

# ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## НАШИ БУДНИ:

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте с. 1

Здоровое питание: сложно или просто? с. 1

О конкурсе в клубе по месту жительства «Чайка» с. 1

Профилактика детского травматизма в летнее время. Советы родителям с. 2

Всемирный день борьбы с аллергией. На что обратить внимание с. 2

День семьи, любви и верности. Неделя против абортов с. 2

Успеть все и сразу. Как не навредить суставам и позвоночнику на даче с. 2

Диспансеризация. Убедись, что ты здоров! с. 3

Маммография или УЗИ молочных желёз. В чем отличие? с. 3

Всемирный день борьбы с гепатитом. Гепатиты с. 3

Вода и линзы. Друзья или враги? с. 4

Солнечный удар. Что нужно знать с. 4

Фруктовый сад. Вся правда о сезонном питании летом с. 4

## НАШИ БУДНИ:

### КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в рамках выполнения Регионального проекта Республики Хакасия «Укрепление общественного здоровья» разрабатывает и внедряет в трудовых коллективах корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте, направленные на сокращение действия факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Услуги по внедрению и реализации корпоративных программ ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» оказывает бесплатно, заявку подать может компания любой формы собственности. Модельные корпоративные программы адаптированы к условиям Республики Хакасия.

Работодатели Республики Хакасии из 5 направлений могут выбрать программы: по повышению физической активности на производстве, отслеживать и сводить к минимуму воздействие на организм неблагоприятных факторов производственной среды и улучшить здоровье работающего населения.

Реализация таких программ запланирована в рамках национального проекта «Демография».



### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: СЛОЖНО ИЛИ ПРОСТО?



Сотрудники Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики врач по медицинской профилактике Колячкина Софья и фельдшер Боргояков Вячеслав в рамках проведения Дня здорового питания провели познавательную игру с элементами диспута «Здоровое питание: сложно или просто?».

Участниками мероприятия стали ученики МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1». В ходе познавательной игры школьникам в доступной форме изложили, что неизменное слагаемое здоровья – это здоровое питание. Общаясь с врачом по медицинской профилактике, участники мероприятия узнали, что такое пирамида питания, сбалансированное и рациональное питание, в каких продуктах наибольшее

содержание витаминов и микроэлементов, так необходимых растущему организму.

Особый акцент на наглядном примере был сделан на вредном воздействии на здоровье подростков фаст-фуда (скрытый жир) и сладких газированных напитков. Школьники активно помогли сотрудникам центра собрать «здоровую тарелку» и «пирамиду питания».

В ходе проведения профилактического мероприятия специалисты ответили на все интересующие аудиторию вопросы. Участники профилактического мероприятия закрепили свои знания о здоровом питании, используя наглядные макеты и получили информационные буклеты, закладки и листовки, мотивирующие подрастающее поколение к здоровьесберегающему поведению.

Информационно-образовательные мероприятия, проводимые Республиканским центром общественного здоровья и медицинской профилактики, направлены на информирование школьников об основных принципах здорового образа жизни и играют важную роль в формировании у молодого поколения санитарной культуры и устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья.

Мы верим, что совместными усилиями нам удастся вырастить здоровое поколение!

### О КОНКУРСЕ В КЛУБЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА «ЧАЙКА»

В клубе по месту жительства «Чайка» фельдшер Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Боргояков Вячеслав выступил в составе жюри на конкурсе клубов по месту жительства по теме «Движение – жизнь».

Всего участие в конкурсе приняло три клуба: «Чародей», «Родник» и «Чайка». Участникам конкурса была предоставлена информация, что двигательная активность – это основа здорового образа жизни. Все участники конкурса получили тематические материалы в виде листовок, буклетов и газет, мотивирующих детей и подростков заниматься физкультурой и спортом, вести здоровый образ жизни.

Мероприятие закончилось дискотеккой на открытом воздухе.





## Профилактика детского травматизма в летнее время СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Лето – отличная пора для людей всех возрастов. Но не стоит забывать про травмы, которые ежедневно «подстерегают» ваших детей в этот период.

### Какие травмы чаще встречаются у детей летом?

Чаще всего среди детей встречаются бытовые, уличные и транспортные травмы.

### Как избежать бытовых травм?

Работа родителей по предупреждению травматизма должна идти в двух направлениях:

1. Устранение травмоопасных ситуаций. Правильная организация ухода, благоприятные условия окружающей

обстановки являются важнейшими факторами предупреждения бытовой травмы.

2. Систематическое обучение детей основам профилактики травматизма. Важно при этом не развивать у ребенка чувства робости и страха, а, наоборот, внушить ему, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

### Как избежать уличных травм?

Чтобы предупредить велотравмы, учите ребенка безопасному катанию на велосипеде. Обязательно приобретите наколенники, налокотники и шлем. Научите детей избегать высоких скоростей, следить за рельефом дороги, кататься в специально отведенных местах, быть внимательными.

Маленькие дети могут утонуть даже в небольшом количестве воды, поэтому закрывайте колодцы, ванны и бочки с водой. Никогда не оставляйте детей одних около водоёма. Избежать несчастного случая на воде помогает раннее обучение плаванию, тщательный присмотр

взрослых и купание в специально отведенных местах.

### Как избежать транспортных травм?

Во-первых, ожидая транспорт, стойте на хорошо освещенном месте рядом с людьми, ребенка всегда держите за руку.

Во-вторых, на остановках не поворачивайтесь спиной к дороге, не пытайтесь встать в первом ряду нетерпеливой толпы с ребенком – вас могут вытолкнуть под колеса.

В-третьих, при входе в транспорт детей в возрасте до трех лет необходимо брать на руки и подобным образом из него выходить.

Родители не должны перекладывать ответственность за травмы детей на воспитателей и учителей, именно от родителей зависит правильное поведение детей.

Дети – это отражение своих родителей!

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

## 8 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Всемирный день борьбы с аллергией отмечается 8 июля во всем мире по решению Всемирной организации по аллергии и Всемирной организации по иммунологии.

Цель этого дня – информирование населения о симптомах и мерах профилактики аллергии.

Аллергия является одним из наиболее распространенных заболеваний на земле. Согласно статистическим данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) аллергией страдают около 40% населения нашей планеты.

### Признаки, на которые стоит обратить внимание:

- насморк и слезотечение каждый год, в один и тот же период;
- затянувшийся (более недели) насморк;
- повторяющийся регулярно сухой ночной кашель.

При появлении этих симптомов следует немедленно обратиться к врачу-аллергологу.

С целью профилактики необходимо определить и запомнить вещества, которые вызывают у вас аллергию. Избегайте контакта с ними, а, при необходимости, умейте оказать себе помощь. Если у вас аллергия на пыльцу растений, не выходите на улицу в середине дня, когда температура воздуха высокая, пользуйтесь маской. При укусах насекомых, если в месте укуса осталось жало, удалите его, а на место укуса наложите холодный компресс. В домашней аптечке должны быть лекарственные средства, которые назначил врач. Не занимайтесь самолечением, обращайтесь в медицинское учреждение.



## 8 ИЮЛЯ – ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

В России праздник День семьи, любви и верности впервые отметили на государственном уровне в 2008 году. Празднование приурочено к 8 июля – Дню памяти святых благоверных князей Петра и Февронии Муромских.

Продолжением этого праздника традиционно с 9 по 15 июля в городах и регионах России проходит информационно-просветительская акция «Подари мне жизнь!», направленная на снижение количества аборт в России и сохранение семейных ценностей.

## 9-15 ИЮЛЯ – НЕДЕЛЯ ПРОТИВ АБОРТОВ

## ПОДАРИ МНЕ ЖИЗНЬ!

Акция «Подари мне жизнь!» направлена на сохранение семейных ценностей и традиций, обращает внимание на чрезвычайно остро стоящую в нашей стране проблему абортов.

Аборт – это нарушение каждой из составляющих функций репродуктивного здоровья женщины.

Россия стала первой страной в мире, разрешившей в 1920 году аборт. Многие женщины думают, что зародыш в ранних сроках ещё не одушевлен и его можно убрать с помощью аборта.

У зародыша в возрасте 18 дней ощутимы удары сердца, в 7 недель уже сформированы внутренние органы и фиксируются мозговые импульсы, в 10 недель у него всё сформировано как у детей после родов, в 13 недель зародыш поворачивает голову, делает различные движения, гримасничает, сжимает кулачок, сосет свой палец. И женщина, решившаяся на аборт, идет сознательно на убийство будущей человеческой жизни.

Любой женщине следует запомнить, что аборт имеет последствия, губительные для женского здоровья: бесплодие, воспалительные заболевания органов малого таза, депрессия, невозможность выносить последующих, желанных детей, чувство вины, смерть матери.

В целом профилактика абортов сводится к выполнению следующих правил:

- правильное сексуальное образование;
- разумное планирование семьи;
- использование эффективных средств контрацепции.

Лучшей профилактикой осложнений абортов является их предупреждение или рождение здорового ребенка.

Аборт не должен быть решением семейных проблем. Единственным оправданием данной операции, может быть тяжелая врожденная патология будущего ребенка, то есть аборт по медицинским показаниям.

К эффективным средствам профилактики нежелательной беременности относятся:

гормональная контрацепция, внутриматочная контрацепция, хирургическая стерилизация, презервативы.



## УСПЕТЬ ВСЕ И СРАЗУ! КАК НЕ НАВРЕДИТЬ СУСТАВАМ И ПОЗВОНОЧНИКУ НА ДАЧЕ

Успеть всё и сразу – такую цель ставит перед собой каждый дачник. Столько всего нужно сделать! Начав какую-то работу, вы втягиваетесь и уже не можете остановиться.

Слишком долго в таком режиме нетренированный человек выдержать не может. Усталость быстро даст о себе знать. Поэтому оптимально каждый час устраивать небольшие перерывы на 10-15 минут.

### Работайте в правильной позе.

Рыхление грядок, посев семян и высадка рассады требуют определенных усилий и сноровки. В таком положении нагрузке подвергаются коленные и тазобедренные суставы, риск их травмирования в разы возрастает. У кого есть проблемы с суставами и позвоночником, начинать день с разминки нужно прямо в постели. А уже потом начинать ходить. Если нет противопоказаний, а боль в суставах есть, можно использовать при ходьбе ортезы – специальные устройства, которые можно надеть на сустав, чтобы снизить на него нагрузку. Оптимальный выход – использовать для работы в огороде наколенники. Используйте специальную скамейку с поручнями для рук. Перевернув такое приспособление, его легко трансформировать в стульчик для отдыха.

Только ни в коем случае не стойте на коленях на холодной и влажной земле – так можно заработать воспаление суставов или обострение уже имеющегося заболевания.

### Переносите тяжести грамотно.

Подобная «силовая» нагрузка может вызвать мышечные спазмы, защемление нервных окончаний, симптомами которых являются сильная боль в спине или шее. Распределяйте нагрузку по подъему тяжестей на обе руки. Поднимая тяжелое ведро, сгибайтесь не спину, а ноги в коленях. Присядьте над ним, возьмите в руки и только после этого разогните ноги и поднимите его. Для переноса мешков, сбора прошлогодней листвы или срезанных веток и скошенной травы воспользоваться садовой тачкой.

Перед выездом на дачу соберите с собой аптечку с набором необходимых препаратов: препараты, которые принимаете ежедневно (снижающие давление, антидиабетические, сердечные), лекарства, которые необходимы для купирования острых состояний, ранозаживляющие, обезболивающие, антигистаминные, жаропонижающие средства, нашатырный спирт, местные антисептики, противодиарейные препараты, средство от ожогов, бинт, бактерицидный пластырь, одноразовые стерильные салфетки, эластичный бинт, жгут, тонометр, термометр, глюкометр.

Работа в саду и огороде признана одной из самых полезных форм физической активности. Умеренная физическая активность способствует долголетию и отсрочке развития старческого слабоумия.

## Диспансеризация УБЕДИСЬ, ЧТО ТЫ ЗДОРОВ!

Диспансеризация определенных групп взрослого населения представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья.

Основные цели диспансеризации и профилактического медицинского осмотра – это раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смерти в Российской Федерации. К ним относятся: болезни системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца, цереброваскулярная болезнь), злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни органов дыхания и пищеварения.

Профилактический медицинский осмотр проходят граждане в возрасте от 18 до 39 лет – 1 раз в год.

Диспансеризация от 18 до 39 лет – 1 раз в 3 года, лица старше 40 лет – 1 раз в год.

При разработке методов обследования был учтен не только отечественный, но и международный опыт проведения обследований в рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра. Были внедрены наиболее эффективные скрининговые методики (напри-

мер, онкоскрининг).

Онкоскрининг – это исследование или группа исследований формально здоровых людей для выявления опухолевых заболеваний на ранних бессимптомных стадиях. Осуществляется в рамках диспансеризации, профилактических медицинских осмотров, а также в смотровых кабинетах.

Рак легкого – флюорография (рентгенография) 1 раз в 2 года (после 18 лет).

Рак молочной железы – маммографическое исследование 1 раз в 2 года (после 40 лет).

Рак толстой кишки – исследование кала на скрытую кровь 1 раз в 2 года (40-64 лет), 1 раз в год (в возрасте от 65 до 75 лет).

Рак шейки матки – цитологическое исследование мазка с поверхности шейки – 1 раз в 3 года, осмотр фельдшером-акушеркой или врачом-гинекологом 1 раз в год.

Рак предстательной железы – определение простат-специфического антигена (PSA) в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 года.

Рак пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки – эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС) – в 45 лет.

Осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний – осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы и лимфатических узлов.

Кроме этого проводятся и другие обследования: выявление факторов риска с помощью анкетирования, антропометрических данных; анализы крови на глюкозу и холестерин; клинический анализ крови; электрокардиограмма.

Все обследования проводится бесплатно в поликлинике по месту жительства (прикрепления). При себе иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования (ОМС).

Всего пара визитов в поликлинику, чтобы предупредить или выявить на ранних стадиях:

сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, онкологические заболевания, заболевания органов дыхания. Они главная опасность для здоровья и их можно предотвратить.

Кроме этого переболевшие новой коронавирусной инфекцией COVID-19 могут пройти углубленную диспансеризацию, включающую в себя дополнительные методы обследования.

## Маммография или УЗИ молочных желез В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ?

Маммографию и УЗИ назначают для обнаружения кист, опухолей и изучения структуры тканей молочных желез.

В чем же разница между данными методами исследований?

Основное различие методов исследования – в технологии.

**УЗИ – ультразвуковое исследование.** Аппарат посылает звуковые волны высокой частоты в исследуемую полость, при отражении волн происходит образование эха. Это позволяет составить эхограмму – 2D-изображение внутренней части исследуемой части тела. Его считают более безопасным методом, который можно использовать в любом возрасте и во время беременности.

**Маммография** – это аналог рентгена, применяемый для исследования молочных желез. Ткани тела имеют различную плотность и в разной степени поглощают излучение. Излучение выводят в цифровой формат или на аналоговый носитель. Доза рентгеновского облучения при маммографии на современном аппарате даже ниже, чем при обычной флюорогра-

фии и составляет 0,4 миллизиверта за одну процедуру.

УЗИ – основной способ диагностики изменений молочных желез для женщин младше 40 лет. Молочную железу в молодом возрасте почти полностью занимает плотная железистая ткань. Именно по этой причине на маммографическом снимке очень сложно разглядеть уплотнения.

Около 40-45 лет у женщин начинается инволюция – железистая ткань заменяется на жировую, которая выглядит прозрачной на снимке. Поэтому маммография становится эффективной – на контрасте с прозрачной жировой тканью врач легко может увидеть образования.

Во время проведения УЗИ можно обнаружить новообразования, но нельзя ничего сказать о характере опухоли. Также при обследовании ультразвуком нельзя увидеть патологию, которая есть в молочных протоках, но есть возможность изучения лимфоузлов. Маммография дает более четкую картину. Обнаружение мелких отклонений в протоках

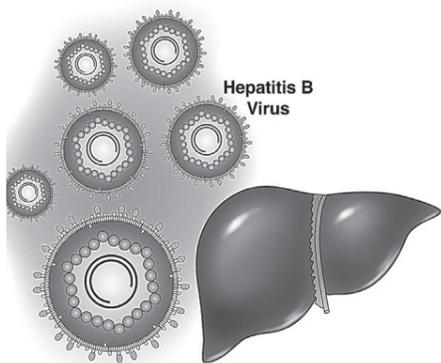


и изменений структуры тканей молочных желез, возможность установить размер, форму и возможную злокачественность опухоли. Маммография даёт сразу цельное изображение всей молочной железы, тогда как УЗИ «показывает» лишь то, где стоит датчик – при УЗИ необходима тщательность и постоянная внимательность врача, всего этого невозможно добиться «на потоке». Именно поэтому УЗИ не применяется для скрининга (профилактики и раннего выявления) рака.

Достаточно тяжело сравнить обе представленные методики, ведь они назначаются при разных исходных данных.

Важно, что маммография и УЗИ позволяют получить полную картину о наличии злокачественных и доброкачественных опухолей, кист, кальцинатов. Их изображение и комплексное применение стало настоящим прорывом в борьбе с опасными недугами, более чем на треть сократив число смертельных случаев.

## 28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом ГЕПАТИТЫ



Гепатиты – воспалительные заболевания печени.

По этиологии различают: инфекционные гепатиты (вирусные, бактериальные, паразитарные); токсические гепатиты (алкогольный, лекарственный, при отравлении различными химическими веществами); аутоиммунный гепатит; лучевой гепатит (лучевая болезнь). Развитию и распространению гепатита способствует то, что в большинстве случаев он протекает с отсутствием симптомов.

Вирусы гепатита (А, В, С, D и Е), вызывают острую или хроническую инфекцию

и воспаление печени. Виды вирусов гепатита различаются по распространенности и способам передачи, поэтому необходимо знать о мерах профилактики и особенностях лечения каждого заболевания.

Вирус гепатита А чаще всего передается при употреблении загрязненных пищевых продуктов или воды, либо тесном контакте двух лиц. Чаще всего болезнь протекает в легкой форме, пациенты полностью выздоравливают, и у них остается иммунитет к данному виду вируса.

Вирус гепатита В передается при контакте с зараженной кровью, слюной и другими жидкостями организма, также может передаваться от матери ребенку во время родов или от члена семьи маленькому ребенку. Вирус гепатита В чрезвычайно устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды, а его способность к распространению сопоставима с вирусом гриппа и венерическими заболеваниями. По этой причине вакцинация от гепатита В входит в число обязательных прививок. Гепатит В склонен протекать в скрытой форме, переходя в хроническую стадию, с постепенным разрушением тканей печени. Самое опасное из осложнений хронического гепатита В – это цирроз.

Вирус гепатита С также передается при контакте с инфицированной кровью. Самые распространенные пути зараже-

ния: ненадлежащая стерилизация медицинского и косметического оборудования, непроверенная кровь и продукты крови, реже при сексуальном контакте. Вирусный гепатит С наиболее часто приобретает хроническое течение, сопровождается развитием осложнений (цирроз, рак) и тяжело протекает.

Вирус гепатита D заражает только людей, инфицированных гепатитом В, что приводит к развитию более серьезной болезни и тяжелым последствиям.

Вирус гепатита Е в большинстве случаев передается через воду или пищевые продукты (например, сырые моллюски).

Инфекцию гепатита можно предотвратить путем обеспечения безопасных пищевых продуктов и воды (гепатит А и Е), с помощью вакцин (гепатит А, В и Е), проверки донорской крови, обеспечения стерильного инъекционного оборудования и инфекционного контроля (гепатит В и С).

Гепатит становится хроническим, когда воспалительный процесс в печени продолжается более 6 месяцев. Симптомы хронического гепатита наиболее ярко выражены в период обострения: большие жалобы на слабость, утомляемость, раздражительность, общее угнетенное состояние, нарушение сна. Может снизиться вес; появляются постоянные тупые и ноющие боли в правом подреберье, уси-

ливающиеся после физической нагрузки; чувствуется тяжесть и распирание в животе, не зависящие от приема пищи. После приема пищи появляется отрыжка, горечь во рту, рвота.

Причинами обострения хронического гепатита являются: нарушения в режиме питания, тяжелая физическая нагрузка, стрессы.

Лечение хронического гепатита в период обострения проводится на дому. Рекомендуются постельный режим и полное исключение физических нагрузок.

Важнейшее правило – соблюдение диеты (*Диета № 5*). Пища должна быть богата белками, углеводами и витаминами, жиры лучше ограничить, а некоторые исключить вообще. Пищу лучше принимать понемногу, но часто.

Категорически запрещен алкоголь – не только в период обострения, но и вообще, чтобы избежать развития цирроза печени.

Чтобы предотвратить частые обострения, нужно исключить их причину. Хотя бы раз в год больные хроническим гепатитом, даже если их состояние удовлетворительное, должны обследоваться у врача, сдавать анализы крови и мочи. При хроническом активном гепатите осмотр проводится ежеквартально.

## Вода и линзы ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

Плохое зрение – это не повод отказываться от активного вида спорта и отдыха. Но когда речь идет о плавании, специалисты единогласно отвечают: купаться в линзах (кроме одноразовых) не рекомендуется.

Причины:

- содержащиеся в воде микроорганизмы, бактерии и вирусы могут вызывать заболевания глаз;
- мелкие песчинки и другие частицы могут травмировать глазное яблоко;
- хлор и другие химические примеси в воде бассейна отрицательно действуют на линзы.

Поскольку тонкий материал плотно прилегает к слизистой, попадание между ними любых частиц и веществ будет усугубляться. Если у человека без линз сработает естественный механизм самоочистки, то у человека, который применяет линзы, слезная жидкость просто не справится с этим.

**Можно ли плавать в линзах в речке или пресном озере?**

Реки – довольно рискованные для купания в линзах водоемы. Здесь собраны все нежелательные факторы: ил, взвесь, песок, бактерии, химические примеси. Но особенно опасны бактерии – попадая на поверхность линзы или между ней и слизистой, они размножаются

гораздо быстрее. Специалисты отмечают целый ряд заболеваний, причиной которых становится попадание бактерий после купания. Рисковать здесь, пожалуй, не стоит.

**Можно ли купаться в море и солёных озерах в линзах?**

В солёной морской воде тоже есть причины для предосторожностей: бактерии, мелкие песчинки и взвеси; риск пересушить слизистую; вероятность деформации полимерной пластины. Если не нырять с головой и избегать попадания брызг, плавать можно. Поэтому, если не хочется снимать линзы, плавая в море, нужно просто соблюдать осторожность. При попадании морской воды рекомендуется снять контактные линзы, даже если брызнуло лишь несколько капель.

**Можно ли купаться в общественных бассейнах в линзах?**

Вода с дезинфицирующими средствами в данном случае будет опасна для линз, так как она может повлиять на тонкий полимерный материал, из которого изготовлены контактные линзы. Это, в свою очередь, приведет к раздражению роговицы или к ее механическому повреждению.

**В каких линзах всё же можно купаться?**



Вы совершенно безбоязненно можете плавать в водоеме в линзах-одноразовках. Конечно, при условии, что вы соблюдаете срок замены, который составляет не более 1 дня.

## Солнечный удар ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



С приходом теплого времени года всем хочется насладиться солнечными лучами. Нужно иметь в виду, что бесконтрольное пребывание на солнечном свете может привести не только пользу, но и вред. Поэтому поговорим о солнечном ударе.

**Что такое солнечный удар?**

Это особая форма теплового удара, спровоцированная воздействием солнечных лучей. Причиной поражения может стать работа или длительное пребывание (прогулки, отдых) под палящим солнцем.

Общая слабость, головная боль, тошнота, учащение пульса и дыхания, расши-

рение зрачков, сильная головная боль с тошнотой и рвотой, огушенность, неуверенность и снижение двигательной активности, головокружение, шаткая походка, временами обморочные состояния, учащение пульса и дыхания, кровотечение из носа, повышение температуры тела до 39-40°C.

**Что может спровоцировать солнечный удар?**

Прямое воздействие солнечных лучей на голову, повышенная влажность окружающей среды, наличие особых проблем со здоровьем (вегетососудистая дистония, порок сердца, гипертоническая болезнь, эндокринные расстройства, ожирение), возраст до 1 года (особенно новорожденные) и люди пожилого возраста (у малышей естественная терморегуляция организма пока недостаточно совершенная, а у пожилых она уже функционирует слабо), избыточный вес тела, курение, алкогольная интоксикация, нервное напряжение и стресс.

**Как помочь пострадавшим?**

- Пострадавшего сразу перенести в

тень, спрятать от солнца;

- помочь лечь, подложить под голову подушку или валик из одежды;

- при рвоте, голову повернуть набок для обеспечения свободного отхождения рвотных масс;

- под ноги в районе щиколоток что-нибудь подложить;

- снять одежду, стесняющую движение;

- расстегнуть верхние пуговицы;

- обязательно дать как можно больше прохладной воды;

- лицо смочить холодной водой или накрыть его влажной марлей, или другой тканью;

- при потере сознания поднести к носу тампон, пропитанный нашатырным спиртом;

- создать поток воздуха, путем частого обмахивания или направить вентилятор.

**Как избежать солнечного удара?**

Голову защищайте легким светлым головным убором, который легко проветривается, а глаза – темными очками. Избегайте длительного пребывания на солнце, на пляже, на открытых пространствах с

прямыми солнечными лучами (особенно в период активного солнца: с 11.00 до 17.00). Загорать лучше в движении. Солнечные ванны принимать в утренние и вечерние часы и не ранее, чем через час после еды. Полезно сочетать их с купанием. Носите легкую, светлую одежду, из натуральных тканей, легко проветривающуюся (лен, хлопок) и не препятствующую испарению пота. В жаркое время не ешьте слишком плотно. Отдавайте предпочтение кисломолочным продуктам и овощам. Поддерживайте водный баланс в организме, лучше с помощью прохладной воды – выпивайте не менее 1,5-2 литров в день, чтобы не допустить обезвоживания. Пользуйтесь зонтом от солнца (светлых оттенков). Время от времени протирайте лицо платком, смоченным в прохладной воде. При ощущении недомогания обратитесь за помощью и предпримите сами возможные меры.

Чтобы ваш отдых не превратился в катастрофу с неприятными воспоминаниями, соблюдайте простые правила пребывания на солнце. Только тогда вы извлечете пользу и укрепите свое здоровье.

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

## Фруктовый сад ВСЯ ПРАВДА О СЕЗОННОМ ПИТАНИИ ЛЕТОМ

В преддверии лета напоминаем о том, как правильно формировать рацион: какие сезонные фрукты выбирать, чем лучше утолять жажду, а также что полезно есть в жаркое время года, а от каких продуктов следует отказаться.

**Зима vs лето**

В отличие от холодного времени года организм не тратит энергию на обогрев, поэтому летом большую часть рациона может составлять легкая и низкокалорийная пища, например, салаты, супы, зелень, а также продукты, содержащие жидкость (фрукты, овощи). В жаркое время года снижается аппетит, однако прием пищи лучше не пропускать, а заменить на перекус. Это может быть кефир или йогурт, окрошка, щавелевые щи, свекольник.

**Фрукты и овощи**

Фрукты тоже неплохо подойдут для утоления легкого чувства голода. Отдавайте предпочтение сезонным видам, таким как яблоки, груши, малина, смородина. Но помните, что фрукты должны составлять не более одной трети из 400 г рекомендуемых к употреблению растительных продуктов. Остальную часть должны занимать овощи. В это время хорошо экспериментировать

с ингредиентами для салатов, придумывать новые сочетания. Только от тяжелой заправки в виде майонеза лучше отказаться и заменить ее на любое растительное масло – кунжутное, подсолнечное, льняное – какое вам будет угодно, так как здесь ограничений в выборе нет. Не рекомендуется злоупотреблять солью, так как она не только задерживает жидкость в организме, но и увеличивает жажду.

**Напитки**

В меню обязательно должны присутствовать несладкие напитки – зеленый чай или простая вода (иногда в нее можно добавлять дольки цитрусовых). Дело в том, что сахар, содержащийся в газировках, лишь обостряет ощущение жажды, провоцируя нас выпить больше, чем достаточно. А вместе с сахаром приходят и лишние килограммы. Однако, если вы хотите выпить чего-нибудь сладкого, а заодно охладиться, заварите себе крепкий черный чай и подсластите его – такой напиток помогает хорошо переносить жару. Кроме того, можно пить соки, но особо концентрированные лучше разбавлять водой.

**А что еще**

Рекомендуется есть меньше жирного мяса и рыбы, а



также продуктов с большим содержанием холестерина, крахмала и усилителей вкуса. В целом, лето – это период рационального или здорового питания, соблюдать которое в жаркое время года намного проще и приятнее.

Источник информации: ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России