

Х ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

0+

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Площадка здоровья с. 1

О вреде
никотинсодержащей
продукции с. 1Школьникам рассказали
о буллинге с. 1День пожилого человека
Профилактика деменции с. 2Всемирный день борьбы
с инсультом
Опасные симптомы
сосудистой катастрофы.
Это должен знать каждый с. 2Всемирный день борьбы с
раком молочной железы
Факторы риска рака молочной
железы с. 3Всемирный день здорового
питания
Питание для щитовидной
железы с. 3Всемирный день борьбы с
остеопорозом
Продукты для крепких костей с. 3Всемирный день
психического здоровья
Как алкоголь влияет
на психику с. 4Всемирный день борьбы
с полиомиелитом
Вакцинация от полиомиелита с. 4Пневмококк
Вакцинация от
пневмококковой инфекции с. 4COVID-19
Вакцинация - самый
эффективный способ
предотвратить коронавирус с. 4Клещевой энцефалит
Как защититься? с. 4

НАШИ БУДНИ: ПЛОЩАДКА ЗДОРОВЬЯ

В Абаканском парке культуры и отдыха сотрудники республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики приняли участие в любимом многими горожанами празднике – Дне здоровья.

На площадке здоровья участники праздника активно задавали вопросы специалистам о правильном питании, влиянии вредных привычек на здоровье. С помощью определителя жировых отложений в организме узнали свой индекс массы тела, процентное соотношение жировой и мышечной ткани. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассказывая, как правильно

производить измерение самостоятельно. Были даны индивидуальные рекомендации по образу жизни, правильному питанию и физической активности.

Все участники площадки получили буклеты «Первые симптомы инсульта и инфаркта», «Принципы здорового питания в дошкольном и школьном возрасте», «4 правила ЗОЖ», «Для чего нужны витамины».

Сотрудники центра использовали наглядные пособия, приобретенные в рамках реализации регионального проекта «Укрепление общественного здоровья» (Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек), с помощью них участники воочию увидели какие необратимые изменения оказывает никотин на ткани человека.

Наша главная задача в доступной форме рассказать населению, что непременное слагаемое здоровья – это здоровый образ жизни и регулярная физическая нагрузка!



О ВРЕДЕ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ

Ведущие психологи Дудченко Ирина и Палкина Екатерина республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики провели беседу со школьниками 8-х классов, направленную на профилактику употребления никотинсодержащей продукции.

Мероприятие проходило в МБУК «КДЦ «Заречье». Всего в беседе участвовало 90 детей.

Цель беседы – привлечение внимания к проблеме курения, повышение уровня информированности учащихся о пагубном воздействии на организм. Вместе с ребятами специалисты разобрали, почему курение является не вредной привычкой, а зависимостью, и более подробно поговорили о вреде популярных сегодня вейпов. Дети наглядно увидели макеты внутренних органов, страдающих от курения.

Были продемонстрированы и наглядные пособия (макет полости рта курильщика, «Смола. Накопление смол в легких курильщика за год»).

Ребята узнали о важности здорового образа жизни, реализации своих учебных, творческих и спортивных потенциалов, смогли задать интересные их вопросы.



ШКОЛЬНИКАМ РАССКАЗАЛИ О БУЛЛИНГЕ



В МБОУ «Гимназия» прошла профилактическая беседа по теме «Профилактика буллинга» с учащимися шестого класса. Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Палкина Екатерина провела беседу с элементами тренинга, где подробно рассказала о буллинге, о том, что важно уметь правильно общаться друг с другом, уважать мнение другого человека, принимать человека таким, какой он есть.

Ребятам были даны рекомендации, как в дальнейшем не допускать травлю, и обсудили, как правильно реагировать на буллинг. Также был проведен тренинг на сплочение группы. Ребята поняли, что важно работать вместе над возникающими проблемами и над созданием хорошей и открытой атмосферы в классе.

К сожалению, тема буллинга очень актуальна на сегодняшний день, поэтому необходимо своевременно проводить подобные мероприятия в общеобразовательных учреждениях, чтобы дети могли учиться правильно общаться, и не только слушать, но и слышать друг друга. Уметь разрешать конфликтные ситуации спокойно, дружески, не прибегая к угрозам, спорам или дракам.

1 октября – День пожилого человека ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

Чтобы снизить риск развития этого заболевания, предлагаем ряд действенных мер. Чем раньше начать следовать этим несложным рекомендациям, тем ниже риск развития таких нарушений.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

Продлевайте молодость ума регулярными физическими нагрузками. Физические упражнения помогают сохранить объем зоны мозга, которая в первую очередь страдает от болезни Альцгеймера. Лучшие способы профилактики деменции – спортивная ходьба, плавание, езда на велосипеде, бег, танцы. Ставьте себе посильные задачи и, по возможности, постепенно увеличивайте нагрузку.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Выбирайте «полезный для мозга» рацион питания. Результаты последних исследований в области диетологии показывают, что наиболее благотворно влияют на мозговую деятельность овощи (прежде всего – зеленые листовые), орехи (миндаль, грецкие орехи, и фундук), оливковое масло, синие ягоды (черника, голубика, ежевика), фасоль, продукты из цельных зерен, рыба и мясо птицы. Рекомендуется ввести ограничение на употребление красного мяса, мучных изделий и сладостей (сахара), маргарина, сыра высокой жирности, жареной пищи и фастфуда. Такая диета полезна не только для мозга, но и для организма в целом, поскольку помогает снизить кровяное давление и уровень холестерина.

Минимизируйте потребление насыщенных жиров, содержащихся в молочных продуктах, мясе и некоторых видах масла (кокосовом и пальмовом), а также трансжиров, поступающих в наш организм из снеков, жареной пищи и продуктов, в составе которых указано «частично гидрогенизированное масло». Замените мясо и молочные продукты растительной пищей – овощами, бобовыми, фруктами, продуктами из цельного зерна в качестве основных элементов ежедневного рациона.

Рекомендуемая ежедневная норма потребления витамина E – 15 мг, при этом его источником должны стать



такие продукты, как семечки, орехи, зеленые овощи и салаты, цельное зерно. Витамин B12, его суточная норма для взрослых составляет 2,4 микрограмма. С возрастом могут возникать ситуации, в которых усвоение данного витамина снижается. При выборе витаминных комплексов отдайте предпочтение тем, которые не содержат железо. Потреблять биодобавки с железом следует только по назначению врача.

КОНТРОЛЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ.

Обязательно контролируйте жизненно важные показатели здоровья – артериальное давление, уровень сахара и холестерина в крови. Повышенное артериальное давление в среднем возрасте приводит к повышенному риску развития деменции в пожилом возрасте. Откажитесь от вредных привычек – курения и алкоголя, которые негативно влияют на сосудистую систему и контролировать вес.

УМСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ.

Постоянно тренируйте мозг – насыщенная и активная интеллектуальная жизнь сохраняет в тонусе умственные способности. Умственная активность, как и физическая, важна для сохранения клеток головного мозга, связанного с памятью. Утрата нейронов замедляется при постоянном изучении человеком нового, получении и обработке больших объемов информации. Несколько исследований показали, что люди, занимающиеся более интеллектуально сложной работой, показывают меньшее снижение когнитивных функций с возрастом. Кроме того, более поздний выход на пенсию связан с более низким риском развития деменции.

АКТИВНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ.

Активная социальная жизнь идет на пользу в любом возрасте, а в пожилом она необходима и как средство от депрессии, и как побудитель активности головного мозга.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ СТРЕССА.

Исследования показывают, что продолжительный стресс предрасполагает к развитию болезни Альцгеймера и деменции. Особенно опасно нервничать при наличии и других факторов риска.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН.

Каждому взрослому человеку необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки, чтобы нервная система успевала восстановиться. Хроническая нехватка сна приводит к множеству сбоев в физиологии нашего организма. Среди них – повышение выработки «гормона стресса» кортизола, который напрямую связан с болезнью Альцгеймера. При недосыпании головной мозг медленнее очищается от клеточных отходов, в том числе от бета-амилоида, провоцирующего Альцгеймер.

Фельдшер ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики» Вячеслав Боргояков

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ СОСУДИСТОЙ КАТАСТРОФЫ. ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Инсульт – одна из ведущих причин смертности и инвалидности в мире. Предсказать его появление невозможно, но уменьшить риск достаточно просто. Смертность от инсульта за последние 10 лет увеличилась более чем на 30%. Помимо высокой летальности данное заболевание приводит к стойким нарушениям трудоспособности – от 15 до 30% больных, перенесших инсульт, остаются инвалидами.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

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

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ

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

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными. Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после инсульта. Обычные и самые распространенные симптомы инсульта: – головокружение, потеря равновесия и координации движения, проблемы с речью, – онемение, слабость или паралич одной стороны тела, – потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие, — внезапная сильная головная боль.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Если вам кажется, что вы видите симптомы инсульта, проведите простой тест из трех заданий. Если выполнение всех трех заданий затруднено, немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, сразу сообщив, что речь идет о подозрении на инсульт. 1. Попросите человека широко улыбнуться, показав зубы. При инсульте улыбка теряет естественность, становится очень напряженной и похожей на оскал, либо односторонней и кривой. 2. Затем попросите закрыть глаза, поднять руки и держать их в таком положении 10 секунд. При инсульте мышцы слабеют, и держать их поднятыми долго сложно. Если одна рука вообще не поднимается – это тоже верный признак инсульта. 3. Далее попросите повторить какое-нибудь предложение, например: «Сегодня с утра хорошая погода». Для инсульта характерны нарушения речи, и больной плохо справляется с этой задачей.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА

Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено, в основном, нездоровым образом жизни. К таким факторам относятся: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, ожирение и избыточный вес, сердечно-сосудистые заболевания, курение, употребление наркотиков, употребление алкоголя. Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин.

КАК ЕГО ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Необходима модификация образа жизни.

Низкокалорийная, бессолевая диета (рекомендуемое количество соли не более 2-3 грамм).

Снижение веса лицам с избыточной массой тела и ожирением для уменьшения риска инсульта. Соблюдайте основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира.

Рекомендуется отказ от курения для курильщиков и воздержание от курения для некурящих, чтобы снизить риск развития инсульта.

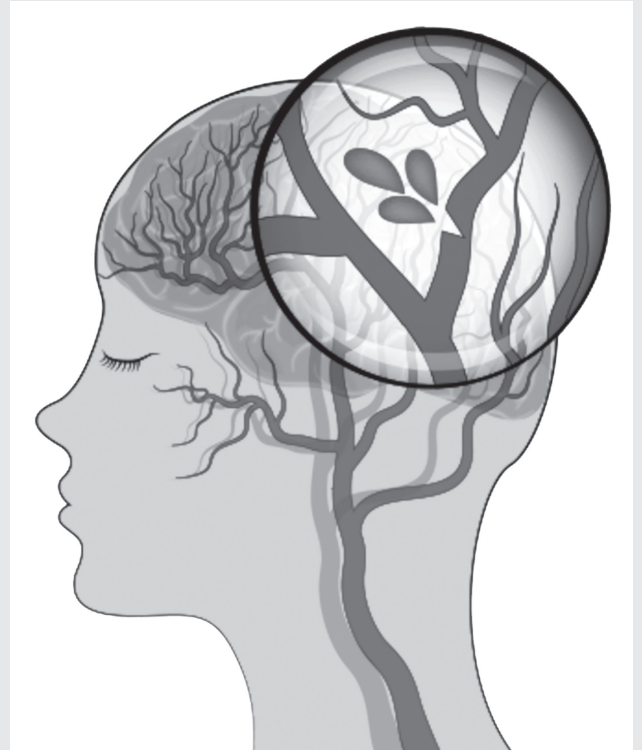
Коррекция артериальной гипертензии, так как именно артериальная гипертензия является важным, хорошо изученным и поддающимся коррекции фактором риска ишемического и особенно геморрагического инсульта, транзиторной ишемической атаки и сосудистой деменции. Необходим регулярный контроль АД пациентам с артериальной гипертензией.

Не употребляйте алкоголь, ведь риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного. Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

И ещё раз о САМОМ ВАЖНОМ

Уменьшить риск развития инсульта можно, соблюдая основные принципы здорового образа жизни. Ну а если всё же случилась сосудистая катастрофа, самое главное – немедленно обратиться за медицинской помощью, ведь в запасе у вас есть всего 4 часа, которые могут значительно снизить процент инвалидизации и смертности населения.

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



15 октября – Всемирный день борьбы с раком молочной железы

ФАКТОРЫ РИСКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Каждая женщина должна знать про факторы риска, профилактику и причины рака молочной железы.

Рак молочной железы – наиболее распространенное онкозаболевание среди женщин. Рискует заболеть каждая восьмая. По итогам последних двух десятилетий рост заболеваемости составил 25%. В Республике Хакасия заболеваемость составляет 40,4 %.

Факторы риска рака молочной железы

- Возраст. После 30 лет необходимо тщательно следить за здоровьем, регулярно проходить УЗИ молочных желез, а в возрасте 39 и старше маммографию молочных желез.
- Наследственность. Если есть предрасположенность, то требуется тщательное медицинское обследование у маммолога.
- Бесконтрольный прием гормональных средств.
- Поздний климакс (после 55 лет).
- Поздняя первая беременность (после 30 лет).
- Отказ от грудного вскармливания.



- Травма груди.
- Аборты.
- Лишний вес, особенно когда наступил климакс.
- Неправильное питание (нерегулярное, перекусы вредной пищей).
- Воздействие радиоактивного излучения на женщину в детородном возрасте.
- Увеличение щитовидной железы.
- Послеродовой мастит.

При наличии таких симптомов как уплотнение в груди; если втягиваются соски или иные участки кожи на груди; молочные железы асимметричные; шелушение; выделения из сосков (если нет беременности и периода лактации); покраснение кожи; целлюлит в области молочной железы; боль, в том числе, в подмышечных впадинах – можно заподозрить рак молочной железы.

Нельзя забывать и про меры профилактики, они снизят риск возникновения рака молочной железы и замедлят рост опухоли при её наличии.

К таким мерам относится: отказ от курения, алкоголя, жирной пищи; контроль своего веса, стремление к снижению при его избытке; употребление продуктов, богатых витаминами А, С, Е, клетчаткой; прохождение регулярного обследования (самообследование, диспансеризация и т.п.); ведение активного и здорового образа жизни; кормление ребенка грудью; необходимость закрывать грудь во время нахождения в солярии и от прямых солнечных лучей.

16 октября – Всемирный день здорового питания

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Щитовидная железа играет огромную роль в жизнедеятельности всего организма, она как «маленький дирижёр» управляет деятельностью организма. Гормоны, которые она вырабатывает, регулируют половую и психическую деятельность, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой системы и ЖКТ. Для полноценного функционирования щитовидной железы необходимы йод, селен и аминокислота тирозин – без этих веществ не может происходить важный синтез гормонов, вырабатываемых в этой железе. Поэтому в рационе обязательно должны быть продукты, их содержащие.

Морская рыба: треска, лосось, сельдь, скумбрия, камбала и т. д. Для получения достаточного количества полезных веществ надо съедать около 200–300 г такой рыбы ежедневно. Помимо аминокислоты тирозина, йода и селена, морская рыба содержит большое количество других важных веществ: фосфор, кальций, калий, магний, витамины D, E, B, Omega-3.

Чеснок – растение со специфическим вкусом и ароматом и особым составом: йод, селен и тирозин. А еще витамины группы B, фосфор и другие ценные микроэле-

менты. Лук тоже полезен для щитовидки. Употребляйте его в сыром виде.

Орехи (фундук, миндаль, кедровые и грецкие орехи) – всего горсти достаточно для поддержания здоровья щитовидной железы и нормализации ее работы. В орехах есть йод, селен, тирозин, жирорастворимые витамины А, Е, К и другие полезные вещества. Орехи можно есть сырыми или делать из них отвары и настойки.

Водоросли – продукт со дна морского, богаты йодом и селеном. Это не только консервированная морская капуста, это и хрустящие листочки нори для роллов (можно добавлять и в салаты), сушеные водоросли комбу для ароматного бульона, салат чука и даже спирулина в порошке или таблетках.

Хурма – содержит комплекс полезных веществ (железо-больше чем в яблоках), магний, калий, витамины А, С и Р, бета-каротин и биофлавоноиды, позволяющих включить в рацион питания для щитовидной железы (на Кавказе с давних времен с помощью хурмы лечили заболевания щитовидки).

Клюква – содержит огромное количество антиоксидантов, ценных витаминов, элементов и веществ, среди которых витамин С, К, способствующие лучшему усвоению кальция, клетчатки и йода.

Клубника – в одной чашке – почти 10% суточной нормы йода, около 13 мкг. Клубника укрепляет иммунитет за счёт витамина С, регулирует кровяное давление и снижает уровень «плохого холестерина».

Чернослив – препятствует появлению серьезных болезней (например, рака), регулирует уровень сахара, что может спасти от диабета 2 типа и ожирения, снижает холестерин, укрепляет кости. В черносливе содержится витамин К, бета-каротин и много йода.

Грудка индейки – содержит кальций, калий, цинк, железо, фосфор, йод (около 37 мкг на 100 граммов) и витамины группы В.

Картофель – содержит железо, фосфор, кальций и цинк – все вместе они способствуют улучшению здоровья костей; витамин В6, который правильно усваивает белки и жиры, предотвращает нервные расстройства, а также калий, магний и йод.

Белая фасоль – помимо клетчатки и белка, богата магнием, медью, цинком, фолиевой кислотой, которая необходима для создания новых клеток в организме и поддержания их в нормальном состоянии, и, конечно же, йодом.

Правильное питание и физическая активность – способствуют сохранению здоровья эндокринной системы.

20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом

ПРОДУКТЫ ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

В организме взрослого человека 206 костей (не считая мелких) и насколько они будут крепки и здоровы полностью зависит от нашего образа жизни и питания. Основную прочность и силу кости скелета накапливают до 25 лет и, если не поддерживать физическую активность и баланс необходимых минералов (кальция, магния, фосфора и др.) после 30 лет они постепенно начинают терять свою прочность.

Может развиваться остеопороз, при котором кости становятся пористыми и хрупкими, поэтому, компрессия (сжатие) или резкие воздействия (при падениях, неловких движениях) могут вести к переломам. Чаще всего страдают позвонки, шейка бедра и плечевая кость. У женщин остеопороз встречается почти в 50% случаев (плотность костей уменьшается после менопаузы), у мужчин он встречается редко (всего около 4% населения) и в более позднем возрасте – около 70 лет.

И не важно сколько вам лет, о здоровье костей нужно думать всегда. При регулярных упражнениях (особенно силовых тренировок в комбинации с аэробными нагрузками) и включении в свой рацион продуктов для крепких костей можно добиться увеличения их плотности.

Заботиться о костях необходимо еще в детском и подростковом возрасте. В этот период происходит активное наращивание костной массы, а для этого необходимо получить достаточное количество кальция, витамина D и других веществ. В дальнейшем кости только реминерализуются, то есть обновляются, но уже не растут.

Почему кальций и витамин D вместе? Да потому что витамин D путем сложных преобразований в организме приобретает активную форму и, связываясь с рецепторами витамина D в кишечнике, способствует всасыванию кальция из кишечника в кровь. А вот железо и кальций препятствуют усвоению друг друга, это необходимо брать во внимание при составлении рациона питания.

Для здоровых костей требуются не только кальций и витамин D, но и многие другие питательные вещества

(белок, магний, Omega-3 жирные кислоты и витамины А, С и К).

А теперь поговорим о продуктах, богатых этими веществами.

Молоко и различные молочные продукты (не менее 1% жирности, без жира не будет витамина D) содержат кальций, который хорошо усваивается нашим организмом. Для тех, кто не может употреблять цельное молоко помогут пополнить запасы кальция греческий йогурт, сыр, творог и кефир.

Белок – лучшее животное. Лучше всего подойдет рыба (сардина, анчоусы, сельдь, лосось и др.), она богата кальцием, витамином D и другими веществами. Можно и стейк, но высокое содержание железа может препятствовать усвоению кальция.

Лучше всего подходит средиземноморская диета, включающая овощи и фрукты, рыбу, морепродукты, оливковое масло, сыр и йогурт, цельное зерно.

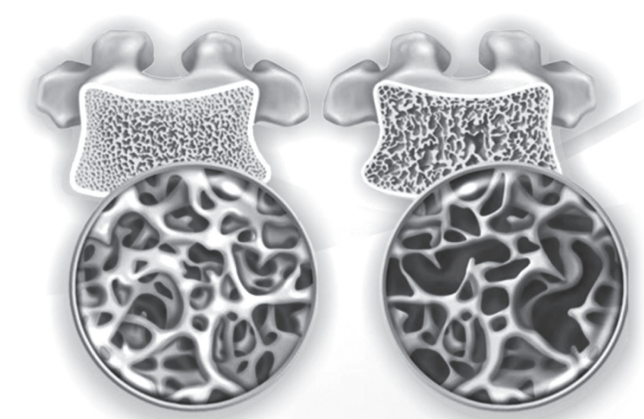
Богаты кальцием, магнием, витаминами А, С и К овощи семейства крестоцветных (брокколи, капуста и цветная капуста) причем в любом виде.

Необходимо также не забыть про витамин К, который содержится в петрушке, черносливе, авокадо и киви, который работает совместно с кальцием для создания крепких костей (влияет на скорость формирования костной ткани).

Грибы, выращенные под влиянием ультрафиолета (солнечного или искусственного) производят большое количество витамина D.

Кроме этого витамин D, кальций содержится в яйцах, орехах, свекле, кукурузной муке грубого помола, артишоках. А прогулки под солнцем помогут организму самому производить его.

Листовая зелень может поделиться с организмом не только кальцием и магнием, а также витаминами А, С и К. Витамин С помогает защитить клетки костной ткани от повреждений, а витамин А необходим для дифферен-



цировки клеток и здорового роста скелета.

Цинк поддерживает рост костей у детей и повышает их плотность у пожилых людей. Магний повышает прочность костей. Omega-3 жирные кислоты славятся своими противовоспалительными свойствами. Они служат отличной профилактикой снижения массы костной ткани.

Помимо сбалансированного питания для хрящей и костей важна вода. Для суставов важно получать не менее 1 литра чистой воды.

А вот любителям алкоголя стоит задуматься о здоровье скелета. Алкоголь вымывает кальций из костей. Это справедливо для тех, кто пьет более 2 стаканов пива в день или более 50 г крепкого алкоголя.

Подведем итог – в рационе человека должны быть блюда с оптимальным содержанием белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Чтобы кости всегда оставались крепкими, пища не должна быть слишком сухой и легкой, а с другой стороны – слишком тяжелой. А ежедневные физические нагрузки не дадут ослабнуть мышцам, которые окружают костную ткань от повреждений и снижают нагрузку.

10 октября – Всемирный день психического здоровья КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств. Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором

человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Оно является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья человека.

Влияние алкоголя на психологическое здоровье огромно и опасно!

Для многих людей утешение и разрешение проблем заключается именно в употреблении алкоголя. Наркотик, под названием алкоголь, зачастую не воспринимается как таковой, а данная зависимость считается прихотью, от которой можно отказаться в любой момент. Тем не менее, губительное влияние спиртного на мозг человека и его психику научно доказано. Алкоголь способен разрушить любые начинания, вне зависимости от сферы деятельности того, кто не привык соблюдать меру.

Согласно исследованиям, алкоголизм оказывает негативное влияние на психические процессы. Нарушаются устойчивые связи с действительностью, замедляются процессы, которые приводят к серьезным нарушениям восприятия и концентрации внимания. Человек начинает отвлечаться от повседневных дел, не уделяет внимание событиям и датам, не сдерживает данные им обещания. Измененное восприятие человека, употребляющего алкоголь, для окружающих налицо: трезвость становится скорее исключением из правил, ведь в дан-

ном состоянии человеку постоянно чего-то не достаёт. Влияние крепких напитков на организм, прежде всего, сказывается на мозговой деятельности, и человек попросту деградирует. Головной мозг начинает демонстрировать негативные элементы — скорость мысли замедляется, отмечаются скачки настроения, стирается функция логического мышления и объективной оценки реальности.

Психологическое здоровье человека требует внимательного контроля и своевременных действий. Вредные вещества приводят к негативным процессам в психике с момента попадания в организм. Изменения начинаются практически мгновенно и независимо от количества употребленного напитка.

Комплексность психологической помощи – залог успешной борьбы с алкоголизмом. Для достижения максимального эффекта помощь больному должна быть разносторонней. В таком случае пациент будет максимально мотивирован на избавление от пристрастия и восстановление в обществе.

Напомним, этиловый спирт является токсическим веществом, которое по определению не может являться безвредным. Поэтому безопасной дозы алкоголя не существует!

**Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Палкина**

24 октября – Всемирный день борьбы с полиомиелитом ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ПОЛИОМИЕЛИТА

Полиомиелит – это острое, вирусное инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему и вызывающее развитие вялых парезов и параличей. Источником заражения является больной человек и здоровые вирусоносители (наиболее частая форма). Во внешнюю среду вирус выделяется с носоглоточной пылью и калом.

Профилактические прививки против полиомиелита проводятся детям, не имеющим медицинских противопоказаний, в соответствии с Национальным календарем

профилактических прививок. Для вакцинации в России используют пероральную живую полиомиелитную вакцину – ОПВ (применяемую через рот) и инактивированную полиомиелитную вакцину – ИПВ. Вакцинация проводится детям с 3-х месячного возраста и состоит из трех прививок с интервалом в 1,5 месяца. Первая ревакцинация проводится в 18 месяцев (или через год после завершения вакцинации), вторая ревакцинация – в 20 месяцев, третья ревакцинация – в 14 лет. Эффективность прививки высокая: более 95% детей являются защищенными уже после первой вакцинации.

ПНЕВМОКОКК ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ

Чаще всего возбудителями внебольничной пневмонии являются пневмококки. Однако болезнь может возникнуть при инфицировании другими бактериями, вирусами и простейшими.

На первом месте по эффективности профилактики стоит вакцинопрофилактика, которая осуществляется двумя вакцинами: вакциной для профилактики пневмококковых инфекций и вакциной для профилактики гриппа.

К категории лиц, которым рекомендована профилактика пневмококковой вакциной относятся лица, старше

65 лет без иммунодефицита, лица в возрасте от 2 до 65 лет, страдающие хроническими заболеваниями (ССС, ХОБЛ, сахарный диабет, алкоголизм, заболевания печени (цирроз), ликворея и др.), лица старше 2 лет, включая пациентов с заболеваниями ВИЧ-инфекцией, лейкемией, болезнью Ходжкина, множественной миеломой, генерализованными злокачественными заболеваниями, на иммуносупрессивной терапии (включая химиотерапию).

Эффективность гриппозной вакцины в предотвра-

щении развития гриппа и его осложнений (в том числе вирусной пневмонии) оценивается весьма высоко у здоровых лиц моложе 50 лет. У лиц в возрасте 65 и старше умеренно эффективно, но способна снизить частоту эпизодов инфекций верхних дыхательных путей, внебольничной пневмонии, госпитализации и смерти.

Существует ряд немедикаментозных мер профилактики: соблюдать правила гигиены рук, вести здоровый образ жизни, полноценно и правильно питаться.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

COVID-19 ВАКЦИНАЦИЯ – САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПРЕДОТВРАТИТЬ КОРОНАВИРУС

Заразиться вирусом легко – достаточно оказаться рядом с заболевшим. Поэтому и необходимо соблюдение мер безопасности, среди которых одна из самых эффективных – это вакцинация.

В свое время вакцинация помогла человечеству справиться с бушующими эпидемиями. Благодаря тому, что большинство граждан прививаются от столбняка, полиомиелита, краснухи – они практически уничтожены.

Организм реагирует на прививание от коронавируса также, как и на другие прививки. После вакцинации возможно повышение температуры, дискомфорт в месте инъекции. Такая реакция организма считается нормальной, она не продлится больше 2-3 дней.

Отрицать присутствие опасности, которую несет COVID-19, невозможно. Благодаря коллективному прививанию возможно обеспечить эффективность вакцины. В том числе для людей старшего возраста и тех, кто находится в группе риска.

Вакцинация проходит во всех муниципалитетах республики на базе медицинских организаций. На вакцинацию в рабочие коллективы и к маломобильным гражданам выезжают мобильные бригады. Адреса медорганизаций, где проводится вакцинация, размещены на сайте Минздрава Хакасии, а также сайтах учреждений городов и районов. Подробности можно узнать по телефону -122 (единая федеральная линия по вопросам COVID-19).

Единственный способ защитить себя и своих близких от COVID-19 – это вакцинация.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Статьи подготовила врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Софья Колячкина

Клещевой энцефалит КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Прививка от клещевого энцефалита не входит в перечень обязательных и проводится только по эпидемическим показаниям и лицам, которые живут или должны ехать в район, где вспышки болезни возникают чаще обычного. В ряде регионов эта вакцинация жизненно необходима. Проведение иммунизации необходимо для защиты организма от вируса энцефалита, который переносится клещами. Возбудитель болезни не способен выжить во внешней среде, но при этом в слюнных железах инфицированного клеща может сохраняться, не теряя своей активности, до 4 лет. Укус клеща переносчика болезни инфицирует пострадавшего. В качестве иммунитета, который вырабатывается после иммунизации, в зависимости от использованного продукта разницы нет. Все вещества позволяют получить высокую стойкость к заболеванию, но не 100%. У тех, кто заражается клещевым энцефалитом после укула, болезнь протекает легко и как правило не вызывает осложнений.

Лицам, живущим в природных очагах болезни, проходить вакцинацию нужно в обязательном порядке, чтобы не столкнуться с клещевым энцефалитом, которым в этих местах можно заразиться даже в городских условиях.

Также показаниями для прививки являются:

- поездки в тёплый сезон в эндемичные (неблагоприятные по болезни) районы, особенно если требуется находиться в сельской местности;
- работа, связанная с пребыванием в лесу, на ферме.

Врачи рекомендуют пройти иммунизацию охотникам и любителям походов, которые длительное

время проводят в лесу и могут даже ночевать на природе.

Рекомендованная врачами ревакцинация должна проводиться 1 раз в год. Согласно же исследованиям, удвоительный иммунитет, который может качественно защитить от заражения, сохраняется на протяжении до 3-х лет. Однако пока ещё нет достаточных данных для того, чтобы увеличить периоды между ревакцинациями.

Специальная подготовка к проведению иммунизации не требуется. Перед тем как будет введено вещество, необходимо, чтобы пациента осмотрел врач для подтверждения его здоровья, уточнения противопоказаний. При наличии ОРЗ, ОРВИ требуется получить лечение до прохождения вакцинации и только в случае полного выздоровления получить прививку. В противном случае очень высок риск побочных эффектов и есть вероятность, что качественный иммунитет получен не будет. Осложнения появляются в редких случаях на фоне непереносимости введенного средства.

Клещевой энцефалит – опасное заболевание, от которого максимально защищает только вакцинация.

