

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

0+

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Поздравляем!
Всемирный день
волонтеров

с. 1

Не переступи черту

с. 1

Здоровый образ жизни
и влияние вредных
привычек на организм

с. 1

Разговор о важном...

с. 1

Сахарный диабет –
приговор или образ
жизни?

с. 1

Всемирный день борьбы
со СПИД
Правила против ВИЧ-
инфекции

с. 2

Всемирный день борьбы
с бронхиальной астмой
Профилактика
бронхиальной астмы

с. 2

Как встретить Новый год
без вреда для сердца и
сосудов
Новогодние советы

с. 2

Чтобы праздник не стал
испытанием...

Новый год без излишеств

с. 3

Веселье без алкоголя
В чем преимущество

с. 3

Овощи и фрукты для
иммунитета
Витамины зимой

с. 3

Физическая активность
зимой
О пользе зимних видов
спорта

с. 4

Зима – время
повышенной опасности!
Профилактика травматизма

с. 4

Онкология
Факторы риска и методы
профилактики

с. 4

НАШИ БУДНИ:

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРО-
ПРИЯТИЕ АНТИНАРКОТИЧЕ-
СКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НЕ ПЕРЕСТУПИ ЧЕРТУ»



Ведущий психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Екатерина Палкина провела профилактическое мероприятие антинаркотической направленности «Не переступи черту» для студентов колледжа с применением мультимедийных материалов и наглядных пособий по ЗОЖ.

Мероприятие было направлено на предупреждение вовлечения обучающихся в раннюю алкоголизацию и наркотизацию, недопущение употребления подростками потенциально опасных психоактивных веществ, повышение уровня информированности студентов о вреде употребления ПАВ, предупреждение совершения правонарушений и преступлений несовершеннолетними, проведена работа по формированию установок на ЗОЖ.

Ребята активно участвовали в беседе, рассуждали на разные темы и отвечали на вопросы, связанные с тем, как психотропные вещества влияют на организм и какую ответственность человек несет за их распространение.

В конце мероприятия было проведено тренинговое упражнение «Ромашка». Оно помогло ребятам ответить на вопросы: «Что для меня имеет наибольшую ценность и важность в жизни? Без чего мы не можем себя представить?».

РАЗГОВОР О ВАЖНОМ

Мало кто из молодых людей и девушек задумывается о сохранности их будущих репродуктивных функций. Еще одна проблема, усугубляющая тревожное положение дел в сфере охраны и сбережения репродуктивного здоровья молодежи – информационная среда и низкий уровень санитарной культуры.



Врач по медицинской профилактике Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Колячкина Софья провела видеолекции для учащихся девочек 5 и 9 классов средней общеобразовательной школы № 1 г. Абакана на тему «Как сохранить репродуктивное здоровье», где были рассмотрены проблемные вопросы слабой информированности молодого поколения о своём репродуктивном здоровье, о том, какие меры профилактики следует применять для сохранения всего функционального репродуктивного потенциала организма, о профилактике инфекций, передающихся половым путём и необходимости регулярных профилактических визитов к врачам.

Врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева совместно с представителями Регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики» провели видеолекцию для подопечных Благотворительного фонда «Кристалл» «Сахарный диабет – приговор или образ жизни?».



5 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ВОЛОНТЕРОВ

Поздравляем с праздником
волонтеров-медиков!
Благодарим за то, что вы
делаете для общественного блага!
Желаем вам здоровья,
счастья, благополучия.
Пусть то добро, которое
вы делаете каждый
день, приносит вам
огромное удовлетворение!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ

Фельдшер Вячеслав Боргояков Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики провел лекцию для обучающихся 7-х классов МБОУ СОШ № 5 г. Черногорска. Речь шла о здоровом образе жизни и влиянии вредных привычек на организм подростков. Специалист центра рассказал школьникам о том, как важно вести здоровый образ жизни, особенно в подростковом периоде. Фельдшер объяснил, что каждый сам отвечает за свое здоровье.



В возрасте 13-14 лет дети активно ищут новые знакомства и ощущения. Иногда это приводит к попаданию в плохую компанию и пристрастию к вредным привычкам. Поэтому родителям необходимо постоянно корректировать и направлять жизнь подростков. Но не переусердствуйте, тотальный контроль отрицательно влияет на будущее ребенка и приводит к сложностям в дальнейшей самостоятельной жизни.

Ребята получили информационно-наглядные материалы по данной теме.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ПРИГОВОР ИЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева совместно с представителями Регионального отделения ВОД «Волонтеры-медики» провели видеолекцию для подопечных Благотворительного фонда «Кристалл» «Сахарный диабет – приговор или образ жизни?».



При проведении видеолекции пожилые люди узнали о том, что здоровое и рациональное питание, физическая активность и нормализация массы тела являются основой профилактики сахарного диабета. Слушателям были продемонстрированы модели «Пирамида питания» и «Здоровая тарелка», приобретённые в рамках реализации РП Республики Хакасия «Укрепление общественного здоровья» для информационной работы с населением.

В ходе встречи пожилым людям были даны ответы на вопросы о выявляемости сахарного диабета в ходе диспансеризации взрослого населения, о возможности пройти обследование в Центре здоровья, а также о важности вакцинации от гриппа и коронавирусной инфекции.

В заключении мероприятия волонтеры-медики познакомили слушателей с комплексом ежедневной зарядки «Здоровые суставы».



1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом ПРАВИЛА ПРОТИВ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Простые правила против ВИЧ-инфекции:

Знать пути заражения ВИЧ-инфекции:

- при сексуальных контактах без презерватива;
- через кровь; часто заражение происходит при совместном использовании несколькими людьми одного инструментария для употребления наркотиков; возможно заражение при применении готовых растворов наркотиков, в которые могли занести ВИЧ раньше;
- от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании.

Знать свой ВИЧ-статус и ВИЧ-статус своего партнера. Пройти освидетельствование на ВИЧ-инфекцию. Многие люди уверены, что ВИЧ их не касается и знать свой ста-

тус необязательно. Но незащищенный половой контакт, использование нестерильного инструмента могут стать источником инфицирования.

Соблюдать верность друг другу или при интимных контактах всегда использовать презерватив. Обязательно использовать презерватив при половом контакте с партнером с неизвестным ВИЧ-статусом. В Республике Хакасия уже несколько лет ли-

дирует половой путь передачи ВИЧ. Многие из впервые выявленных пациентов имеют хорошее образование, работу, состоят в браке или в постоянных отношениях. Всего одного незащищенного полового акта может быть достаточно для передачи вируса. И всего одного презерватива достаточно, чтобы этого не случилось.

Использовать только стерильные (или индивидуальные) медицинские инструменты. Любые травмирующие вмешательства (инъекции, операции, лечение зубов, косметологические процедуры, нанесение пирсинга и татуировок) должны производиться стерильным инструментом. Иначе ВИЧ, который был в чужой крови, может попасть в вашу через нестерильные инструменты или жидкости. Если нет возможности использовать одноразовые шприцы, иглы и емкости, то инструмент должен быть индивидуальным.

Зачем знать свой ВИЧ-статус?

Чтобы быть уверенным на 100%, что все в порядке – ВИЧ долгие годы может никак себя не проявлять, постепенно разрушая иммунитет (защитную систему организма от внешних инфекций).

Чтобы сохранить свое здоровье – зная о своем заболевании, необходимо регулярно наблюдаться у врача, получать лечение ВИЧ.

Чтобы сохранить здоровье своего партнера – используйте презервативы, чтобы не передать ему вирус, либо добившись с помощью приема лечения, неопределенной вирусной нагрузки в организме.

Чтобы сохранить здоровье своих будущих детей – с помощью приема лечения во время беременности и отказа от грудного вскармливания, можно почти на 100% предупредить передачу вируса от матери к ребенку. Именно поэтому беременные женщины должны 3 раза сдать тест на ВИЧ, пока носят ребенка. Врачи рекомендуют сдавать тест и их партнерам, чтобы полностью исключить риск заражения.

Источник информации ГБУЗ РХ «РЦПБ СПИД»

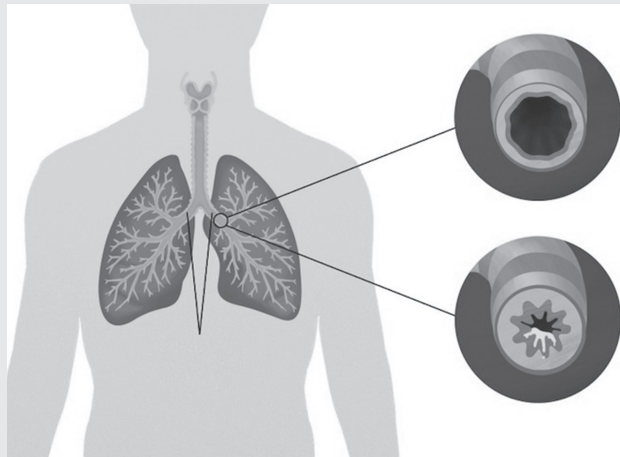
11 декабря – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Бронхиальная астма (БА) является гетерогенным заболеванием, характеризующимся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием респираторных симптомов, таких как свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируют по времени и интенсивности.

Всем пациентам с БА рекомендуется осуществлять контроль над факторами окружающей среды, выступающими в роли триггеров заболевания.

У значительной части пациентов существует представление о том, что многочисленные экологические, диетические и иные факторы могут быть триггерами БА и исключение этих факторов может улучшить течение заболевания и уменьшить объем медикаментозной терапии.

Обострения БА могут быть вызваны многими факторами, которые иногда называются триггерами; к их числу относятся аллергены, вирусные инфекции, высокая концентрация химических веществ в атмосфере и лекарственные препараты.



К методам профилактики относят: устранение аллергенов во время беременности и в первые годы жизни ребенка (гипоаллергенный быт и гипоаллергенная диета), кормление грудью, полноценное питание будущей мамы во время беременности, отказ от куре-

ния в семье, борьба с клещами домашней пыли и др.

Вакцинация

Респираторные вирусные инфекции, в частности, грипп могут приводить к острым тяжелым обострениям бронхиальной астмы. Кроме этого, пациенты с бронхиальной астмой, особенно дети и пожилые, имеют высокий риск пневмококковых заболеваний.

Всем пациентам с БА средней и тяжелой степени тяжести рекомендовано проводить противогриппозную вакцинацию каждый год.

Пациентам с этим заболеванием, особенно с сопутствующим хроническим бронхитом, эмфиземой легких, частых рецидивах респираторной инфекции рекомендуется проведение вакцинации против пневмококковой инфекции.

Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Софья Колячкина

Как встретить Новый год без вреда для сердца и сосудов

НОВОГОДНИЕ СОВЕТЫ

Новый год – это всеобщий праздник, его встречают дети и взрослые, здоровые и те, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и вынужден соблюдать какие-либо ограничения. Терапевты и кардиологи отмечают – после Нового года часто поступают пациенты с обострением сердечно-сосудистых заболеваний, а зачастую развиваются ещё и серьезные осложнения: инфаркты и инсульты.

Любой сердечно-сосудистый диагноз – повод пересмотреть свои праздничные привычки. В первую очередь – это коррекция пищевых привычек, а именно сокращение количества соли и животных жиров на праздничном столе. А ещё необходимо сократить или исключить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, домашние заготовки (маринованные огурцы и помидоры), солёную рыбу и икру. Возможно, нужно будет регулировать количество поступающей в организм жидкости.

Самая большая угроза для здоровья сердца и сосудов – это, конечно, алкоголь. Не злоупотребляйте алкогольными напитками даже за новогодним праздничным столом.

Алкоголь оказывает негативное воздействие на состояние сердечно-сосудистой системы:

- **способствует тромбообразованию** – за счёт активности этилового спирта происходит сгущение крови и закупорка сосудов;
- **нарушает сердечный ритм** – продукты распада алкоголя (токсины) действуют на кардиологическую функцию, нарушая работу сердечной мышцы;
- **повышает артериальное давление** – за счет нарушения работы эндокринной системы и головного мозга происходит сбой работы механизмов, регулирующих его уровень. Потребление алкоголя официально признано фактором, способствующим развитию гипертонии;
- **способствует ускорению развития атеросклероза** – за счет низкого уровня функционирования печени хуже вырабатываются липиды, полезные для организма, и лучше образуются вредные жиры, откладывающиеся на сосудистых стенках и образующие атеросклеротические бляшки;
- **вызывает ишемическую болезнь** – вследствие развития атеросклеротической болезни и поражения эндотелия. Возрастает риск осложнений, связанных с ишемиче-

ской болезнью;

- **повышает риск возникновения и развития кардиомиопатии** – непосредственно вызываемого алкогольной интоксикацией заболевания, характеризующегося дистрофическими изменениями миокарда, отложениями жиров в сердечных тканях, снижением эластичности стенок камер сердца;

- **повышает риск развития других заболеваний:** сердечной недостаточности, сердечных приступов, инфарктов и инсультов.

И самый важный совет: если в период или после празднования Нового года вы чувствуете повышение артериального давления, сильную головную боль или дискомфорт со стороны сердца – не ждите, что все само пройдет. Обращайтесь за медицинской помощью, не терпите боль.

Поздравляем всех с наступающими праздниками! Желаем крепкого здоровья, чтобы экстренные ситуации обошли вас стороной, и праздники прошли хорошо, весело в кругу любимых людей.

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





Чтобы праздник не стал испытанием...

НОВЫЙ ГОД БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ

Новый год – добрый семейный праздник. Чтобы празднование не нанесло серьезного урона здоровью, необходимо даже в новогоднюю ночь соблюдать ряд правил.

Традиционная встреча Нового года за столом, наполненным салатами и закусками, является тяжелой испытанием даже для здоровых людей. Не переешьте! При проблемах с сердечно-сосудистой системой такая нагрузка на пищеварительную систему многократно усиливает риски. Не сводите празднование Нового года к набиванию желудка. Обилие соленых закусок неминуемо приведет к задержке жидкости в организме в ближайшие дни. При склонности к отекам обязательно принимайте подобранный врачом мочегонный препарат в первые дни января.

Для того чтобы не переест и не перебрать с калориями, старайтесь ставить на праздничный стол меньше жирных, жареных, тяжелых блюд. За разговорами о хороших и счастливых моментах уходящего года очень хорошо будет смотреться на столе легкие салаты и закуски,

фрукты. Из салатных заправок следует исключить майонез. Желательно жирную мясную пищу сочетать с овощами, мясо с картошкой – как все мы любим – наоборот, совсем не полезно.

А еще необходимо сократить или исключить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, домашние заготовки (маринованные огурцы и помидоры), соленую рыбу и икру.

Традиционно на столе в новогоднюю ночь – шампанское, но, если не лежит к нему душа, лучше не пейте. Шампанское кажется легким, но от него быстро пьянеешь,

может появиться головная боль и повыситься артериальное давление. Не злоупотребляйте минеральной водой и другими газированными напитками, которые только усугубляют ситуацию, увеличивают площадь и степень всасывания вредных веществ. В данном случае, пусть на вашем столе будет чистая, вкусная-вкусная вода. И конечно, нужно следить и за количеством выпитого – праздник есть праздник, но необходимо помнить, что при проблемах с сердцем алкоголь категорически противопоказан!

Вот еще несколько «новогодних» советов: обязательно выспитесь накануне Нового года. Больше двигайтесь, чаще вставайте из-за стола, выходите на свежий воздух. Постарайтесь не находиться в накуренных помещениях. Придумайте заранее интересные и подвижные развлечения и игры, прогулки на свежем воздухе, настольные игры, конкурсы, загадки, ребусы. Это будет весело, и количество съеденной еды заметно уменьшится, а утром вы будете чувствовать себя отдохнувшими и легкими.

После праздничных дней лучше провести символическую чистку организма: посидеть на диете, на овощах, устроить себе разгрузочный кефирный день. Организм привыкнет за несколько дней получать еду в большом количестве, будет требовать еще, поэтому вам понадобится определенная сила воли. Если есть тенденция к плохой работе кишечника, если хочется есть, но уже поздний вечер, очень хороший рецепт – на ночь выпить стакан кефира с перемешанными в нем двумя чайными ложками отрубей. За три-четыре дня он отлично прочищает организм, при систематическом приеме еще и уменьшит уровень холестерина. Утром очень полезно выпить стакан кипяченой воды с лимонным соком и ложкой меда.

Встречайте Новый год без излишеств. Выезжайте на природу или просто максимально «выключайтесь» из городской среды. Занимайтесь тем, что вам нравится, слушайте спокойную музыку, смотрите добрые фильмы, но особое внимание уделите активному отдыху.

И помните, что излишества одной новогодней ночи могут испортить вам все новогодние каникулы!

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

Веселье без алкоголя

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО

В детстве мы ждали Нового года и радовались каждой мелочи. Новогодняя елка с блестящими шарами, звездой, мишурой, яркой гирляндой вызывала восторг. От одной мысли о походе на горку с ледянками хотелось мгновенно одеться и побежать кататься с друзьями. Мы специально уходили гулять и смотреть салют, потому что знали – вернувшись домой, обнаружим под елкой мешок с подарками от Деда Мороза. Так почему бы нам не вернуться в детство и не повеселиться?

После волшебной новогодней ночи вас ждут каникулы. Вы отдохнете от работы в течение 7-9 дней! Совсем необязательно все это время тратить на вечеринки – вы можете отправиться в путешествие или заняться саморазвитием.

Нет никакого правила, которое говорит, что в новогоднюю ночь нужно употреблять алкоголь, и если вы решили встретить Новый год без традиционного бокала шампанского, то расскажем о преимуществах такого выбора.

На следующее утро вы будете чувствовать себя прекрасно. Впереди еще неделя выходных, которые можно провести с пользой. Займитесь спортом, встретьтесь с родственниками, расширьте свои возможности в плане профессиональной деятельности, почитайте книги или продумайте бизнес-стратегию на ближайший год.

Без расходов на спиртное, вы сэкономите семейный бюджет. А можете потратить деньги гораздо разумнее, например, отправиться в загородный отель или на море, купить больше подарков для близких людей.

Вы проведете больше времени с семьей. Часто взрослые быстрее возвращаются домой после елки, чтобы наконец-то сесть за стол. Теперь вы сможете гулять с детьми несколько часов, кататься с ними на санях и ледянках, радоваться вместе с ними как в детстве. Согласитесь, кататься на санях, пускать салюты и взрывать петарды на елке веселее, чем есть оливье и пить шампанское.

Не придется «вылетать» из жизни на неделю. Во время новогодних каникул вы восстановите силы, хорошо отдохнете душой и телом. Вы можете начать жизнь с чистого листа, поставить цели на год или ближайшее время.

Конечно, принимать решение о том, пить или не пить, человек принимает сам, исходя из особенностей своего организма. И, если все-таки, решение было принято в пользу алкоголя, то стоит помнить некоторые советы, которые помогут вам сохранить здоровье и уменьшить риск травм и несчастных случаев.

Регулируйте количество употребляемого алкоголя. Чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными, либо пейте только безалкогольные напитки.

Обязательно закусывайте. Потребляйте продукты с высоким содержанием белка, такие как сыр и мясо, чтобы замедлить всасывание алкоголя в пищеварительном тракте. Никогда не пейте на пустой желудок.

На следующий день выпивайте больше жидкости. Алкоголь является мочегонным средством и приводит к обезвоживанию. Поэтому, если вы засиделись допоздна и выпили слишком много, пейте побольше безалкогольных, не содержащих кофеина напитков, таких как вода, фруктовые и овощные соки, травяной чай с лимоном и медом, бульоны и т. д. Но только никакого алкоголя.

Отдохните как следует. После новогодней ночи вашему организму нужно некоторое время, чтобы восстановить равновесие и снять стресс. По возможности избегайте использования анальгетиков, которые могут раздражать желудок или негативно реагировать на



остаточный алкоголь в организме. Принимайте витамины группы В, С и магний.

При отравлении из-за токсического воздействия алкоголя, необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, так как несвоевременное и неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям.

Помните! Безопасной доли алкоголя не существует! Алкоголизм – это заболевание, при котором появляются физическая, психологическая, химическая зависимость.

В период новогодних праздников не забывайте о принципах здорового питания, не переешьте, не злоупотребляйте алкогольными напитками, будьте физически активными, больше времени проводите на свежем воздухе!

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



Овощи и фрукты для иммунитета

ВИТАМИНЫ ЗИМОЙ

продукты не подвергаются дополнительной обработке для длительного хранения, а путь от грядки до прилавка очень короткий. В этом случае в овощах и фруктах сохраняется максимум вкуса, микро- и макроэлементов. Добавляйте в рацион овощи и фрукты разнообразных цветов, чтобы получить еще и фитонутриенты, обладающие антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, благоприятно влияющими на наш организм.

Овощи полезны не только в свежем виде, их можно добавлять в супы, готовить из них различные гарниры (запеканки, рагу и т.д.).

Не забывайте о фруктах и ягодах.

Зимой рацион должен быть обогащен жирами и углеводами. Полезные жиры содержатся в морской рыбе, углеводы лучше получать из злаковых и круп. Хотя бы раз в день, лучше всего на завтрак, готовить кашу. По-

лезны кисломолочные продукты. Хорошо приправлять блюда специями, некоторые из них помогут легче переносить холодный воздух (тмин, корица, куркума, чеснок, фенхель, чили, гвоздика, мускатный орех).

Рацион должен быть разнообразным, но количество калорий при этом не должно превышать потребности организма.

Чтобы избежать зимней хандры и восполнить нехватку серотонина (гормон счастья) добавьте в рацион шоколад, орехи и финики.

«Мы то, что мы едим» – сказал Гиппократ, и он прав. Если вы сделаете свой рацион полезным, это будет началом пути к здоровью, красоте и бодрости.

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крылысова

Физическая активность зимой О ПОЛЬЗЕ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

Занятия зимними видами спорта в холодное время года благотворно влияют на здоровье, повышают выносливость организма, улучшают общее состояние и тонус организма в целом. Это и физическая активность, и закаливание, и отличный способ сжечь калории, снять стресс и повысить настроение.

Согласитесь, что катание на коньках с друзьями или близкими благотворно влияет на эмоциональное состояние человека, при минимальном риске травм. Кроме того, одно из основных преимуществ зимних спортивных забав – их доступность.

Если вы предпочитаете кататься на коньках, то в Абакане можно покататься на территории стадионов и некоторых школ. Последнее, в свою очередь, являются бесплатными. Если вы больше любите лыжи – ваш путь в парки, расположенные в городе, но лучше заниматься лыжным спортом в лесу. Свежий воздух и кардиотренировки очень благотворно влияют на организм.

Зимними видами спорта можно заниматься с раннего детства и до преклонных лет, если нет противопоказаний. Однако человеку любого возраста необходимо соблюдать меры предосторожности и правильно распределять нагрузки, а также использовать средства индивидуальной защиты. Если вы планируете приступить к активным занятиям, рекомендуется **предварительно**

пройти обследование в поликлинике.

Всем, кто приступает к физическим нагрузкам, необходимо перед занятиями спортом пройти обследование на хронические заболевания и определение факторов риска.

Польза от разных видов зимнего спорта:

Катание на коньках. Этот вид спорта тренирует координацию, ловкость и способность удерживать равновесие. Всё это напрямую связано с развитием вестибулярного аппарата. В свою очередь, хороший вестибулярный аппарат предотвращает нарушения координации, укачивание, головокружения и тошноту. Катание на коньках – один из самых приятных и увлекательных способов натренировать чувство равновесия. Заменяет тренировки в фитнес-клубе.

Лыжный спорт. К основным преимуществам лыжных тренировок можно отнести укрепление иммунитета за счет длительного нахождения на морозном воздухе, аналогичного закаливанию; тренировку сердца и сосудов за счет кардионагрузки при ходьбе и беге на лыжах; избавление от бессонницы, депрессии, нормализацию работы нервной системы, борьбу со стрессом; вентиляцию легких, сопровождающуюся увеличением объема проникающего в кровь кислорода; избавление от лишних килограммов и укрепление мускулатуры.



Сноубординг оказывает закаливающее действие на организм. Тренирует дыхательную систему человека. Укрепляет сердечно-сосудистую систему. Сноуборд прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и улучшает координацию движений. Укрепляет мышцы ног, спины и живота. Людям, занимающимся сноубордом, не грозят лишние килограммы. А тем, у кого они имеются, этот вид спорта поможет от них избавиться.



Зима – время повышенной опасности! ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Как правило в холодное время года риск получения травм повышен. Причиной часто служит гололёд, раннее наступление темноты, скользкая обувь и т.д. Ухудшение состояния проезжей части является причиной увеличения частоты дорожно-транспортных происшествий и роста числа пострадавших.

При наступлении зимы и выпадении первого снега частота обращений за помощью в травмпункты увеличивается

в 2-3 раза. В зимний период преобладают ушибы и черепно-мозговые травмы, переломы костей, вывихи, патологические смещения и подвывихи суставов. Пострадавшие в основном трудоспособного возраста (около 90%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет – около 8%.

Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. Многие не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскользываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке.

Переломы конечностей возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на неё всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени. У женщин этому способствует ношение обуви на высоком каблуке. В ней легко споткнуться и упасть.

Особенно часто переломам подвержены люди пожилого возраста из-за возрастных особенностей их скелета (повышенная хрупкость костей, меньшая эластичность связок и мышц). Даже небольшой удар может вызвать переломы конечностей, ребер, позвоночника, перелом шейки бедренной кости.

В гололёд лучше надеть максимально удобную обувь на плоской подошве, избе-

гать спешки, обходить опасные участки; при выходе из общественного транспорта или спуске по лестнице обязательно держаться за перила или попросить прохожих о помощи.

Переохлаждения и отморожения (15-17% всех зимних травм) – ещё одна серьёзная проблема травматологии. При отморожениях никогда не растирайте пораженную область снегом. Чтобы предотвратить омертвление тканей, согревание пораженной области должно быть постепенным! Если отморожение несильное, можно слегка растереть эту область чистой шерстяной тканью. Дайте выпить пострадавшему горячего чая. Чтобы избежать отморожений и переохлаждения необходимо придерживаться следующих рекомендаций: обувь должна быть тёплой и просторной; желательны носить рукавицы; сократить время пребывания на улице в сильный мороз; отказаться от употребления «горячительных напитков».

Отягчающим фактором травматизма является состояние алкогольного опьянения, сопровождающее травмы почти в 30% случаев. В зимний период алкогольное опьянение может стать непосредственной причиной не только переохлаждения, отморожения кистей и стоп, но и замерзания при относительно небольших морозах.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайший травмпункт. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае лёгкого ушиба, достаточно к больному месту приложить холод, за исключением ушиба головы.

Итак, основной способ профилактики травм зимой – это осмтрительность и осторожность при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам, особенно при наличии снежных заносов и гололёда. Важно правильно, соответственно погодным условиям подобрать одежду и обувь.

Статьи подготовил фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Вячеслав Боргояков

Онкология ФАКТОРЫ РИСКА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Онкологические заболевания – одна из важнейших медико-социальных проблем современного общества. Они занимают второе место по причинам смертности населения Российской Федерации, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям.

Преобразование нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса.

Факторы, на которые мы не можем повлиять:

- генетические факторы;
- влияние внешних факторов-канцерогенов: ультрафиолетовые и ионизирующее излучение; асбест, компоненты табачного дыма, загрязнители пищевых продуктов и питьевой воды; инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Факторы риска на которые мы можем не только воздействовать, но и полностью предотвратить их влияние на наш организм:

- питание и вредные привычки. От них зависит около 30% случаев смерти от раковых опухолей. Например, употребление красного мяса связано с раком толстой кишки и простаты. Употребление алкогольных напитков, особенно в сочетании с курением, может привести к развитию рака ротовой полости, пищевода и горла. Этот риск повышается с увеличением количества употребляемого алкоголя.

- Хронические инфекции, вызванные вирусами гепатита В, гепатита С и некоторыми типами вируса папилломы человека.

Стараемся придерживаться здорового образа жизни:

- правильное питание (употребляйте 5 или более видов различных овощей и фруктов ежедневно, бобовые, такие как чечевица и фасоль, продукты из цельного зерна);
- сохраняйте баланс между количеством потребленных калорий и физической активностью;
- поддерживайте в течение всей жизни нормальный вес, а если уже имеется избыточная масса тела или ожирение, постарайтесь достичь своего нормального веса и поддерживайте его;
- ведите активный образ жизни. Взрослым 5 или более дней в неделю по 30 минут в день необходимо выполнять физические упражнения средней или высокой интенсивности помимо повседневной активности, детям и подросткам выполнять подобные упражнения с той же периодичностью не менее 60 минут в день;
- ограничьте употребление алкогольных напитков, откажитесь от курения в любом виде;
- регулярный здоровый ночной сон влияет на уровень определенных гормонов в организме, изменение естественного уровня которых может повлиять на то, как

организм самостоятельно будет защищаться от рака.

Ведение здорового образа жизни не может гарантировать полное отсутствие развития онкологического заболевания у человека, но результаты многих исследований показывают, что у лиц, выбравших здоровый образ жизни, снижен риск развития некоторых видов рака.

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется проходить регулярные обследования (скрининг): маммография – один раз в 2 года, начиная с 40-летнего возраста; колоноскопия – каждые 5-10 лет, начиная с 50-летнего возраста; цитологическое исследование мазка – каждый 3 года, начиная с 21-летнего возраста. Данные обследования можно пройти бесплатно в рамках диспансеризации.

Все данные рекомендации являются общими. В зависимости от других обстоятельств (семейный анамнез или наличие факторов риска) необходимо начать скрининг в более раннем возрасте или проходить обследование чаще, либо наоборот реже.

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Тамара Крылысова