

ЗДОРОВЬЕ **Хакасии**

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

0+

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

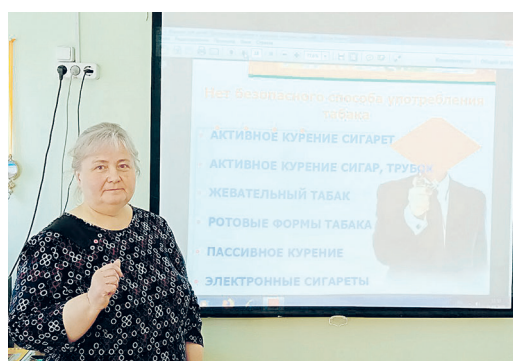
Акция «Письмо курильщику»	с. 1	Отбеливание зубов Безопасно ли это?	с. 2	Инсульт и курение Как они связаны	с. 3
Акция: «Май - месяц против курения»	с. 1				
Поздравляем!	с. 1	День здорового питания Путь к здоровому сердцу через рациональное питание	с. 3	Международный день борьбы с наркоманией Психологические предпосылки наркомании	с. 4
Международный день защиты детей Любите своего ребенка	с. 2			Как алкоголь вызывает рак?	с. 4
О пользе ходьбы Почему нужно ходить 10 000 шагов в день?	с. 2	«Плохой» холестерин Болезнь или норма?	с. 3	Чтобы не случилось беды Соблюдаем правила	с. 4

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



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

АКЦИЯ: «МАЙ - МЕСЯЦ ПРОТИВ КУРЕНИЯ»



В мае 2021 года 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 Всероссийской информационно-коммуникационной акции «Май – месяц против курения», в преддверии Всемирного дня без табачного дыма специалисты Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики провели профилактические информационные мероприятия в школах г. Абакана для школь-

ников 6–9 классов, и студентов ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н. Ф. Катанова», сотрудников Дома-интерната «Теремок». Охват составил более 1000 человек.

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

Для того, чтобы максимальное количество людей обратило внимание на проблему вреда сигарет, которые загрязняют организм человека и окружающую среду, в ходе мероприятия были продемонстрированы объемные модели «Последствия курения», «Рот человека, употребляющего табак и алкоголь», «Банка со смолой, которая накапливается в легких курильщика за год» и предоставлена информация в доступном формате о том, что безопасных сигарет или безопасного уровня курения не существует. Курение увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 2 раза, онкологических заболеваний в 14 раз, а 40% всех смертей от ишемической болезни сердца и онкологических заболеваний у взрослого населения связаны с курением.

НАШИ БУДНИ:

АКЦИЯ: «ПИСЬМО КУРИЛЬЩИКУ»



Проведение акции приурочено к Всемирному дню без табачного дыма, который отмечается ежегодно 31 мая.

Цель проведения акции – обратить внимание людей на колоссальный вред табачной зависимости, проводить профилактические и просветительские мероприятия.

Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее, чем миллиона граждан России.

Табачная зависимость увеличивает риск развития тяжелых сердечно-сосудистых, бронхолегочных, желудочно-кишечных, эндокринных, онкологических заболеваний, часто приводящих к ранней смертности и инвалидности.

Табак снижает внимание, память, работоспособность, зрение, ухудшает внешний вид человека.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Существует термин «пассивное курение». В организм некурящего человека после пребывания в накуренном или плохо проветренном помещении попадает значительная часть никотина

и может вызвать такие же заболевания, как у «заядлого курильщика».

Чтобы снизить риск развития перечисленных заболеваний и их последствий, необходимо отказаться от табачной зависимости навсегда.

В Абакане прошла информационная акция «Письмо курильщику». Сотрудники Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики совместно с волонтерами Хакасского технического института вручали «письма курильщику» прохожим, которые написали учащиеся 6-х классов СОШ № 1 и СОШ № 9 г. Абакана. В них школьники обращаются с просьбой к курильщику бросить эту пагубную привычку и мотивируют вести здоровый образ жизни. Также распространяли информационные материалы о вреде курения «Скажи курению – нет!», «О вреде электронных сигарет».

Выражаем благодарность МБОУ СОШ № 1 и № 9 г. Абакана, и студентам-волонтерам Хакасского технического института – филиала Сибирский федеральный университет, состоящими в РСО в отряде «Бобры» за участие в акции.

1 июня – Международный день защиты детей

ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Здоровье является условием успешной жизнедеятельности человека. Стиль отношения взрослых к ребенку влияет на его психическое здоровье, на его последующую жизнь.

Рассмотрим основные потребности ребенка дошкольного возраста.

Потребность в безопасности. Она основана на чувстве самосохранения и является основной в первый год ребенка, когда его выживание зависит от взрослого, который о нем заботится. Однако она не исчезает, а трансформируется со временем. Поэтому чувство безопасности важно обеспечивать младенцу, двухлетке, младшему школьнику и подростку. Потеря чувства защищенности у ребенка может возникать при криках, скандалах, физическом и психологическом насилии, игнорировании со стороны родителей и ближайшего окружения.

Важно напомнить: детей бить нельзя! Шлепок, пощечина, подзатыльник формируют чувство постоянной, довлеющей угрозы, но никак не способствуют послушанию.

Потребность в принятии. Принимать своего ребенка – значит слышать его, понимать и признавать право на «непохожесть», на собственное мнение, чувства, желания. Но это не значит всегда и со всем соглашаться. Принимать чувства ребенка – значит признавать, что дети, как и все люди – живые, чувствующие. Ребенок может капризничать в магазине не потому, что хочет

вас вывести приобрести дорогой игрушки, а потому, что у него плохое настроение.

Дети не владеют механизмами регуляции эмоций, как взрослые, а плач еще с рождения – первый способ выражения своих чувств. Поэтому обнимите плачущего ребенка и попробуйте сказать: «Я вижу, что тебе плохо и сочувствую. Я люблю тебя и хочу помочь. Что тебя беспокоит?». Помогите ребенку называть чувства словами, предложите ему способ решения этой проблемы. Так вы выразите свое принятие, любовь и готовность прийти на помощь. В будущем это поможет ребенку не терять контакт с собой, чувствовать и понимать себя.

Потребность в принадлежности. Для выживания и благополучия ребенку необходимо чувствовать, что он любим, желанен и принимаем. Высказывания по типу «не будешь слушаться, то дядя тебя заберет», «возьму вместо тебя



послушного ребенка», «сдам тебя в детдом» формируют чувство отвергнутости и потертости.

Важно включать ребенка в семейные дела на бытовом уровне. Дети с определенного возраста начинают подражать взрослым – это можно использовать для включения в общую деятельность: мытье посуды, работа в огороде, проведение семейных мероприятий. Так ребенок будет активно проявлять себя, ощущать нужность и получит необходимые в дальнейшем навыки.

Потребность в собственной значимости. Чувствовать свою значимость означает для ребенка чувствовать собственную силу, влияние, ценность. Возращение и укрепление этого чувства поможет ребенку в будущем стать самостоятельным и самодостаточным взрослым. Для этого важно дать ребенку возможность проявить себя, дать ему зону ответственности, подходящую по возрасту, а также внимательно слушать и прислушиваться к его словам. «Ты еще слишком малень-

кий», «не смей мне указывать» уничтожают ощущение того, что человек что-то значит и учат пресекать самостоятельность, ответственность и инициативу. Даже если у вас есть всего пара минут, если вы устали после работы, посвятите ребенку это время целиком и полностью, дайте понять, что он сейчас – центр Вселенной, что его слушают и слышат. Это поможет не только наладить контакт с детьми в данный момент, но и понять, на что они способны. После выяснения способностей можно переходить к ответственности. Ваш ребенок может выгуливать собаку и соблюдать режим кормления домашнего животного, читать сказки младшему брату или сестре. Это подходящая возможность для приобщения ребенка к общим делам, что существенно экономит время вам и позволит ребенку гармонично развивать чувство собственной значимости.

Основная рекомендация, которую можно предложить любому родителю любого ребенка – любить его. Любить при любых обстоятельствах, как бы он себя ни вел и что бы ни делал. Ведь то, на чем зиждется психическое здоровье, стабильность и благополучие – любовь к себе, а она усваивается ребенком от родителей.

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

О пользе ходьбы

ПОЧЕМУ НУЖНО ХОДИТЬ 10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ?

Ходьба – наиболее естественный способ передвижения человека в пространстве и самый доступный и простой вид физической активности.

Определенный плюс ходьбы заключается в том, что это доступно и просто практически для любого человека. Для ходьбы не требуется спортивный зал, специальная экипировка и наличие большого количества свободного времени, все что нужно – это удобная одежда и обувь и желание хорошо себя чувствовать.

Движения при ходьбе способствуют улучшению движения крови в мышцах конечностей, области малого таза и брюшной полости, также они увеличивают снабжение кровью легких, головного мозга и миокарда. Если двигаться быстро или идти по песчаной, гравийной или любой другой неровной дороге, затраты энергии увеличатся от трех до 12 раз.

Ходьба не имеет противопоказаний. Она может быть средством для восстановления стройности или применяться как терапия после перенесенных болезней. Она способствует развитию выносливости, улучшению физической формы, предотвращению возникновения разных болезней и возможности сохранить активность на долгие годы.

Почему именно 10000 шагов?

Концепция «10000 шагов в день» изначально стала по-



пулярна в Японии. Она не основана на медицинских исследованиях, но ни один ученый и доктор не будет спорить с тем, что ходьба полезна.

Итак, заветное число распространилось по всему миру из Японии перед Олимпиадой 1964 года. В честь Игр одна из японских фирм выпустила шагомер под названием «Манпо-Кей», означавшее «счётчик 10000 шагов».

Цифра оказалась всего лишь красивым названием, но шагомер обрёл такую популярность, что это число засело в голове у людей, как необходимый минимум.

10000 шагов в день – не волшебное число, но это хороший показатель того, насколько активен человек.

**Фельдшер ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного
здоровья и медицинской
профилактики»
Алексей Арчимов**

Безопасно ли это?

ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ

Белоснежная улыбка безусловно украшает и предрасполагает к себе собеседника, является визитной карточкой успешного человека.

С помощью современных методик профессионального отбеливания можно добиться потрясающего эффекта: убрать пигментированные участки, сделать цвет зубов равномерно белоснежным и стать обладателем ослепительной улыбки.

Не следует забывать и об обратной стороне медали. Для достижения таких впечатляющих результатов приходится использовать довольно агрессивные концентрированные средства, которые неизбежно отражаются на состоянии и плотности эмали, могут спровоцировать ее повышенную чувствительность и привести к еще более серьезным осложнениям.

В каких случаях показана процедура?

Правильно подобранная методика (при условии, что зубы и эмаль здоровы) может дать заметный эффект уже после первого сеанса. Сначала потребуются снять налет и затвердевшие отложения, чтобы вернуть улыбке естественный молочный оттенок. Далее врач будет воздействовать не на поверхностный слой, а на дентин, за счет окисления которого придаст улыбке поистине голливудскую белизну, даже если от природы у человека слегка желтоватые зубы.

С годами улыбка тускнеет, а эмаль желтеет, теряет живой блеск. Этим процессам способствуют бактериальный налет и отложения, курение, а также постоянное воздействие красящих пигментов, которые содержатся

в некоторых продуктах и напитках – кофе, крепкий чай, красное вино и прочее. Причина желтизны может быть в генетике, приеме сильнодействующих препаратов, некариозных поражениях эмали (гипоплазия, гиперплазия эмали, флюороз, клиновидные дефекты, патологическая стираемость и т.д.).

Современные методики отбеливания позволяют добиваться безукоризненной белизны до 8–12 оттенков по шкале Вита. Но чтобы все прошло без вреда для зубов, лучше обратиться в стоматологию, где процедура будет проведена опытным специалистом и только после тщательной диагностики.

Отбеливание зубов – насколько это безопасно и можно ли отбелить зубы без вреда для эмали?

Существует два вида отбеливания: кабинетное и домашнее.

В первом случае сеанс проходит под контролем опытного специалиста, во втором – предполагается самостоятельное применение специальных гелей с каплями, полосок или карандашей. Во втором случае за безопасность отвечает сам человек.

Вне зависимости от выбранного метода, процедура предусматривает использование сильно концентрированных гелей, активные компоненты которых проникают в глубокие слои твердых тканей. Если состав передерживать, это может привести к необратимому повреждению эмали, гиперестезии (повышенной чувствительности зубов), ожогу слизистой и даже пульпы и, как следствие, необходимости удаления нерва.

Чтобы не столкнуться с подобными неприятностями, достаточно следовать рекомендациям экспертов.

1. Необходимо провести тщательную диагностику состояния эмали и подготовку к процедуре. Перед отбеливанием важно убрать все трещины и сколы в полости рта с помощью композитной реставрации, устранить кариозные очаги и признаки воспаления, снять налет, над- и поддесневые отложения. Желательно пройти курс реминерализации и фторирования, чтобы укрепить, насытить эмаль питательными веществами и полезными микроэлементами.

2. Защита после процедуры. В хорошей клинике и при добросовестном отношении со стороны врачей пациенту предложат провести дополнительную изоляцию твердых тканей фторлаком, спустя 3–5 дней после процедуры. Врач даст рекомендации относительно питания, подбора подходящей пасты и щетки, ополаскивателя.

Как долго сохраняется эффект от процедуры?

Что же касается сохранности достигнутого эффекта, то тут многое зависит от пациента. Лучше отказаться от кофе и крепкого чая, бросить курить, избегать красящих продуктов и внимательно следить за гигиеной полости рта. Только такой комплексный и ответственный подход к уходу за полостью рта позволит наслаждаться ослепительной улыбкой длительное время.

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

2 июня - День здорового питания

ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ ЧЕРЕЗ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание — это один из важнейших факторов, определяющих наше здоровье, работоспособность, умственное и физическое развитие, а также продолжительность жизни человека. Научкой уже неопровержимо доказано, что правильное питание — фактор риска развития самых опасных болезней современности — сердечно-сосудистых, онкологических, диабета, ожирения. Тем не менее, многие люди продолжают питаться так, как привыкли. Мы едим слишком много мяса, особенно переработанного: в виде полуфабрикатов, колбас, сосисок-сарделек, которые содержат слишком много живот-

ных жиров, а также в избытке мучных изделий и сладостей. В последние годы к ним добавились еще и фаст-фуд, обилие сладких газировок и соков, «мусорной еды» — всевозможных снеков, сухариков, чипсов. А необходимые для здоровья овощи, фрукты, молочные и цельнозерновые продукты мы едим недостаточно.

Что же такое рационального питание? Название происходит от латинского «Rationalis», что в переводе означает «умный».

Это питание, обеспечивающее вам наиболее оптимальные условия для гармоничного развития и полноценной жизнедеятельности вашего организма.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

1. Разнообразьте рацион. Одни и те же продукты на столе — это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

2. Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними — перекусите фруктами, а перед сном выпейте кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

3. Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

4. Углеводы простые и медленные. В нашем понимании углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара, способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные, или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, фрукты, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

5. Меньше сахара. Избыточный сахар в питании — еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

6. Ешьте больше цельнозерновых продуктов. В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям.

Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями,

хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки, поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

7. Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела — это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

8. Жиры надо ограничивать. Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы. Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

9. Не менее 600 г фруктов и овощей в день.

Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически, так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи: в них содержатся флавоноиды — природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

10. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. В жирной рыбе — скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

11. Учите детей и подростков правильно питанию. Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

Здоровое питание — это просто и недорого. Самые полезные крупы — самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла — сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты.

Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии. У нас меньше будет инфарктов, инсультов и других сосудистых катастроф, мы станем самой здоровой нацией и вырастим здоровое поколение!

Инсульт и курение

КАК ОНИ СВЯЗАНЫ

Под воздействием никотина и остальных токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме, существенно меняется качество крови, увеличивается её вязкость, что приводит к развитию атеросклероза.

Атеросклероз сам по себе существенно понижает качество жизни, вызывая недомогание, потливость, шум в ушах, головную боль, но может привести к инсульту, когда холестерин в крови и курение — основные причины развития инсульта.

Курение провоцирует спазмы сосудов и оказывает влияние на повышение артериального давления, что тоже может являться фактором риска для возникновения инсульта. Гипертония, высокий показатель холестерина в крови и курение — основные причины развития инсульта.

Риск развития инсульта у курящих мужчин увеличивается на 40%, у курящих женщин на 60%.

В России каждые полторы минуты ставится диагноз «инсульт».

Курильщики умирают от инсульта в два раза чаще, чем некурящие люди.

Ещё несколько моментов, говорящих в пользу отказа от сигарет.

Принимая решение курить или не курить, подумайте о близких людях, ведь сигаретный дым негативно воздействует не только на самого курящего человека. Окружающие курильщика люди, вдыхая дым, могут заболеть всеми болезнями, характерными для самого курильщика. Это объясняется тем, что только четверть вредного табачного дыма попадает в организм курильщика, остальная же его часть улетает в воздух.

Токсичность табачных испарений превышает аналогичный показатель выхлопных газов в четыре раза.

Содержащиеся в сигаретном дыме канцерогены влекут развитие онкологии.

Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. Для людей смертельная доза никотина 50–100 миллиграммов.

Табачная эпидемия ежегодно приводит к смерти около шести миллионов человек, более 600 000 из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма.

«Плохой холестерин»

БОЛЕЗНЬ ИЛИ НОРМА?

Атеросклероз (точнее — повышение холестерина в крови) — один из главных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Последствия атеросклероза обуславливают примерно половину случаев смерти в большинстве стран. Об этом не мешает помнить каждый раз, когда хочется съесть жареный пирожок, окорок или что-нибудь «жирненькое».

У здоровых людей кровь свободно поступает по артериям во все части тела, снабжая их кислородом и другими питательными веществами. При атеросклерозе на внутренней стенке артерий образуются холестериновые бляшки, которые могут привести к полной закупорке сосуда. К сожалению, большинство людей не придаёт должного внимания симптомам возникновения и развития атеросклероза, мало знает о причинах его возникновения, о мерах профилактики и сохранения здоровья сосудов.

Слово «атеросклероз» происходит от двух древнегреческих слов: *athere* — «кашица» и *sclerosis* — «твердый», «плотный».

Почему же происходит отложение жиров на сосудах?

При травмах, некоторых вирусных заболеваниях, токсических влияниях, курении, злоупотреблении алкоголем, неправильном питании происходит повреждение целостности внутренней

сосудистой стенки, сопровождающееся повышением проницаемости этого барьера.

Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП — так называемый «плохой холестерин») проникают в места повреждений внутренней сосудистой стенки артерий и подвергаются окислению, что способствует еще большему повреждению внутреннего слоя клеток сосуда.

Наша иммунная система не оставляет без внимания этот патологический процесс. Пытаясь всё исправить, иммунные клетки проникают в сосудистую стенку артерий, поглощают и накапливают плохой холестерин. Если же поступление липопротеидов («плохого холестерина») в сосудистую стенку преобладает над его выведением, жиры накапливаются, и в итоге образуется атеросклеротическая бляшка. В некоторых случаях такие бляшки могут осложняться возникновением пристеночного тромба, который внезапно и резко ограничивает кровоток в артерии. В большинстве случаев именно в этот период возникают клинические проявления обострения заболевания, соответствующие локализации атеросклеротической бляшки (нестабильная стенокардия, инфаркт миокарда, ишемический инсульт).

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Атеросклероз имеет место у всех. Отличие лишь в степени и скорости его развития, что во многом определяется образом жизни людей, вредными привычками, наследственными факторами. Этот недуг развивается незаметно, с годами поражая всё больше артерий.

До последнего времени атеросклероз считался неуклонно прогрессирующим заболеванием. В последние годы появились доказательства того, что развитие атеросклероза можно замедлить или приостановить. Достичь такого результата возможно при регулярном приеме некоторых лекарственных препаратов, изменении образа жизни и привычек поведения.

Начинать мероприятия по профилактике атеросклероза необходимо как можно раньше, не дожидаясь клинических проявлений заболевания.

Основная рекомендация — ведение здорового образа жизни.

ИЗБЕГАЙТЕ стрессовых ситуаций, курения, гиподинамии, избытка животных жиров в рационе, маргарина, жареных в жире продуктов, приема крепких алкогольных напитков, употребления большого количества соли, чистого рафинированного сахара и кондитерских изделий, перегрузки и монотонности в работе.

СТАРАЙТЕСЬ соблюдать режим труда и отдыха, находить время для релаксации (расслабления) в течение дня, быть позитивными, спать не менее 7–8 часов в сутки, если нет возможности изменить обстоятельства, измените отношение к ним, сохраняйте оптимальный водный баланс организма. Рекомендуется пить не менее 1,5–2 литров воды в день, включать 30–60-минутную физическую нагрузку в свой ежедневный график, заменить жирное мясо на тощие сорта или на рыбу и птицу (курица, индейка), употреблять 500 граммов овощей и 250 граммов фруктов и ягод (треть из них — в свежем виде), готовить на пару, отваривать, запекать на гриле, в духовом шкафу с использованием минимального количества соли (не более 5 граммов в день — 1 чайная ложка без верха), сахара и масла.

Если в результате изменения питания и коррекции образа жизни не удалось достичь желаемого уровня холестерина, врач назначит приём лекарственных средств.

Наградой за усилия по изменению образа жизни и снижению уровня «плохого холестерина» служит **УВЕЛИЧЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ.**

КАК АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ РАК...?



Онкологические заболевания убивают 526000 россиян в год и являются второй по частоте причиной смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. В Республике Хакасия ежегодно от онкологических заболеваний умирает 1200 человек.

Употребление спиртных напитков, особенно частое – риск онкологических заболеваний. Алкоголь повышает риск, как минимум, семи типов рака: ротовой полости, глотки, гортани, пищевода, молочной железы, печени, кишечника. Рассмотрим причинно-следственную связь и механизмы, лежащие в ее основе.

Учеными из лаборатории молекулярной биологии в Кембридже были проведены некоторые исследования по влиянию алкоголя на стволовые клетки (алкоголем воздействовали на клетки в пробирке), и путем экспериментов над животными. Вот что удалось выявить.

Алкоголь представляет меньшую опасность, чем продукт его окисления – ацетальдегид. Он образуется в организме после приема этилового спирта, является канцерогеном и повреждает молекулы ДНК.

Стволовые клетки представлены в нашем организме незрелыми клетками, которые встречаются в крови и красном костном мозге, по мере созревания могут трансформироваться в любой тип клеток крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты.

Во время исследований было обнаружено, что ацетальдегид может напрямую повреждать и разрушать ДНК стволовых клеток, приводить к изменениям в хромосомах. А поврежденные стволовые клетки могут дать рост онкологической клетке.

Ведущий автор исследования, профессор Кетан Пател (Ketan Patel), отмечает: «Некоторые типы рака развиваются из-за повреждения ДНК в стволовых клетках. Такие повреждения могут возникать случайно, но алкоголь повышает риск».

Существуют и косвенные механизмы, по которым алкоголь способствует злокачественным опухолям. Например, алкоголь является антагонистом фолиевой кислоты (при недостаточности фолиевой кислоты развивается анемия) и, нарушая всасывание и метаболизм фолиевой кислоты, снижает механизмы активности генов. При раке молочной железы алкоголь может увеличить уровни эстрогена и активность инсулиноподобных рецепторов факторов роста, которые, в свою очередь, стимулируют размножение раковых клеток. Имеются и другие механизмы, которые опосредованы производством активных форм кислорода (ионов кислорода, свободных радикалов и перекисей) и реактивных форм азота, спирт является растворителем для табачных канцерогенов – это значительное усиление канцерогенного эффекта, особенно в отношении риска развития рака ротовой полости,

глотки, гортани и пищевода. Самые высокие риски отмечаются у курильщиков и алкоголиков. Отказ от сигарет и алкоголя может предотвратить до 80% случаев рака полости рта и до 90% случаев рака гортани.

Конечно, у нашего организма существует защита от пагубных эффектов алкоголя, и это подтверждено экспериментами.

Основной защитой в организме человека является фермент альдегиддегидрогеназа – превращает ацетальдегид в ацетат, который менее опасен, и клетки могут использовать его в качестве источника энергии. Но у некоторых людей есть дефекты в генах, кодирующих фермент в организме, и из-за этого у них снижен уровень альдегиддегидрогеназы, поэтому они хуже переносят алкоголь. В их организме ацетальдегид накапливается сильнее и вызывает более выраженные токсические эффекты. Имеющиеся другие защитные механизмы срабатывают не всегда, это может быть связано с наличием дефектов в генах.

Поэтому даже если у человека хорошо работает альдегиддегидрогеназа и исправно функционируют механизмы репарации ДНК, это не говорит о том, что он защищен от рака, вызванного алкоголем. Ученые отмечают: «Это исследование подчеркивает, что употребление алкоголя приводит к повреждению клеток и может стоить некоторым людям более серьезных последствий, чем просто похмелье».

А теперь разберемся с дозой, так называемое «культурное питье». Если посмотреть на потребление алкоголя с точки зрения риска развития онкологической патологии, то видно, что нет «умеренного» количества алкоголя, то есть дозы, не повышающей риск развития рака.

Употребление любой дозы алкоголя неизбежно несет в себе некоторый риск, и этот риск увеличивается с увеличением дозы алкоголя.

По результатам исследований, проведенных в Европе, Канаде, США, Австралии, ученые выявили, что даже, если вы пьете дорогой алкоголь, хорошо и сытно его закусываете, курите дорогие сигары, то вы имеете все тот же риск рака.

Имеет значение количество лет употребления алкоголя и возраст начала употребления. Чем раньше начато и чем дольше продолжается потребление спиртного, тем выше риск онкологических заболеваний.

Вывод.

Вы можете пить, но вы должны знать, что вы пьете КАНЦЕРОГЕН, и делаете это осознанно!

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

26 июня - **Международный день борьбы с наркоманией**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ
НАРКОМАНИИ

Наркомания – одно из самых опасных заболеваний. Наряду с несомненным физическим вредом, который зависимость от психоактивных веществ наносит здоровью, выделяют и моральный вред. Разрушение личности, падение человека в процессе приема наркотиков отрицать трудно. И в этом случае важно не только помочь уже заболевшему человеку, но и предупредить возникновение новых случаев зависимости.

Необходимо обращать внимание на психологические предпосылки, которые повышают риск возникновения зависимости:

Неблагоприятное семейное окружение. Это необязательно означает факт наличия родителей с зависимостью от наркотиков (хотя это тоже повышает риск). Неблагоприятной может оказаться и внешне благополучная семья: полная, с работающими родителями и обеспеченным ребенком. Побои, психологическое давление, сексуальное злоупотребление детьми, манипуляции – все это может привести к желанию ребенка найти выход из ситуации, и подчас одним из возможных вариантов оказываются наркотики.

Неблагоприятное социальное окружение в учебном заведении. Буллинг, моббинг и хейт – одним словом травля, также может стать причиной желания уйти от реальности. Снижение успева-

емости, беспричинно плохое настроение, нежелание идти в школу и внешкольные мероприятия, отсутствие школьных друзей – основные признаки жертвы, травли, на которые стоит обратить внимание и принять меры.

Врачами-психиатрами и клиническими психологами выявлены следующие особенности личности людей, больных наркоманией: неустойчивость эмоциональных проявлений и интересов, патологическая внушаемость, слабость воли, инфантилизм. Эти черты были сохранены и до начала употребления наркотиков, что дает основания предполагать, что это лица с данными чертами, более склонными к наркотизации.

В основе поведения будущего зависимого человека лежит неразвитость познавательных процессов, образа Я. У таких людей не выработаны стратегии поведения, направленные на преодоление стресса. Это становится основанием для «бегства в зависимость».

Таким образом, предпосылок к наркомании с точки зрения психологов много. Но существует возможность не дать им развиваться в болезнь.

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

Чтобы не случилось беды...

СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА

Большинство семей предпочитает проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом.

Однако, вода может быть опасной. Поэтому на отдыхе у воды следует соблюдать следующие правила.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и не оставлять ребёнка без присмотра ни на минуту

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

-  купайтесь только там, где есть разрешающие знаки.
-  не играйте на обрывистых берегах.
-  на открытой воде (на лодках, плотках, «бананах») надевайте спасательные жилеты.
-  не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах.
-  не заплывайте за буйки.
-  не затевайте опасных игр на воде.
-  не ныряйте в незнакомых местах.

Телефон экстренных служб:
101, 102, 103, единый 113

