или некрепкий чай комфортной температуры. Поставьте на рабочем столе кружку или приобретите красивую бутылку, которую можно носить с собой.

Спите. Глубокий, качественный сон – залог хорошего самочувствия на следующий день. Старайтесь спать в полной темноте (если необходимо, приобретите маску на глаза), в хорошо проветриваемом помещении.

Обеспечьте себе разнообразное и полноценное питание. Обилие в рационе злаков, фруктов, овощей, молочных и кисломолочных продуктов не позволит вам «почувствовать рутину на вкус».

Последняя и главная рекомендация звучит так: своевременно лечите возникающие заболевания. Не нужно ждать, пока все само образуется, обратитесь к врачу. Ведь что будет для вас полезнее в перспективе: написанный чуть раньше отчет или крепкое здоровье?

4 мая – Всемирный день борьбы с астмой

### АЛЛЕРГИЯ И АСТМА – НЕ ПРОСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Аллергию можно определить как заболевание, характеризующееся неспецифическим иммунным ответом организма на вещества, попадающие на слизистые оболочки или в кровь человеческого организма. Это означает, что организм может классифицировать вещества из повседневного окружения человека как опасные (пыльца цветов, шерсть домашних животных, домашняя пыль) и остро на них реагировать. К симптомам аллергии относятся чихание, кашель, аллергический конъюнктивит, крапивница и пр. Астма также может иметь аллергическую причину происхождения. Ключевой симптом астмы (бронхоспазм) может возникнуть вследствие контакта с аллергенами и проявляться в затрудненном дыхании, кашле, одышке, удушье.

На сегодняшний день существует множество теорий психосоматического происхождения и течения аллергии и астмы.

Согласно исследованиям американских и китайских ученых, стресс приводит к усилению нейроиммунного ответа на факторы окружающей среды. Так, острый стресс является «пусковым механизмом» (триггером) развития аллергии, а хронический стресс влияет на обострение заболевания, повышение устойчивости к препаратам для облегчения симптомов

аллергии. Предупредить стресс или сгладить уже имеющиеся симптомы поможет забота о себе.

В стрессовые периоды жизни (экзамены, период отчетности, переезд и пр.) следует соблюдать общие гигиенические и психогигиенические рекомендации:

- питаться разнообразно и регулярно;

- спать не менее 8 часов в день в хорошо проветриваемом темном помещении;

- не терять контакта с собственным телом помогут зарядка, занятия йогой, прогулки на свежем воздухе или любая другая активность по душе;

- обеспечивать психологическую разгрузку: хобби, поощрение за проделанную работу, общение с друзьями и родственниками;

- оценивать перемены и ситуации в жизни рационально: что случится, если я не сдам экзамены или отчет? Насколько верны мои опасения?

Аллергия и астма – не такие простые заболевания. Они могут быть обусловлены не только соматическими, но и психологическими недугами. Поэтому важно понимать, что заботиться о себе необходимо не только принимая таблетки, но и обеспечивая психологическую гигиену.

17 мая – Всемирный день борьбы с меланомой

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА КОЖИ

Рак кожи – одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний. В Республике Хакасия оно стоит на 2 месте по частоте диагностирования. Как и любое другое заболевание, рак кожи лучше предотвратить, чем потом лечить. Точные причины рака кожи, как и многих других онкологических заболеваний, до сих пор не выяснены. Известны только факторы, которые повышают риск развития патологии.

В зоне риска люди европеоидной расы, особенно «кельтский» фенотип – светлые или рыжие волосы, бледная кожа, имеющие большое количество родинок на теле. Чем их больше, тем выше вероятность, что из одной из них разовьется меланома, так как ультрафиолетовые лучи значительно повышают риск возникновения этого вида рака кожи. С генетической предрасположенностью (рак кожи в анамнезе у одного из прямых родственников), с хроническими и предраковыми заболеваниями кожи, зараженные вирусом папилломы человека.

Повышает риск развития рака и воздействие на кожу химических канцерогенов – продуктов переработки нефти, сланца, каменного угля, минеральных масел, смол, инсектицидов, гербицидов, мышьяка.

Причиной рака кожи может стать и сильно пониженный иммунитет вследствие приема иммуносупрессивных препаратов из-за заболеваний, таких как СПИД, лимфопролиферативные патологии, а также после пересадки внутренних органов.

Рак кожи намного чаще выявляют у курильщиков.



**Чтобы снизить риск рака кожи, достаточно соблюдать простые правила:**

- избегать длительного пребывания на улице в период с 12:00 до 16:00 часов;
- наносить солнцезащитный крем, соответствующий типу кожи;
- не пользоваться просроченной косметикой и сомнительными народными средствами;
- на отдыхе в жарких странах носить специальную пляжную одежду, широкополые шляпы, загорать под тентом;
- своевременно обращаться к врачу и лечить любые кожные заболевания;
- отказаться от курения и алкоголя, вести здоровый образ жизни;
- вовремя замечать изменения родинок и не тянуть с визитом к врачу;
- проходить профилактический осмотр у дерматолога раз в год.

Ранняя диагностика поможет предотвратить дальнейшее прогрессирование заболевания.

Статью подготовила врач по медицинской профилактике Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тамара Крыльцова

Ожирение и рак

## СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ

Для многих непонятно, как лишний вес может спровоцировать рак. Когда человек неправильно питается, у него увеличивается масса тела и нарушается обмен веществ. Если при правильном обмене клетки питаются и живут, то, как только происходит сбой, в клетках начинается мутация, они начинают делиться. А неправильная работа на внутриклеточном уровне может привести к самым разным последствиям.

Избыточный вес и ожирение (особенно длительные) являются одними из основных факторов риска онкологических заболеваний. Доля рака, связанная с ожирением, в 3 раза выше у женщин, чем у мужчин, в основном за счет более высокого количества раков только женских органов (молочной железы в постменопаузе, матки), которые имеют начало в гормональном дисбалансе, связанном с избыточным весом.

Ожирение не является единственной причиной рака, но способствует его возникновению. С каждым десятилетием, проведенном с лишним весом, в зрелом возрасте на 7%

увеличивает риск рака молочной железы в постменопаузе и на 17% риск рака эндометрия (слизистой оболочки матки). Повышенный риск, спровоцированный ожирением, проявляется и для некоторых других видов рака – толстой кишки, почек.

При увеличении индекса массы тела всего на пять пунктов значительно повышает риск развития рака матки, желчного пузыря, печени, щитовидной железы и рака крови. А высокие значения индекса массы тела (ИМТ) увеличивают общий риск развития рака печени, толстой кишки и яичников. Чем дольше человек носит лишнюю массу тела, тем больше увеличивается риск развития онкологических заболеваний.

Следите за своим весом, и, если требуется его коррекция, делайте это медленно и поэтапно. Резкое снижение веса может также вызвать необратимые процессы в клетках. Постепенное снижение веса до нормы снизит риск развития заболевания. Главное, сделать все вовремя, чтобы лишний вес не спровоцировал рак, когда медицина может стать бессильной.

17 мая – Всемирный день борьбы с гипертонией

## ЧТОБЫ НЕ ДАВИЛО...

Половина жителей нашей страны умирает от болезней сердца и сосудов. И главный фактор риска, предшествующий несчастью, – повышенное артериальное давление. Запомните цифры – 120 на 80. Это тот предел, после которого человек пополняет гигантские ряды гипертоников. Гипертония – штука верная. Если уж она у вас есть – не останет до конца дней. Чтобы ее нейтрализовать, существуют современные лекарства, подобрать которые помогут врачи. Но доктора и таблетки – только половина успеха в контро-

ле давления. Есть еще вы и ваш нездоровый образ жизни.

**Следите за потреблением соли.** Соль – один из главных союзников гипертонии. Набор продуктов с зашкаливающим содержанием этой приправы хорошо известен – консервы, сосиски, колбаски, соусы-кетчупы, даже тортики, если в них добавляли разрыхлитель. Но начинать следить за потреблением соли нужно не с тех продуктов, в которых ее много, а с тех, что мы часто едим. Хлеб – как раз такой продукт.

**Соблюдайте гипохолестериновую**

**диету:** снижение насыщенных жиров (уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион питания мяса индейки, кролика, с низким содержанием холестерина), делайте акцент на цельнозерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу.

**Снижайте избыточный вес:** избыточный вес повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Обращает на себя внимание тот факт, что более 12% населения вообще не знает своего веса. Распространенность избыточной массы тела увеличивается с возрастом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (ИМТ) = вес (кг)/рост (м<sup>2</sup>).

**Увеличивайте физическую активность.** Пока тонометр ведет себя смирно, купите велосипед, ролики, заведите собаку – найдите любой повод, чтобы оторваться от любимого кухонного табурета. От физкультуры эластичными становятся все мышцы, в том числе стенки сосудов. И когда нужно, они растянутся, а не разорвутся, пропуская кровь. Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужно заниматься физкультурой не менее 150 минут в неделю. И еще проходить 10 тысяч шагов в сутки.

**Ограничивайте приём алкоголя.** Сигарету придется бросить совсем, чтобы уже ставшая непрочной стенка сосудов не разрушилась окончательно под высоким давлением.

**Тоннометр** – вещь первой необходимости в любом доме. Если у вас часто стала появляться слабость, кружится и болит голова, начните измерять давление и именно по утрам.

## ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗМЕРЕНИЮ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

Врачи рекомендуют измерять давление хотя бы один раз утром сразу после пробуждения, даже если тонометр всегда показывает 110/70, как у космонавта. Если прибор периодически показывает 140/90 и выше, то измерять давление следует несколько раз в день, а полученные результаты записывать. Дневник артериального давления облегчит врачу задачу и поможет быстрее установить правильный диагноз.

Самым опасным временем для гипертоников считается промежуток с 6 до 10 утра. По статистике, наибольшее количество мозговых инсультов и инфарктов миокарда, многие из которых заканчиваются летальным исходом, происходят именно в этот отрезок времени. Это явление связано с повышением активности симпатической вегетативной нервной системы. Когда человек засыпает, мозговая активность падает. Когда он просыпается, наблюдается бурный всплеск, который влечет за собой повышение артериального давления.

Если тонометр показывает 140/90 – это повод проконсультироваться с врачом, даже если самочувствие прекрасное. Если диагноз гипертонии уже был установлен и человек получает лечение, но давление не снижается, нужно снова идти к врачу и корректировать назначения.

Контроль артериального давления позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта или клинической смерти. Никакого смысла ждать, что пройдет само, в данном случае нет.



Статью подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Лариса Лебедева

## 16 мая – Международный день памяти, умерших от ВИЧ/СПИДА

# ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВОГО ПОВЕДЕНИЯ

**ВИЧ-инфекция** – это инфекционная болезнь. Характеризуется хроническим течением, развивается при попадании в кровь вируса иммунодефицита человека. СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита – это финальная стадия ВИЧ-инфекции.

**Источником инфекции** всегда является зараженный человек. Вирус поражает клетки иммунной системы организма, помогающие бороться с инфекциями. Гибель иммунных клеток приводит к медленному ослаблению иммунной системы и неспособности сопротивляться некоторым опасным для человека микроорганизмам, которые здоровая иммунная система может успешно подавлять.

**Основной путь заражения ВИЧ-инфекцией** – это ВИЧ-инфицированный человек на любой стадии заболе-

вания, в том числе в инкубационном периоде. Этот скрытый период может продолжаться от 3 дней до 6 месяцев. Так называемый «период окна», когда симптомов заболевания еще нет и человек считает себя здоровым.

Основным путём передачи вируса от больного к здоровому человеку является следующий:

- незащищенный секс (половой путь);
- через кровь, при совместном пользовании зараженными иглами, шприцами при употреблении инъекционных наркотиков, при переливании зараженной крови; при использовании нестерильного инструментария в тату-салонах;
- заражение ребенка от ВИЧ-инфицированной матери возможно при проникновении вируса от матери к плоду во время беременности, родов и кормлении грудью.

Вирус иммунодефицита мало

устойчив во внешней среде и в быту практически не передается.

### ЗАПОМНИТЕ! Невозможно заразиться в следующих случаях:

- через постельное белье, посуду, мочалку или мыло;
- через посуду и столовые приборы;
- через рукопожатия и поцелуи;
- через укусы домашних животных, комаров и других насекомых;
- через чиханье, кашель, пот, слезы;
- через телефоны, гаджеты;
- при использовании общественных туалетов;
- в душевых, банях, бассейнах.

### Меры профилактики заражения ВИЧ-инфекцией.

Сохраняйте верность партнеру и не допускайте случайных половых связей, всегда пользуйтесь презерва-

тивом, не употребляйте наркотики. Посещайте только специализированные учреждения, где используется стерильный инструментарий для нанесения пирсинга и тату. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены. Ежегодно проходите тестирование на ВИЧ-инфекцию. Особенно рекомендация актуальна, если у вас в жизни были ситуации, когда повышен риск заражения, а вы планируете иметь детей или уже беременны.

Единственный путь предотвращения распространения ВИЧ-инфекции – профилактика рискованного поведения!

*Врач-методист  
Республиканского центра  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Алла Доманова*

## 25 мая - Всемирный день щитовидной железы

### ДЕФИЦИТ ЙОДА.

## С ЧЕМ СВЯЗАН И КАКОВА ОПАСНОСТЬ.



да. По данным исследования, проведенного в одном из научных центров, у 70% женщин, наблюдавшихся по поводу бесплодия, оказалась снижена функция щитовидной железы. Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с пищей.

Чтобы восполнить дефицит йода в организме, необходимо использовать йодированную пищевую поваренную соль для приготовления пищи, продукты, содержащие высокие концентрации йода (морские водоросли, морская рыба, морепродукты, рыбий жир). Также для индивидуальной и групповой профилактики применяют препараты йодида калия в физиологических дозах, особенно в те периоды, когда потребность в дополнительном йоде возрастает (детский и подростковый возраст, беременность, грудное вскармливание). Для обеспечения точной физиологической потребности в йоде для детского и взрослого организма, а также для групп риска по развитию йоддефицитных заболеваний Всемирной организацией здравоохранения определены следующие нормы употребления йода:

- дети до 2 лет – 90 мкг в сутки;
- дети младшего и среднего школьного возраста (6–11 лет) – 120 мкг в сутки;
- подростки и взрослые (от 12 лет и старше) – 150 мкг в сутки;
- беременные и кормящие женщины – 250 мкг в сутки.

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

Йоддефицитные заболевания являются одними из распространенных неинфекционных заболеваний человека. Россия занимает 3 место среди стран с недостаточным потреблением йода среди населения и в своем составе не имеет территорий, свободных от йодного дефицита.

Йод относится к микроэлементам, которые организм не может вырабатывать самостоятельно. Его местонахождение – это почва, морская вода (йодид). В почве его содержится мало, и в результате все растения имеют недостаточное содержание йода. Все это является причиной тяжелой йодной недостаточности у значительной части населения мира. С пищей мы получаем йод в минимальном количестве, а в питьевой воде его еще меньше.

Йод является важнейшим элементом. От него зависят процессы роста, развития и общего тонуса, полноценное развитие половых желез, формирование различных мозговых функций, отвечающих за интеллект, и многие другие функции нашего организма.

Дефицит йода может привести к бесплодию и невынашиванию пло-

## 31 мая – Всемирный день без табачного дыма

### ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ

## НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.



Слизистая, мозг, сердечно-сосудистая система, органы дыхания и даже желудочно-кишечный тракт курильщика – все они страдают.

Никотин сужает сосуды, в том числе и в малом тазу, что может привести к снижению способности к эрекции и увеличивает риск импотенции на 50 процентов. Это серьезно уменьшает шансы на зачатие.

Кроме того, токсины из табачного дыма повреждают сперматозоиды, они становятся нежизнеспособными, а, значит, снижают шансы на то, что хотя бы один из них достигнет яйцеклетки и оплодотворит ее.

И еще интересный факт: никотин действует губительно на сперматозоиды, которые содержат определяющие мужской пол Y-хромосомы. Поэтому у курящих мужчин сыновья рождаются в два раза реже.

Даже если женщина не курит, забеременеть от курящего мужчины ей будет гораздо сложнее, чем от некурящего. Согласно научным исследованиям, существует прямая зависимость: чем больше мужчина курит, тем сложнее ему стать отцом.

**ЗАДУМАЙТЕСЬ:** стоит ли вредная привычка того, чтобы отказаться от рождения здорового ребенка?

*Информация подготовлена  
по материалам официального  
сайта «Здоровая Россия»  
Минздрава России*

Нередко случается так, что у молодых и здоровых пар никак не может появиться долгожданный малыш. Среди факторов бесплодия, действие которых проходит внешне незаметно, есть и курение.

### Как курение вредит будущей матери?

У курящих женщин затруднено зачатие из-за того, что токсические вещества табачного дыма тормозят выработку необходимых при беременности гормонов, затрудняют созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам.

Кроме того, курение уменьшает репродуктивный возраст женщины на 1–2 года и вызывает раннюю менопаузу, так как токсины из табачного дыма негативно влияют на железы внутренней секреции и подавляют выработку «женских» гормонов эстрогенов.

### Как курение вредит будущему отцу?