Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний



c. 4

c. 4

### CELOUHU B HOWELE:

На телевидении рассказали о факторах риска сердечно-сосудистых заболеваний с. 1

Стало плохо на тренировке с. 1

Всемирный день предотвращения самоубийств

Что делать?

Психологические расстройства большого города

Всероссийский день трезвости

Влияние алкоголя на зрение

Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера

Пристальный взгляд на болезнь Альцгеймера

Вакцинация против гриппа

Почему это важно в условиях пандемии?

2 Болезнь цивилизации

Колоректальный рак

c. 3

Всемирный день борьбы против бешенства

Профилактика бешенства

Всемирный день сердца

Что происходит с сердцем и сосудами во время курения?

### наши будни:

## НА ТЕЛЕВИДЕНИИ РАССКАЗАЛИ О ФАКТОРАХ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

c. 2

В рамках реализации Регионального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями», специалисты ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» регулярно проводят информационно-образовательную работу на телевидении и радио, где рассматриваются вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также необходимость регулярного обследования в целях получения квалифицированной медицинской помощи по коррекции выявленных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

17 августа 2021 года на канале РТС в программе «Утро Хакасии» врачметодист Лариса Лебедева рассказала о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и необходимости своевременного и грамотного их устранения, а также о том, как важно реально оценивать и осознавать все риски для здоровья, связанные с нездоровым образом жизни.



Что делать?

## CTRAO NAOXO HA TPEHUPOBKE

Спортивный образ жизни благотворно влияет на состояние всего организма. Но иногда во время тренировки или после нее ухудшается самочувствие.

Причины плохого самочувствия таковы: перегрев, неправильное питание, обезвоживание, проблемы со здоровьем, психологические проблемы.

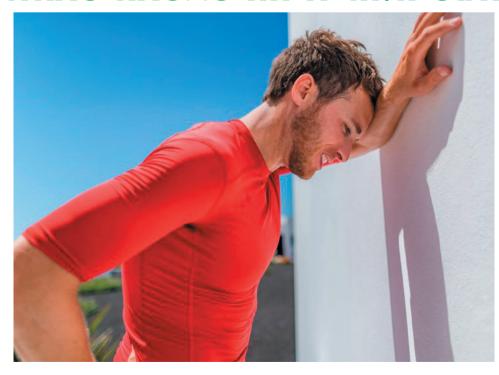
Перегрев во время тренировки возникает по нескольким причинам: жарко в помещении, а вентиляции нет или не работает; спортивная одежда из слишком плотной ткани.

### Неправильное питание.

Под ним подразумевается следующее: перед тренировкой слишком плотно поели или не ели совсем. Рекомендуется принимать пищу за 1-1,5 часа перед тренировкой, т.е. получить порцию энергии, чтобы были силы на полноценную тренировку. Для этого лучше подойдут сложные углеводы (рис, гречка, овсянка, макароны из твердых сортов пшеницы). Прием пищи после тренировки не ранее, чем через 1-2 часа, при этом не переедать.

Обезвоживание. Во время тренировок теряется большое количество воды в организме. Поэтому обязательно надобрать с собой воду и пить небольшими глотками. Количество воды подбирается индивидуально (примерно около 1 литра на тренировку). Большое количество воды может вызвать тошноту.

**Проблемы со здоровьем:** сердечно-сосудистые заболевания, сахарный



диабет, ОРВИ, гормональные нарушения

Плохое самочувствие может возникнуть и из-за сбоя психоэмоционального состояния. Негативные эмоции влияют на ход всей тренировки и чаще всего именно занятие спортом помогает справиться с ними.

На тренировках может возникнуть тошнота, головная боль и др. Чтобы оказать адекватную помощь, очень важно знать причину недомогания.

Физические упражнения и занятия спортом не противопоказаны никому, но, если имеются проблемы со здоровьем, необходимо заранее рассчитать преде-

лы силовой нагрузки и пульсовый диапазон со специалистом (врач-реабилитолог или врач лечебной физкультуры). Необходимо соблюдать рекомендации врачей, чтобы не допустить негативных последствий для организма.

### Как помочь себе, если во время тренировки ухудшилось состояние:

- прекратить физическую нагрузку, присесть или прилечь в зависимости от состояния;
- обеспечить приток свежего воздуха, расстегнуть затрудняющую дыхание одежду;
  - расслабиться;
- измерить пульс и артериальное давление;
- если у вас уже есть рекомендации лечащего врача, примите назначенные препараты;
- если в течение 20 минут не удалось снять боль, обратитесь к врачу или вызывайте скорую помощь.

Физические нагрузки полезны всем. Но при наличии хронических заболеваний обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы выбрать оптимальный вариант нагрузки и не навредить здоровью.

Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крылысова 10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств

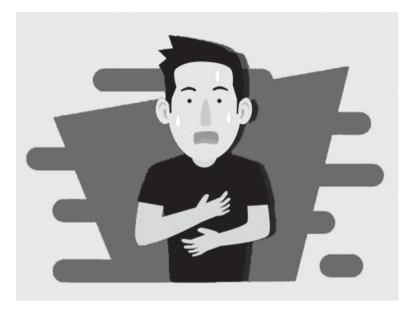
# ПСИХОЛОГИЧ€СКИ€ РАССТРОЙСТВА БОЛЬШОГО ГОРОДА

Наше психологическое состояние неразрывно связано с физическим здоровьем. Поэтому важно обладать базовыми знаниями об устройстве психики. Постараемся коротко рассмотреть основные признаки самых популярных ментальных расстройств.

#### Депрессия.

Нет, это не те периоды, когда вам просто грустно. Считая так, вы обесцениваете страдания людей в депрессии. Депрессия – это болезнь, которую нужно лечить. Да, на каких-то начальных стадиях человек может справиться самостоятельно. В более сложных формах при отсутствии необходимой помощи специалистов депрессия может перейти в тяжелую форму.

Основной перечень ранних предупреждающих симптомов этого психологического расстройства: усталость, отсутствие энергии, подавленное настроение, понижение самооценки, отсутствие интереса и желаний, нарушения засыпания и поддержания сна, расстройство внимания, боязнь, нервозность,



напряжение, беспокойство, физическое недомогание.

Если вы наблюдаете у себя это признаки, настоятельно рекомендуем обратиться к специалисту.

#### Биполярное расстройство.

Это заболевание характеризуется резкими перепадами настроения, которые выходят далеко за рамки нормы и не соответствуют реальным жизненным обстоятель-

ствам. Колебания охватывают состояния от глубоко депрессивного до глубоко маниакального. Если депрессивные периоды распознать можно, то маниакальную стадию уже сложнее, поскольку в эти периоды наблюдается необычайно приподнятое настроение, завышенная самооценка, повышенная работоспособность, сниженная концентрация и потребность во сне

и т.п. В эти моменты человек часто не задумывается, что подобные изменения могут быть вызваны психологическим расстройством. Если вы замечаете у себя подобные смены настроения без какихлибо на это причин, то советуем обратиться к психотерапевту.

#### Панические атаки.

Страх - нормальная эмоция человека. Однако, если вы испытываете его без объективных на это причин, стоит задуматься. При панических атаках у человека сохраняется стойкое беспокойство, необоснованная боязнь чего-либо, возникают негативные навязчивые мысли, а также ощущение нереальности происходящего. У вас может возникнуть одышка, головокружение, ощущение покалывания или повышенная потливость. Если вы наблюдаете у себя подобные симптомы, то обязательно обратитесь к врачу, пока последствия не стали слишком серьезными.

#### Синдром хронической усталости (СХУ).

Согласно многочисленным исследованиям около 2,6% жите-

лей планеты нередко испытывают настолько сильную усталость, что оказываются не в состоянии учиться или работать. Как утверждают ученые, частой причиной СХУ является не столько стресс и работа, сколько мутация, нарушающая структуру рецептора на поверхности иммунных клеток.

Синдром хронической усталости – не банальное нежелание идти на работу. Это болезнь, вызванная генетическими изменениями в организме.

К сожалению, в современном обществе психологические расстройства до сих пор находятся в стагнации и считаются признаком «слабого духа». Однако не стоит недооценивать серьезность проблем с ментальным здоровьем, поскольку все болезни прямо или косвенно влияют на ваше физическое состояние.

Источник информации:
Официальный ресурс
Минздрава России Портал о здоровом
образе жизни

### 11 сентября - Всероссийский день трезвости

### ΒΛΝΆΗΝΕ ΑΛΚΟΓΟΛΆ ΗΑ ΒΡΕΗΝΕ

Алкоголь отрицательно влияет на печень, сердце и другие системы организма.

Многие ученые подтверждают, что спиртное влияет на зрительные органы и даже может привести к потере зрения. Разберемся, почему это происходит.

Алкоголь, попадая в кровь, приводит к снижению уровня эритроцитов, а это, в свою очередь, приводит к падению уровня гемоглобина и формированию сгустков крови. Ограничивается доступ кислорода к органам, в том числе и глазам. Регулярное употребление алкоголя приводит к кислородному голоданию тканей глаза, клинически это проявляется сухостью и жжением.

Бытует мнение, что алкоголь способствует снижению артериального давления, так как обладает способностью расширять сосуды. Но нужно учитывать тот факт, что этот процесс длится недолго, и через некоторое время сосуды сужаются, а артериальное давление снова повышается.

**В** глазах могут возникнуть изменения: потемнение, изображение предметов в поле зрения становится нечетким (размытым). Сильная интоксикация может вызвать частичную или полную потерю зрения у человека.

Окулисты выяснили, что злоупотребление спиртосодержащими напитками приводит к патологии сетчатки, заболеваниям роговицы, нарушению способности зрительного органа преломлять световые лучи, астигматизму. Часто у людей, страдающих алкоголизмом, возникает катаракта - помутнение хрусталика - прозрачного тела, состоящего из белков. Это происходит потому, что спирт приводит к окислению белков и утрате хрусталиком прозрачности, что очень сильно сказывается на функциях зрительного аппарата.

Из-за сужения сосудов головного мозга снижается снабжение кислородом тканей глаза. А сам процесс может привести к повышению внутричерепного давления, из-за которого лопаются мелкие капилляры на сетчатке и веках. Красная склера - самый частый симптом похмелья. Регулярное злоупотребление алкоголем приводит к нарушению кровоснабжения органов, кровоизлияния в глаза (геморрагии). Вместе с покраснением склеры появляются и такие симптомы: резь в глазах, ощущение песка, зуд, жжение, боль. Алкоголь препятствует нормальному питанию зрительного нерва, происходит отмирание его

волокон, которые невозможно восстановить, что может привести к слепоте.

При атрофии зрительного нерва появляются такие признаки: «слепые пятна» (когда из поля зрения выпадают целые участки изображения); нарушение цветовосприятия; сужение полей зрения и развитие синдрома «туннельного зрения», когда человек видит окружающий мир словно через подзорную трубу; снижение остроты зрения; болезненные ощущения при движении глазными яблоками.

Алкоголь оказывает воздействие на центр мозга, который обеспечивает работу зрительных функций. Замедляется работа глазных мышц, происходит смещение зрительных осей (раздвоение картинки). Эти симптомы исчезают, как только человек протрезвеет.

Все перечисленное выше возникает не только при злоупотреблении алкоголем, но и при временном влиянии алкоголя (разовом). Нарушается работа нервной системы глаза, снижая чувствительность нервных окончаний. Пьяный человек начинает воспринимать окружающую действительность по-другому: размеры предметов и расстояние между ними уменьшаются, может возникнуть двоение в глазах.

Беременным женшинам категорически запрешено употреблять алкоголь, так как плацента не может защитить эмбрион. Этанол, попадая в кровеносную систему плода, воздействует на все ткани, в том числе и на ткани глаза и зрительный нерв. Все это может привести к нарушению процесса развития плода, ребенок может родиться с тяжелыми глазными заболеваниями, в том числе слепотой. Зрительная система у зародыша начинает формироваться уже через 3-5 недель после зачатия. Сначала закладываются глазные пузыри, связанные с мозгом. Еще через две недели появляются глазные яблоки и хрусталики. Поэтому у пьющих матерей часто рождаются дети с офтальмологическими патологиями. Опасность их в том, что в большинстве случаев они являются неизлечимыми. Пьющие женщины рискуют родить малыша с уродствами органов зрения. Такие дети зачастую остаются инвалидами на всю жизнь.

Организму вредит сам этиловый спирт ( $C_2H_5OH$ ), который присутствует в том или ином количестве в любом спиртосодержащем напитке, в том числе в слабоалкогольных коктейлях, поэтому в любом виде алкоголь наносит вред зрению.



Алкоголь может и косвенно влиять на зрение, потому что пьяный человек хуже ориентируется в пространстве, возрастает риск падения и получения травмы. Лучше отказаться от спиртного полностью или употреблять его в меру, не доводя себя до критического опьянения и беспамятства.

Следует учитывать тот факт, что можно отравиться некачественным спиртным, это иногда приводит не только к болезням организма и ухудшению зрения, но и к смерти (например, при интоксикации метанолом возникает дистрофия волокон зрительного нерва, конечным проявлением которого является некроз).

Лучшей профилактикой ухудшения зрения является полный отказ от алкоголя или его умеренное употребление.

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



21 сентября – Международный день распространения информации о болезни Альцгеймера

## ПРИСТАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Болезнь Альцгеймера является одной из основных причин инвалидности и зависимости среди пожилых людей во всем мире. Среди основных симптомов болезни Альцгеймера – ухудшение памяти, неспособность концентрировать внимание, сбои в когнитивных процессах, потеря ориентации во времени и пространстве, утрата приобретенных навыков и невозможность получения новых, проблемы в самообслуживании и общении с другими людьми, возможны галлюцинации и агрессивное поведение.

Все указанные симптомы проявляются постепенно, на начальных этапах развития деменции больной может не ощущать серьезных проблем. В большинстве случаев болезнь Альцгеймера наступает после 45 лет, однако в последнее время медики отмечают появление заболевания и у более молодых людей. Что именно является причиной развития данных процессов, пока неизвестно, наиболее возможной считается генетическая предрасположенность.

#### Факторы риска и профилактика.

Исследования показывают, что риск развития деменции можно снизить, если регулярно заниматься физическими упражнениями, не курить, избегать употребления алкоголя, контролировать свой вес, правильно питаться и поддерживать нормальные уровни кровяного давления. холестерина и сахара в крови. Другие фак-



торы риска включают депрессию, низкий уровень образования, социальную изоляцию и отсутствие когнитивной активности.

X 300POBLE

#### Лечение и уход.

В настоящее время не существует какой-либо терапии для излечения болезни Альцгеймера или изменения хода ее раз-

#### Рекомендации для родственников пожилых людей.

Не стоит полностью отменять или ограничивать прогулки на свежем воздухе, главное - позаботиться о безопасности пожилого человека. Приобретите близкому человеку специальный инвентарь, дополнительные опоры. Это может быть трость или лыжная палка.

Чаще разговаривайте со своими пожилыми родственниками, напоминайте им, что для своей безопасности они могут использовать мобильную связь. Пожилые люди, выходя за пределы своего жилья, рискуют потерять ориентацию в пространстве. Еще хуже - заблудиться. Прекрасно, если найдутся те, кто готов помочь, но все-таки лучше следить, чтобы пожилой человек всегда имел при себе заряженный мобильный телефон. А дополнительно стоит снабдить пожилого человека специальным браслетом (или медальоном, визиткой в портмоне) с гравировкой или надписью, где будут указаны адрес и контактный телефон родственников. Главное, чтобы такой «аксессуар» было сложно потерять, случайно снять, стереть на нем надпись.

Важно сбалансировать питание и поддерживать водный баланс пожилого человека. Посоветуйтесь с лечащим врачом, он поможет подобрать специальные витаминные комплексы и добавки. В доме должна быть всегда чистота и свежесть. поэтому не забывайте проветривать помещение.

Следите за соблюдением режима сна и отдыха пожилого человека. Позаботьтесь о его комфортной кровати, подберите удобные постельные принадлеж-

Поднять настроение способны умеренные физические нагрузки, совместные прогулки, общение с детьми и внуками. Важно, чтобы пожилой человек не испытывал одиночества. Продумайте занятия для них. Они не должны просиживать дни и вечера возле телевизора. Лучше заниматься любимым делом. Кто-то любит лыжные прогулки, кому-то по душе коллекционирование, работа с деревом, вышивка, вязание, плетение и многое другое. Некоторые с радостью проводят время за чтением, другие занимаются танцами или спортом.

Главное – общение и поддержка! Родственникам и близким людям важно помнить, что живое общение поможет избежать психоэмоциональных проблем в этот период жизни. Чувство сопричастности и нужности способны значительно улучшить не только настрой, но и состояние здоровья близкого пожилого человека.

Любите, оберегайте и заботьтесь о пожилых людях!

Почему это важно в условиях пандемии?

### ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

Пришло время задуматься всем нам о вакцинации от гриппа. Сделать прививку нужно даже в условиях пандемии. К сожалению, вирусы гриппа не уступили место SARS-cov-2, они все также циркулируют и все еще способны вызывать эпидемии.

Грипп - это острое заболевание дыхательных путей, главные симптомы которого боль в горле, сухой кашель, насморк, мышечная и головная боль, повышение температуры и озноб.

### Каждый год – новая вакцина?

Вирусы гриппа А и В быстро мутируют, обновляясь каждый год. Таким образом, наша иммунная система ежегодно сталкивается с совершенно новым, неизвестным для нее противником. Поэтому каждую осень нам нужны обновлённые вакцины против гриппа. В этом году в составе вакцины изменилось два штамма вируса гриппа А, которые ранее не циркулировали.

#### Зачем прививаться от гриппа тем, кто редко болеет?

Даже если вы редко болеете и никогда не испытываете осложнений после ОРВИ, вам следует сделать прививку, чтобы не давать вирусам гриппа распространяться. Предотвратить эпидемию можно, создав «коллективный иммунитет», когда большая часть популяции привита, и вирусу просто некого заражать.

#### Не сделает ли прививка мой иммунитет слабее, ведь организм должен сам сопротивляться?

Вакцинация не ослабляет иммунитет, а тренирует его, делая сильнее. Вакцины против гриппа чаще всего содержат убитые вирусы или только их части (антигены) - своеобразные «отпечатки» возбудителя болезни. Сама вакцина не способна вызвать инфекцию, но дает возможность иммунной системе запомнить антигены вирусов гриппа и при встрече с диким возбудителем быстро истребить врага.

#### Какие осложнения может вызвать прививка от гриппа?

Инактивированные противогриппозные вакцины обычно легко переносятся. К распространенным побочным эффектам после них относят такие: покраснение, припухлость и боль в месте инъекции. Тяжелые осложнения после вакцинации от гриппа, например, аллергические реакции, крайне редки.

#### Какой график вакцинации в 2021 году?

В России массовая вакцинация против гриппа стартует в сентябре, перед тем, как вирусы начинают активно распространяться среди населения, и продолжается всю осень. Привиться против гриппа лучше до того, как заболеваемость начнет расти.

#### Грипп приходит зимой, зачем прививаться в сентябре?

Волна гриппа может пройти и раньше. Между тем, иммунитету после прививки необходимо от двух до четырех недель, чтобы выработать защиту от гриппа. Чем ближе к эпидсезону прово-

дить вакцинацию, тем выше риск, что иммунный ответ не успеет выработаться.

Поэтому традиционно рекомендуется делать прививку не позднее октября - начала но-

#### Если привьёшься, то точно не заболеешь?

На самом деле прививают людей не для того, чтобы избежать заражения, а для того, чтобы меньше было осложнений. Привитый человек заболеть может. А значит, даже привившись, не стоит отказываться от прочих мер профилактики. Заболевание гриппом наносит защитным силам организма довольно серьезный урон и бояться здесь надо не вакцину, а сам вирус.

### Важно!

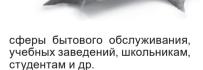
как сезон гриппа 2021 году совпадает с п имели ей коронавируса, перед прививкой от гриппа следует исключить у себя диагноз COVID-19. Людям с подозрением на заражение или находящимся в острой стадии болезни лучше отложить вакцинацию до момента выздоровления.

#### Каким группам населения рекомендуется вакцинация?

Вакцинация необходима следующим:

- группам высокого риска по развитию неблагоприятных последствий гриппа: детям первых 2 лет жизни, лицам старше 60 лет, лицам, страдающим хроническими заболеваниями:

- группам высокого риска по заражению гриппом: медицинскому персоналу, работникам



Вакцинация против гриппа рекомендуется всем людям в возрасте от 6 месяцев и старше.

#### Какие есть противопоказания к вакцинации?

Это аллергия на куриный белок и другие вакцины.

Случавшиеся раньше выраженные поствакцинальные реакции (температура выше 40 градусов, отек в месте укола, гиперемия свыше восьми сантиметров в диаметре) или поствакцинальные осложнения, резкое снижение артериального давления, нефебрильные судороги, анафилаксия.

Временные: простуда, острые лихорадочные состояния, ОРВИ, коронавирусная инфекция. Вакцинацию проводят обычно через две-четыре недели после выздоровления. При нетяжелых формах острых респираторновирусных и кишечных инфекций вакцинацию проводят по-

сле нормализации температуры и/или исчезновения острых симптомов заболевания. Хронические заболевания в стадии обострения. Прививки делают в период ремиссии после консультации с лечащим врачом.

#### Где можно вакцинироваться от гриппа?

Прививки от гриппа можно сделать, обратившись в районную или городскую поликлинику по месту жительства и прикрепления, в городских центрах вакцинопрофилактики, по месту работы или учебы. На крупных предприятиях, а также в организованных трудовых коллективах при согласовании списочного состава желающих сделать прививку от гриппа, в период прививочных кампаний работают и мобильные прививочные бригады.

Вакцины против гриппа эффективны и безопасны. Защитите от гриппа себя и своих близких – сделайте прививку и будьте здоровы!





### 29 сентября – Всемирный день сердца

## ЧТО ПРОИСХОДИТ С СЕРДЦЕМ И СОСУДАМИ ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ?

Большинство людей связывает последствия курения в основном лишь с заболеваниями органов дыхания и раком легких. Редко кто задумывается о том, как при курении чувствуют себя сердце и сосуды. Ещё меньше число тех, кто знает, что курение – это один из наиболее важных факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Но факты говорят сами за себя: в России курит каждый второй мужчина и каждая десятая женщина. Такая ситуация во многом обусловлена недостатком конкретных знаний о последствиях табакокурения. Среди множества токсических компонентов табачного дыма к наиболее вредным относят никотин и угарный газ.

Установлено, что в результате действия никотина учащается ритм сердечных сокращений. Подсчитано, что сердце курящего человека за сутки совершает на 12000-15000 сокращений больше, чем сердце некурящего. Такой неэкономичный режим работы сердца ведет к его преждевременному изнашиванию. Повышается уровень артериального давления, что может привести к развитию артериальной гипертонии или прогрессированию уже имеющегося заболевания. Повышается свертываемость крови и увеличивается риск образования тром-

бов в сосудах. Увеличивается риск возникновения атеросклероза, так как оказывает непосредственное повреждающее действие на сосудистую стенку. Повышается уровень «плохого холестерина» в крови, участвующего в образовании атеросклеротических бляшек в сосудах, нарушается сосудистый тонус (происходит спазм периферических сосудов).

Всё это приводит к быстрому прогрессированию процессов атеросклероза и тромбоза в сосудах всего организма, в том числе и сердца. Вредное воздействие никотина на сосуды сердца приводит к ишемии миокарда (недостатку поступления крови и кислорода к сердечной мышце), появлению сердечных приступов, аритмий (нарушений ритма сердца). А учащение сердцебиения и спазм сосудов во время курения приводят к повышению артериального давления и могут спровоцировать развитие или утяжеление течения артериальной гипертонии у заядлых курильщиков.

Не менее вреден, чем никотин, другой компонент табачного дыма — угарный газ. Он оказывает повреждающее действие на сердечно-сосудистую систему вследствие того, что вступает в конкурентное взаимодействие с гемоглобином де-

с гемоглобином, переносящим в крови кислород. Организм курильщика, вдыхающего в себя при курении угарный газ, находится в со-

стоянии хронического кислородного голодания. Особенно страдает при этом обеспечение кислородом самой сердечной мышцы.

Итак, подведем итоги. При курении сердце курильщика вынуждено работать в режиме повышенной нагрузки (учащение сердцебиения), при этом поступление кислорода и питательных веществ к нему ограничивается из-за спазма сосудов и воздействия угарного газа. Такое сердце действительно достойно жалости. Это похоже на ситуацию с хозяином, который

толком не кормит своего работника, а порой и урезает количество еды, но всё больше и больше нагружает его работой.

Статистика о последствиях курения для сердечно-сосудистой системы.

Лица, выкуривающие в день пачку сигарет, рискуют получить сердечный приступ в 2 раза чаще по сравнению с некурящими. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста.

Курильщики могут заниматься самообманом и самоуспокоением, что курение не так уж и сильно вредит здоровью, но факты и цифры – вещи упрямые.

В конечном счете, курить или не курить – ваше право выбора. Важно, чтобы вы реально оценивали и осознавали все риски для здоровья, связанные с курением, не закрывали глаза и не преуменьшали минусов, связанных с курением, в угоду сиюминутного удовлетворения потребности в никотине.

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

### Болезнь цивилизации

## КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК

«Болезнь цивилизации» – так называют специалисты колоректальный рак (опухоль различных отделов толстого кишечника и прямой кишки).

Колоректальный рак, если брать все его виды, находится на третьем месте по заболеваемости в мире. Наиболее распространен в развитых странах. Одной из причин считается увеличение продолжительности жизни (чаще всего возникает в пожилом возрасте) и особенностями питания (больше мясных продуктов и меньше растительной пищи).

Современные возможности ранней диагностики дают основание считать колоректальный рак на 90-95% предотвращаемым раком.

Среди видов колоректального рака самым распространенным считается рак ободочной кишки, на втором — рак прямой кишки, на третьем месте рак анального канала.

Причиной, приводящей к развитию рака кишечника, могут послужить перерожденные клетки полипов, являющиеся предраковым заболеванием. Полип — это скопление клеток, вызванное нарушением механики роста и отмирания, приводит к образованию наростов на внутренней поверхности кишечника. Причиной рака анального канала считается вирус папилломы человека (ВПЧ).

#### Различают несколько факторов риска, увеличивающих вероятность развития колоректального рака:

– факторы риска, которые вы не можете контролировать по объективным причинам: возраст старше 50 лет; наличие в организме полипов или воспалительных заболеваний кишечника; колоректальный рак и полипы толстой кишки в семейном анамнезе (у близких родственников);

 факторы риска колоректального рака, которые поддаются контролю при условии ответственного отношения к здоровью.

Существенно повышают вероятность этого заболевания потребление большого количества красного мяса и переработанных мясных продуктов, в особенности, прошедших тепловую обработку при высоких температурах (колбасы, копчености, гриль, шашлык); недостаточ-

ное потребление грубой растительной клетчатки (корнеплоды, капуста); лишний вес; недостаточная физическая активность; курение, потребление алкоголя.

Наиболее характерные симптомы колоректального рака таковы: кровь в стуле; боли в животе; запоры, либо, наоборот, диарея; усталость, потеря веса без причины. Появление этих признаков говорит о значительном размере опухоли, подлежащей более сложному лечению.

Очень важно иметь здоровые привычки:

- правильное питание (больше фруктов, овощей и продуктов из цельных зерен, поменьше красного и переработанного мяса):
- физическая активность (150 минут в неделю легких нагрузок (быстрая ходьба) или 80 минут более энергичных (бег трусцой, плавание). Согласно исследованиям, это снижает до 45% вероятности риска колоректального рака;
- очень важное значение для выявления колоректального рака на ранней стадии имеют регулярные профилактические обследования (скрининг): колоноскопия и лабораторные исследования (кал на скрытую кровь).

Колоноскопия — ректальное введение миниатюрной видеокамеры для визуального обследования состояния слизистой оболочки кишечника. Если при колоноскопии выявили полипы, хирург проведет их безоперационное удаление, риск рака снизится на 75%. При обнаружении опухоли на ранней стадии будет начато своевременное лечение.

Анализ кала на скрытую кровь – самый доступный вид ранней диагностики, который может выявить колоректальный рак без вмешательства в организм. Микрочастицы крови в кале – повод пройти более глубокое обследование. Анализ рекомендуется проводить 1-2 раза в год.

Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилатики Тамара Крылысова

# 28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства

### ПРОФИЛАКТИКА БЕШЕНСТВА

С начала 2021 года диагноз «Бешенство» лабораторно подтверждён у 47 животных в Ширинском, Орджоникидзевском, Аскизском, Таштыпском, Боградском, Бейском и Усть-Абаканском районах.

По данным многолетних наблюдений в регионе случаи рабической инфекции (бешенства) среди людей не регистрировались. В 2020 году 14 жителей республики подверглись прямому риску инфицирования бешенством при контакте с животными с лабораторно подтвержденным диагнозом «бешенство».

За 2 месяца 2021 года 148 человек, в т.ч. 39 детей, обратились за медицинской помощью по поводу укусов, ослюнения и оцарапывания животными.

Остаётся высоким удельный вес лиц, самовольно прервавших курс вакцинации – в 2020 году 14,7% от числа пострадавших.

Бешенство - тяжелое заболевание с поражением центральной нервной системы, которое заканчивается смертью больного в 100% случаев. В природных очагах основными распространителями болезни остаются дикие хищники — лисицы, волки, енотовидные собаки, в очагах городского типа — беспризорные собаки, кошки, серые крысы и домовые мыши. Вирус бешенства проникает в организм человека при укусе, нанесении царапин, попадании слюны больного животного через рану, микроповреждения кожи или через слизистые оболочки. Больные животные начинают выделять вирус за 5-7 дней до появления клинических симптомов.

Наиболее характерные признаки заболевания у животных — слюнотечение, агрессивность, параличи. Животные меняют свое поведение, грызут несъедобные предметы, лисы безбоязненно в дневное время забегают в населённые пункты, сами подходят к людям, домашним животным и нападают на них.

В случае укусов, оцарапывания, ослюнения домашними, неизвестными или дикими животными, необходимо СРОЧНО (!) обратиться в лечебное учреждение по месту жительства за медицинской помощью для обработки раны и проведения курса антирабических прививок против бешенства

Недопустимо самолечение, позднее обращение за антирабической помощью, прерывание или отказ от проведения прививок.

Следует напомнить, что наиболее опасны укусы в лицо, голову, шею, кисти, пальцы рук и ног. Это связано с обилием нервных окончаний в этих частях тела, способствующих быстрому проникновению вируса в центральную нервную систему.

Чтобы не заболеть бешенством, необходимо избегать контактов с бездомными и дикими животными, особенно в тех случаях, когда у них наблюдаются признаки заболевания. Детям не рекомендуется играть с незнакомыми кошками, собаками. Родителям следует внимательно осматривать детей после прогулок или контакта с животными.

Владельцам собак, кошек рекомендуется в обязательном порядке ежегодно прививать своего питомца против бешенства, выгуливать животных на поводках, в намордниках, вдали от большого скопления людей. Ни в коем случае не оставлять и не бросать своих животных без присмотра на улицах, рынках, в подъездах и других местах, в том числе и на даче.

Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия

