

# ЗДОРОВЬЕ ХАКАСИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Сделать правильный выбор Прививка против COVID-19 во время беременности	с. 1
Вакцина «Спутник М» О вакцинации подростков	с. 1
Поздравляем!	с. 1
Всемирный день иммунитета Витамин Д для женского здоровья	с. 2
Международный день охраны здоровья уха и слуха Береги слух смолоду!	с. 2
Инсульт у женщины Причины заболевания	с. 2
«Стандарты красоты» Вред каблуков для здоровья женщины	с. 2
Всемирный день борьбы с глаукомой Чтобы глаза были здоровы	с. 3
Деликатная проблема Что должно насторожить?	с. 3
Гиподинамия Фактор риска опухолевых заболеваний	с. 3
Всемирный день борьбы с туберкулезом Туберкулез	с. 4
Всемирный день здоровья полости рта Почему важно чистить зубы	с. 4
Беременность и алкоголь несовместимы Стоит ли рисковать?	с. 4
Курение и репродуктивное здоровье В чем опасность	с. 4

**Поздравляем с праздником –  
8 марта!**

**Прекрасный день календаря –  
в Марта – женский праздник.  
Мы поздравляем от души  
Прекрасных дам, желаем счастья!**

**Погоды теплой вам в семье,  
Любви, добра и понимания,  
Комфорта, нежности в душе  
И каждодневного внимания!**

**Пусть будет радостной весна,  
Я солнце светит безгранично.  
Торят от счастья пусть глаза,  
И чтобы было всё отлично!**

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

**8 Марта!**

## НАШИ БУДНИ:

### Сделать правильный выбор ПРИВИВКА ПРОТИВ COVID-19 ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Необходимость вакцинации от COVID-19 на сегодняшний день очень актуальна и сложная тема для всех беременных женщин. Страхи и отсутствие информации приводят к многочисленным отказам от вакцинации.

#### Для чего же нужна прививка против COVID-19 во время беременности?

В настоящий момент резко возросло количество беременных женщин, заболевших COVID-19. У этой категории будущих мам намного выше риск преждевременных родов, появления на свет недоношенных детей или оперативного родоразрешения. Дети тех женщин, которые перенесли инфекцию, чаще других нуждаются в проведении интенсивной терапии в условиях отделения реанимации. К сожалению, статистика говорит о более высоком показателе перинатальной смертности (гибель малыша внутриутробно или в первые 7 дней после рождения) и материнской смертности у женщин с коронавирусной инфекцией.

**Кто же из беременных женщин относится к группе риска тяжелого течения COVID-19?**  
К группам риска реализации COVID-19 в тяжелых формах относятся женщины с хроническими заболеваниями легких, почек, печени, сахарным диабетом, ожирением и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Однако, на сегодняшний день наблюдается осложненное течение данного заболевания и у беременных женщин, не относящихся к вышеуказанным группам риска.

**На каком сроке беременности можно сделать прививку?**  
Сегодня методическими рекомендациями Минздрава России предусмотрен режим вакцинации от COVID-19 после 22-й недели беременности, именно к этому сроку завершается процесс формирования органов будущего малыша.

**Безопасна ли прививка для здоровья будущего малыша?**  
Вакцинация от коронавируса способна защитить здоровье беременной женщины и ее будущего малыша. Доказательств негативного влияния прививки на беременность и ребенка не выявлено. Отмечается, что прививка от COVID-19, напротив, значительно снижает риски для самочувствия будущей мамы и ребенка в условиях пандемии.

**Как происходит вакцинация беременных женщин?**  
После консультации врача акушера-гинеколога и терапевта в женской консультации, будущая мама может быть вакцинирована в поликлинике по месту жительства.

**Какой вакциной можно прививаться во время беременности?**  
Беременным женщинам разрешено проходить вакцинацию препаратом «Спутник V» («Гам-КОВИД-Вак»). Поэтому, прислушайтесь к рекомендациям врачей, даже если до беременности не прошли вакцинацию, сделайте прививку, чтобы защитить свое здоровье и здоровье будущего малыша!

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

### Вакцина «Спутник М» ВАКЦИНАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Министерство здравоохранения Российской Федерации зарегистрировало вакцину для профилактики коронавирусной инфекции «Спутник М», или Гам-КО-ВИД-Вак-М, которая подходит для подростков в возрасте 12-17 лет. Этот препарат похож на вакцину «Спутник V», но в нем содержится в пять раз меньше действующего вещества, чем в препарате для взрослых.

**Как будет проходить вакцинация.**  
Согласно российским законам, детей младше 15 лет можно вакцинировать только в том случае, если родители подпишут информированное добровольное согласие на вакцинацию. Ребенок старше 15 лет может сделать прививку самостоятельно, без согласия родителей.

Вакцинация будет проходить в два этапа. Второй укол сделают через три недели после первого.

**Противопоказания к вакцинации «Спутником М» очень похожи на противопоказания для «Спутника V»:** гиперчувствительность к компонентам вакцины; тяжелые аллергические реакции в прошлом. Речь идет об анафилаксии – опасной для жизни аллергической реакции, при которой отекают губы, язык и горло, становится тяжело дышать. На сегодняшний день нет подтверждения тому, что люди с сенной лихорадкой, пищевой аллергией или аллергией на укусы насекомых подвергаются большему риску анафилаксии из-за реакции на вакцины по сравнению с людьми без аллергии; анафилактический шок, температура тела выше 40°C или судорожный синдром после введения первого компонента вакцины.

Как и в случае со взрослыми людьми, подростков с инфекционными болезнями и с обострением хронических заболеваний можно прививать только через 2-4 недели после выздоровления или исчезновения симптомов.

Если у подростка в анамнезе имеется хроническое заболевание печени или почек, тяжелое эндокринное заболевание – например, тяжелый диабет, эпилепсия и другие болезни центральной нервной системы, серьезное сердечно-сосудистое заболевание (миокардит, болезни кровотока, аутоиммунное или онкологическое заболевание), перед прививкой обязательно следует проконсультироваться с участковым врачом.

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

1 марта – Всемирный день иммунитета

**ВИТАМИН D ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Витамин D считают витамином женского здоровья. Действительно, он важен для женщин. Ведь его расход, как и вообще других витаминов, намного выше, чем в организме мужчин. Это связано с особенностями женского организма и его функциями: менструальным циклом, бе-

ременностью, родами, кормлением грудью, климаксом. Поэтому в различные периоды жизни потребность в этом витамине может возрастать. Но главное – женщинам надо поддерживать адекватное количество витамина D, не допуская его нехватки или переизбытка.

Таким образом, витамин D крайне необходим, так как он:

Отвечает за уровень в крови таких минералов, как кальций и фосфор, которые способствуют сохранению и укреплению костно-мышечной ткани (костей, суставов, мускулов, зубов).

Важен для опорно-двигательного аппарата, в том числе правильной осанки, формируемой в возрасте до 20 лет.

Контролирует работу иммунной, сердечно-сосудистой, эндокринной, гормональной, нервной систем. В частно-

сти, поддерживает уровень врожденного иммунитета; выполняет роль гормона (D-гормон), регулирующего углеводный обмен, то есть напрямую связан с вопросами похудения. Значит, нужен для правильного обмена веществ и поддержания оптимального веса тела.

Регулирует более 200 генов.

Обладает противовоспалительной, противоопухолевой, иммуномодулирующей эффективностью, замедляет процессы старения, наполняет энергией.

Способствует зачатию, сохранению беременности и нормальному вынашиванию плода, крайне необходим во время беременности, так как влияет на формирование иммунитета плода и его костной ткани.

Восстанавливает организм женщины после родов.

Хорошо влияет на зрение, концентрацию и память.

Витамин D поступает в организм вместе с привычной едой. Однако известно не так много продуктов питания животного происхождения, обогащенных витамином D: рыба жирных сортов (сельдь, сардины, лосось, скумбрия, тунец, палтус), баранина, яйца (желток), сливочное масло, сливки, сметана, твердый сыр, говяжья печень, морепродукты, печень трески, красная икра, рыбий жир. В ограниченном количестве витамин D присутствует в растительной пище: грибы лисички, овсянка, картофель, апельсины, петрушка, брокколи, орехи, растительные масла.

**Важно соблюдать правила приготовления блюд, чтобы полезный витамин не разрушался.**

3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха

**БЕРЕГИ СЛУХ СМОЛОДУ!**

Слух – важная составляющая жизни человека, он необходим нам с самого рождения. Воспринимая речь, мы впервые слышим голос мамы и отличаем его от чужих людей. Слух информирует нас обо всех изменениях в окружающей обстановке, даже когда мы спим, мы не в состоянии его отключить.

Ухо, как и другие органы чувств, отвечает за стимуляцию коры головного мозга. Звук воздействуя на кору, стимулирует мышление и память, ведет к возрастанию живости, бодрости и творческих способностей человека. Потеря слуха уменьшает количество слуховых раздражителей, а вместе с ним и число стимулирующих импульсов.

Благодаря слуху, мы ориентируемся в пространстве. Умение с помощью слуха определять направление и удаленность источника звука играет для нас жизненно важную роль.

Нарушения слуха могут быть вызваны механическим препятствием (серная пробка, инородное тело, воспалительные заболевания наружного слухового прохода, приводящие к его сужению (например, фурункул), воспаление среднего уха (отек и выпот жидкости нарушает подвижность слуховых косточек, передающих сигнал), травм. Причиной нарушения восприятия звука слуховыми клетками внутреннего уха может стать их гибель или травма.

Чтобы слышать в 20 и в 50 лет одинаково, необходимо запомнить элементарные правила:

Нужно правильно и вовремя очищать уши от избытка серы, так как её накопление приводит к ослаблению восприятия звуковых сигналов.

Для профилактики воспаления и инфицирования ушной раковины прокалывать мочку уха нужно только в косметических кабинетах, где соблюдены меры безопасности.

Необходимо вовремя лечить насморк, так как инфекция в момент вывода слизи из носа может по слуховой трубе проникнуть в барабанную полость.

Нельзя громко слушать музыку. Избегать мест с повышенной концентрацией шума, прослушивание информации через наушники на повышенной громкости (шумовое воздействие более 85 децибел) длительное время. Сильное раздражение переутомляет слуховой рецептор (барабанная перепонка теряет свою эластичность) и снижается восприятие звуковых сигналов. Использование наушников нарушает процесс нормальной эвакуации серы, что может привести к формированию серной пробки и повышает вероятность инфицирования слухового прохода.

В более старшем возрасте для поддержания и предотвращения гибели слуховых клеток, необходимо поддерживать нормальный кровоток (контролировать ар-



териальное давление, показатели крови (холестерин), следить за состоянием шеи (остеохондроз), чтобы избежать сжатия сосудисто-нервного пучка и нарушения кровотока головного мозга, в том числе и слуховых клеток.

**Статьи подготовила врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крыльцова**

**Инсульт у женщины  
ПРИЧИНЫ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

На сегодняшний день известно, что ишемическому инсульту больше подвержены женщины. У них вообще иммунные нарушения бывают чаще. Первым проявлением повышенной свертываемости крови у женщин обычно, являются не тромбозы мозга, а тромбозы совсем других областей. Это может быть тромбоз артерии плаценты во время беременности. Часто во время беременности могут развиваться тромбозы вен ног. А через какое-то время после родов, а иногда и прямо во время беременности, наступает инсульт.

Поскольку мы заговорили о женщинах, хотелось бы сказать и еще одну очень важную вещь. Иногда повышенные свертываемости крови может быть спровоцировано приемом контрацептивов. Тем более что в наше время пациентки принимают их не только с целью предохранения от беременности, но и для лечения различных гормональных нарушений.

У женщин до наступления менопаузы (примерно до 50 лет) шансы столкнуться с инсультом минимальны. Этому способствует естественный гормональный фон. Точнее, уровень эстрогенов обороняет женщин детородного возраста от развития атеросклероза – одного из основных виновников инсульта. По этой же причине сосуды у женщин стареют не так быстро, как у мужчин.

В 45-50 лет гормональный фон женщины меняется. Вот почему количество инсультов у женщин и мужчин «выравнивается» примерно к 60 годам.

**«Стандарты красоты»****ВРЕД КАБЛУКОВ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ**

Высокие каблуки – это, несомненно, сексуально! Но, когда ты целый день ходишь на 10-сантиметровой шпильке, вечерней усталости и боли в ногах не избежать. Стоят ли каблуки таких жертв? Мы считаем нужным предупредить каждую девушку о вреде каблуков.

Вред высоких каблуков с точки зрения физики вполне очевиден. Неестественное положение пятки, в котором она занимает гораздо более высокое положение, чем ей положено, приводит к изменению центра тяжести тела, и это, в свою очередь, приводит к тому, чтобы для сохранения равновесия человек принимал неестественное для него положение тела при ходьбе. Это и ведёт к искривлению позвоночника и всего скелета. Особенно страдает в плане деформаций поясничный отдел позвоночника, а в крестцово-подвздошных сочленениях происходят необратимые деформации, которые ведут к ряду тяжёлых заболеваний.

Как показывают исследования, каблук длиной в 2,5 сантиметра уже «наклоняет» тело на 10 градусов вперёд. При этом значении позвоночник вынужден видоизменяться, чтобы сохранять равновесие при ношении каблуков. Эти видоизменения ведут к его искривлению. И уже через полгода ношения высокого каблука, это приводит к необратимым изменениям в ахилловом сухожилии, которое постоянно находится в состоянии сокращения во время ношения обуви на высоком каблуке. А далее – к искривлению таза и позвоночника, что, в свою очередь, повлечёт за собой дисфункцию внутренних органов.

Женщина по-настоящему прекрасна лишь тогда, когда она не жертвует своим здоровьем и самочувствием ради кем-то придуманных «стандартов красоты», и не калечит своё тело под влиянием заблуждений, а старается сохранить свою красоту и сексуальность, как можно дольше. Такая женщина и в 60, и даже в 70 лет останется привлекательной.

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



## 6 марта – Всемирный день борьбы с глаукомой **ЧТОБЫ ГЛАЗА БЫЛИ ЗДОРОВЫ**



Мечта любого человека – хорошее зрение! В современном мире к сожалению, слишком много факторов, которые плохо сказываются на зрительной функции (работа с компьютером, чтение в некомфортных местах, запущенные патологические процессы...). Все это ведет к ухудшению зрения и провоцирует появление серьезных офтальмологических заболеваний. Для сохранения

зрительной функции в нормальном состоянии, важна регулярная профилактика заболеваний органов зрения, которая состоит из простых, но очень важных основ.

**Питание.** Лидерами по содержанию веществ, необходимых для поддержания здоровья глаз являются овощи, бобовые и орехи. Полезны растительные масла, рыба и морепродукты, овощи и фрукты зеленого цвета. Жирная морская рыба, включая сельдь и скумбрию, морепродукты, орехи и растительные масла – источники Омега-3. Цитрусовые, петрушка, шпинат и сладкий перец – богаты витамином С. Орехи, листовая салат, крупы, картофель, сливочное и растительное масла – витамин Е. Медь, влияющая на обменные процессы, содержится в орехах, семенах подсолнечника, печени и бобовых культурах. Цинк необходим для сохранения здоровья иммунной системы, процессов заживления, нормальной работы зрительного анализатора. Содержится в большем количестве в красном мясе и птице, в меньшем количестве есть в морепродуктах, орехах и фасоли.

**Физическая активность.** Постоянные умеренные занятия физической активностью нормализуют кровообращение, способствуют укреплению сосудов и мышц

органов зрения. Идеальными видами спорта, служащими профилактикой глазных заболеваний являются: волейбол; настольный теннис; бадминтон; баскетбол; футбол. Эти виды спорта оказывают благотворное влияние на функциональность зрительной функции, так как во время игры человеку требуется постоянно переводить свой взгляд с одного предмета на другой, что является своеобразной гимнастикой для глаз.

Регулярное выполнение гимнастики для глаз поможет снять напряжение с органов зрения. Простые упражнения способствуют нормализации кровообращения, снимают усталость и повышенное напряжение, возвращают остроту зрения при офтальмологических патологиях. Гимнастику для глаз назначает офтальмолог с учетом индивидуальных особенностей.

**Пассивный отдых** – отличная профилактика нарушения зрения. После выполнения монотонной работы полезно на пару минут прикрыть веки, расслабиться и подумать о чем-то приятном. Это поможет восстановить активность зрительной функции и улучшить кровоснабжение сосудов, что положительно повлияет на остроту зрения.

## Деликатная проблема **ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?**

С недержанием мочи сталкиваются миллионы человек по всему миру. Но, несмотря на распространенность, этой проблеме не уделяют должного внимания – слишком она интимная. Пришло время изменить ситуацию, ведь чем больше люди, столкнувшиеся с таким деликатным явлением, информированы, тем проще им будет сохранить свое качество жизни.



### Ранние симптомы недержания мочи:

Подтекания, даже незначительные, говорят о второй степени недержания. Именно на этом этапе большинство женщин обращаются к урологу. Но можно начать лечение раньше.

Насторожьтесь, если вы заметили: учащение позывов на мочеиспускание; возникновение позывов даже при неполном мочевом пузыре; позывы или подтекания при смехе, кашле, натуживании, половом акте и физических нагрузках; недержании газов при чихании и напряжении мышц; непреодолимое желание помочиться из-за провоцирующих факторов – капающей воды, яркого света, холода, волнения.

Ранние признаки общие для всех видов недержания. На этой стадии нужно просто прийти к урологу.

### Причины недержания мочи у женщин – почему слабеют интимные мышцы?

Когда вы знаете симптомы, хочется понять – почему интимные мышцы потеряли тонус? Урологи называют четыре причины: беременность, роды, операции и возрастные изменения.

### Профилактика:

Основными считаются три метода: коррекция образа жизни, установление режима мочеиспускания и тренировки мышц малого таза.

**Следите за весом.** Избыток веса нарушает правильное расположение внутренних органов и увеличивает внутрибрюшное давление. Если сбросить хотя бы 5-7 кг, даже самые серьезные проблемы с мочеиспусканием станут проще.

**Чай и кофе – умеренно.** Позывы станут слабее, если отвыкнуть от напитков, содержащих кофеин. Травяные настои, простая и газированная вода с лимоном и корицей позволят не чувствовать себя обделенной и поддержат здоровый баланс жидкости.

**Откажитесь от сигарет.** Влияние самого никотина на недержание не доказано. Но никотиновый бронхит усугубляет стрессовое недержание мочи.

**Спите по 8 часов в день.** Недосыпание ведет к стрессу, поэтому «усиливает» дневное недержание.

**Умерьте силовые нагрузки.** Верный способ ослабить позывы к мочеиспусканию – умеренные физические упражнения. Занятия йогой успокоят и научат сосредотачиваться, ходьба на свежем воздухе вернет здоровое дыхание.

### Посещение туалета – по режиму!

### Упражнения Кегеля для женщин при недержании:

Если выполнять их ежедневно и в правильном режиме, мышцы таза быстро придут в тонус, функции сфинктера восстановятся – и организм заново научится чувствовать, когда пора опорожнить мочевой пузырь.

Сокращение и расслабление мышц без тренажеров. Сядьте прямо, вообразите позыв мочеиспускания и попытайтесь удержать струю, напрягая мышцы тазового дна. Сокращайте и расслабляйте мышцы трижды в день по 10-30 раз. Упражнения важно выполнять на пустой мочевой пузырь: если удерживать мочу непосредственно в туалете, есть риск осложнить течение болезни.

Зарядка Кегеля с тренажерами биологической обратной связи. Приборы с подключением к смартфону не только приближают выздоровление, но и не дают напрягать «лишние» мышцы.

Тренировки Кегеля с миостимулятором тазового дна. Эти приборы создают электростимуляцию «целевых» мышц и захватывают до 98% мышечной ткани. Для сравнения – тренировки с сокращениями задействуют около 40% самых крупных тазовых мышц. Один из стимуляторов, доступных в России – MioKegel. Британский прибор позволяет выбрать свою программу. Клинически доказано, что такой «точечный» подход позволяет устранить симптомы недуга за 2-3 недели ежедневных сеансов.

## Гиподинамия **ФАКТОР РИСКА ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Низкая физическая активность (гиподинамия) доказанный фактор риска онкологических заболеваний. Ученые из Техасского университета впервые решили изучить связь между низкой физической активностью и риском смерти от онкологических заболеваний. Оказалось, что у людей, которые большую часть дня проводят в офисном кресле и на диване, риск умереть от рака на 82% выше по сравнению с теми, кто регулярно занимается спортом.

Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.

За защиту нашего организма отвечает хорошо функционирующая иммунная система. А сила её защиты во многом зависит от нашей физической активности.

Физическая активность воздействует на наш иммунитет следующим образом:

- способствует очищению дыхательных путей (снижается риск простудных и других заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем);
- повышает эффективность выделительных систем (с мочой и потом из организма выводятся канцерогены);
- активизирует физиологические процессы, в том числе связанные с работой иммунной системы (повышение температуры тела – предотвращает размножение вредных микроорганизмов);
- препятствует выделению стресс-гормонов.

**Вывод: регулярная активная физическая нагрузка помогает не только в профилактике онкологических заболеваний, но и в том случае, когда злокачественная опухоль обнаружена, так как снижает вероятность рецидива и увеличивает выживаемость.**

**Двигаться навстречу своему здоровью никогда не поздно!**

Страницу подготовила врач по медицинской профилактике  
 Республиканского центра общественного  
 здоровья и медицинской профилактики Тамара Крылысова





## 20 марта – Всемирный день здоровья полости рта ПОЧЕМУ ВАЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Необходимо регулярно поддерживать гигиену полости рта – и это совсем не пустое утверждение! С самого детства мы с вами приучены к ежедневной чистке зубов. Другое дело, что, если утром этот «ритуал» выполняется всеми, то вечером – не всегда. Кто-то возразит: в древности люди не знали ни зубных щеток, ни паст, да и профессии «стоматолог» не существовало – и ничего, выжили.

Однако, в современном мире все иначе – привычки в питании, экологическая

обстановка, социальные нормы. Эмаль зуба считается самой прочной тканью в нашем организме. В то же время она подвержена агрессивному кислотному воздействию, быстро разрушается под влиянием патогенных микроорганизмов, которых становится несметное количество, если мы хоть раз пропустим чистку зубов и языка. Если совсем отказаться от чистки, то мягкий бактериальный налет начнет скапливаться не только на поверхности эмали зуба, превращаясь в твердый зубной камень, но и в поддесневой области. Так образуются пародонтальные карманы. Такой налет просто зубной щеткой уже не удалишь. Необходимо профессиональная гигиена полости рта, которую выполняет специалист с помощью ультразвука, лазера, аппаратных

методов, либо с помощью механической обработки. Если своевременно не удалить твердые отложения, они начинают раздражать слизистую и спровоцируют воспалительный процесс.

Результат отсутствия или недостаточной гигиены полости рта – кариес зубов и его осложнения: пульпиты, периодонтиты; заболевания пародонта: гингивиты, пародонтиты, пародонтоз.

Лечение этих заболеваний более длительное, иногда длящееся годами, а также гораздо затратнее в финансовом отношении, чем регулярная гигиена полости рта и наблюдение у врача стоматолога-гигиениста раз в году с профилактической целью. Если вы считаете, что этим ограничатся проблемы со здоровьем, то глубоко ошибаетесь. Иногда стоматологические заболевания становятся источником других патологических процессов. Например, у боль-

ных сахарным диабетом при воспалении тканей пародонта основное заболевание протекает тяжелее. После лечения больных зубов и удаления зубов, которые уже нельзя сохранить, у пациентов с диабетом уровень сахара значительно снижался. То есть, получается замкнутый круг – воспаление тканей пародонта отягощает течение сахарного диабета, и наоборот. Заболевания зубов и пародонта, на которые длительно не обращают внимание пациенты, увеличивают риска развития инсульта на 20% (и это может идти плюсом к уже имеющимся проблемам с сердечно-сосудистой системой!).

**Вывод напрашивается сам собой: ежедневно ухаживайте за полостью рта, регулярно посещайте врача-стоматолога и не откладывайте визит к специалисту, если появились проблемы с зубами и деснами!**

## 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

### ТУБЕРКУЛЕЗ

Когда у человека развивается активная форма туберкулеза, появляются следующие симптомы: кашель, длящийся более 3 недель, иногда с мокротой и кровью; боль в груди; слабость; потеря веса; быстрая утомляемость; лихорадка.

Эти симптомы могут быть умеренными в течение многих месяцев, что может привести к запоздалому обращению за медицинской помощью и передаче бактерий другим людям. За год человек больной туберкулезом, может инфицировать до 10-15 других людей, с которыми он имеет тесные контакты.

#### ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Основным способом профилактики туберкулеза у детей является прививка БЦЖ, которую проводят в роддоме при отсутствии противопоказаний в первые 3-7 дней жизни ребенка.

Ежегодно с целью раннего выявления инфицирования детям проводят пробу Манту или Диаскинтест.

Профилактикой туберкулеза во взрослом возрасте является ежегодное диспансерное наблюдение и выявление заболеваний на ранних стадиях (флюорография).

Ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, полноценное питание, физическая активность, пребывание на свежем воздухе, своевременное лечение любых заболеваний, борьба со стрессами, соблюдение правил личной гигиены имеет большое значение в профилактике туберкулеза.

## Беременность и алкоголь несовместимы СТОИТ ЛИ РИСКОВАТЬ?

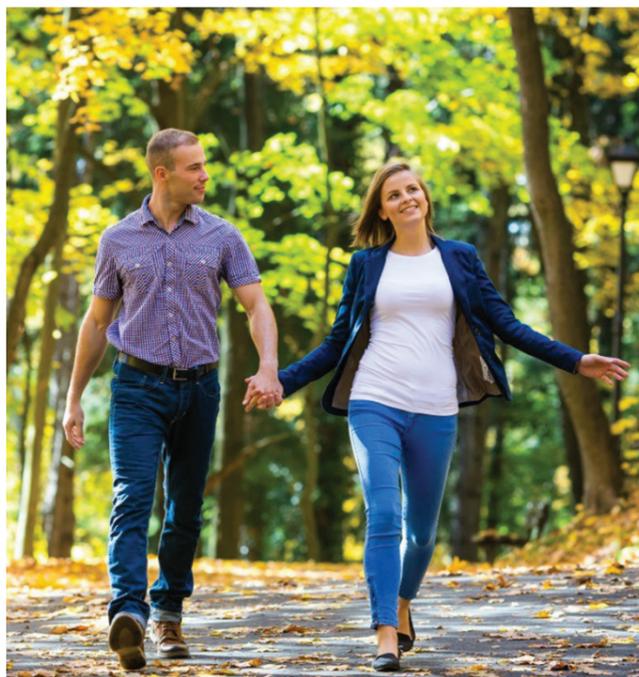
Для беременной женщины алкоголь является серьезной угрозой. Алкоголь легко впитывается в кровь. Его токсичность очевидна, ведь даже при анализе крови выявляют следы принятой нормы. Спирт может содержаться в организме несколько недель с момента принятия. При этом алкоголь вреден даже при его небольшой процентной составляющей. Такой миф, как допустимая доза пива, является ложным. Пиво также является алкогольным напитком. Оно может нанести вред будущему ребёнку независимо от реакции матери на её дозировку.

Алкоголь без особого труда проходит через плаценту и попадает в его организм. Причем действует там не лучшим образом. Вреден и сам спирт (этанол), и продукты его распада – ацетальдегид. Спирт может вызывать спазм сосудов плаценты и пуповины, что приводит к кислородному голоданию плода. Ацетальдегид снижает уровень цинка в плодовых клетках, что нарушает их рост и развитие. Он же способен вызывать изменения (мутации) в ДНК зародышевых клеток, а это может привести к грубым порокам развития органов и тканей плода. Кроме того, алкоголь обуславливает дефицит витаминов, нарушает обмен других важных веществ – гормонов, простагландинов. В итоге страдают многие органы и системы плода, но более всего – центральная нервная система (в том числе интеллект и поведенческая сфера).

Употребление алкоголя женщиной во время беременности значительно повышает риск не вынашивания, рождения маловесных детей, а в наиболее тяжелых случаях – развитию фетального алкогольного синдрома. Так называют болезнь плода, обусловленную внутриутробным алкогольным повреждением. Этот синдром характеризуется специфическими аномалиями лица, отставанием в физическом и умственном развитии, поведенческими отклонениями, поражением сердца и других органов.

Беременная женщина даже при всем желании не может «выпить в одиночку» – компанию ей всегда ставит плод.

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



## Курение и репродуктивное здоровье В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ

В табачном дыме присутствует более пятидесяти токсичных соединений, вызывающих мутации, т.е. непоправимое генетическое повреждение клеток. Токсины скапливаются в организме по мере увеличения количества выкуренных сигарет, в том числе в яичниках у женщины и в семенниках у мужчины.

Женские половые клетки формируются еще до рождения девочки. И если они повреждаются токсинами, то уже никогда не восстанавливаются. Поэтому курение часто приводит к бесплодию или рождению больных детей.

У девочек, подвергавшихся воздействию сигаретного дыма в первые годы жизни, в последующем возникают проблемы с фертильностью (способность половозрелого организма производить жизнеспособное потомство). Вывод был сделан по результатам трехлетнего исследования, проведенного Университетом Ньюкасла (Австралия). Ученые обнаружили, что три токсина сигаретного дыма вызывают значительное замедление развития яичников и созревания яйцеклеток.

Вред, наносимый зародышу, также может передаваться по наследству. То есть, если мать курила, вынашивая плод, у девочки ещё до появления на свет значительно снизится качество и количество яйцеклеток, и эта ухудшенная фертильность может передаваться следующему поколению. Таким образом, можно утверждать, что способность внучки к воспроизведению потомства сильно зависит от того, курила ли её бабушка либо во время беременности, либо рядом с родившейся дочерью.

Курящие мужчины сталкиваются с проблемой полового бессилия на 60% чаще, нежели некурящие мужчины того же возраста.

Курение способствует развитию многих заболеваний, которые, в свою очередь, способствуют развитию полового бессилия. Курение способно привести к импотенции в молодом возрасте и способствует развитию бесплодия у мужчин.

**Источник информации: сайт Общероссийской общественной организации «Общее дело».**