

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Республику Хакасия посетили специалисты Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины Минздрава России с. 1

Экспресс-тест для водителей с. 1

Фотоконкурс «Здоровое лето Хакасии 2022» с. 1

Всероссийский день трезвости Алкоголизм и заболевания, связанные с ним с. 2

Всемирный день борьбы с раком груди Профилактика рака молочной железы с. 2

«Скрытый» сахар с. 2 Где скрывается?

Вакцинация детей и подростков Что нужно знать с. 3

Всемирный день борьбы против бешенства Профилактика бешенства с. 3

Сниффинг Новая угроза подростковой токсикомании с. 3

Всемирный день сердца Вредные продукты для сердца. Чем заменить? с. 4

Продукты против тромбоза Что добавить в рацион с. 4

Физическая активность после инфаркта Виды физических тренировок с. 4

РЕСПУБЛИКУ ХАКАСИЯ ПОСЕТИЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО ЦЕНТРА ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ МИНЗДРАВА РОССИИ

Специалисты ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России посетили Республику Хакасия.

Цель визита гостей – ознакомиться с работой медицинских учреждений Республики Хакасия, оказать им помощь в устранении слабых мест в организации работы по оказанию терапевтической помощи и проведению профилактических мероприятий.

Эксперты посетили ряд учреждений здравоохранения республики, в том числе Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики, Республиканский медицинский информационно-аналитический центр, Республиканскую больницу имени Г.Я. Ремишевской, Абаканскую межрайонную клиническую больницу, Саяногорскую межрайонную больницу, Усть-Абаканскую районную больницу, ФАП д. Чапаево, врачебную амбулаторию п. Тепличный.

По результатам выездного мероприятия состоялось совещание в Министерстве здравоохранения Республики Хакасия.

Экспертами была дана оценка работы учреждений здравоохранения Республики Хакасия, которые они посетили, подготовлены рекомендации, касающиеся совершенствования терапевтической помощи и медицинской профилактики в регионе. Кроме того, в ходе совместной работы были рассмотрены и другие вопросы, касающиеся обеспечения кадрами республиканской терапевтической службы, внедрение телемедицинских технологий и др.



ЭКСПРЕСС-ТЕСТ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ



В Хакасии прошла акция по профилактике усталости водителей за рулем, хронических заболеваний и пропаганде здорового образа жизни. Специалисты ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» и сотрудники Госавтоинспекции дали советы водителям следить за состоянием здоровья и соблюдать режим труда и отдыха. Пункт приема «пациентов» был размещен на трассе «Енисей». Пациентами выездного кабинета профилактики стали дальнобойщики и водители легковых машин.

С мужчинами и женщинами, управлявшими автомобилями, беседовали автополицейские, которых интересовало, сколько времени те находились за рулем без отдыха. После этого инспекторы приглашали водителей к медицинским работникам. Врач ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Колячкина Софья и фельдшер Боргожков Вячеслав измеряли водителям артериальное давление и давали

ценные советы по сохранению здоровья.

Специалисты центра общественного здоровья и медицинской профилактики совместно с сотрудниками Госавтоинспекции настоятельно рекомендуют соблюдать режимы труда и отдыха, в том числе, находясь за рулем. Внимательно относиться к состоянию своего здоровья и своевременно обращаться за медицинской помощью.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Друзья, объявляем конкурс «Здоровое лето Хакасии 2022».

Сделайте фотографию с яркими моментами вашего отдыха и разместите ее в специальный альбом в нашей группе ВКонтакте: https://vk.com/album-77563643_288315189, соблюдая условия конкурса.

ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ:

1. Станьте подписчиком нашей группы «Здоровье Хакасии» ВКонтакте <https://vk.com/public77563643>

И всех наших спонсоров:

- тренажерный зал «Русич» https://vk.com/rusich_abakan
- тренер Елена Ладаева https://vk.com/pilates_abakan
- доставка рационов сбалансированного питания <https://vk.com/tastyday19>
- таёжный органик-SPA «Алтайская здравница» <https://vk.com/altayzdrav.abakan>

2. Загрузите свою конкурсную работу в альбом ВКонтакте «Здоровое лето Хакасии 2022»: Или направьте на наш электронный адрес minzdravcmr@yandex.ru с пометкой «На конкурс «Здоровое лето 2022»».

3. Расскажите, почему именно это фото ассоциируется у вас со здоровым образом жизни. Сопроводите его кратким описанием (рассказом) и подпишите теги #ЗдоровьеХакасии #здоровоелетоХакасии.

4. Сделайте репост фотографии из альбома на свою страницу.

5. Укажите ваше имя и фамилию (для печати на грамотах).
Номинация: Движение – жизнь! (для детей и взрослых, которые не мыслят себя без физической активности, спорта, подвижного отдыха).

Условия конкурса:

1. Возраст участников не имеет значения.
2. Каждый участник может представить на конкурс только одну работу.



3. Работы принимаются с 22 августа по 30 сентября включительно. Итоги конкурса будут опубликованы после 1 октября в нашей группе ВКонтакте.

4. Победителей определит зрительское голосование (при объявлении победителей будет учитываться соблюдение ими всех требований конкурса).

5. Комиссия конкурса оставляет за собой право дополнительно отобрать фотоработы, имеющие значительный вклад в продвижение ЗОЖ.

Дополнительные условия:

1. Фото должны отражать и пропагандировать принципы здорового образа жизни: физическую активность, правильное питание, позитивный настрой и др.

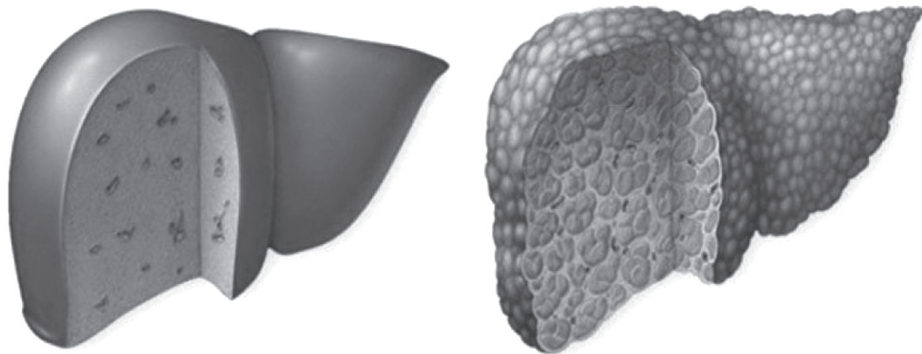
2. Виды отдыха, представленные в конкурсных работах, должны быть абсолютно безопасными, приемлемыми и доступными (чтобы их можно было рекомендовать всем как пример правильного и здорового отдыха).

3. Для участия в конкурсе не принимаются снимки занятий экстремальными видами спорта или другими увлечениями, связанными с риском для жизни и здоровья. А также фотографии, в которых можно распознать элементы насилия, расовой или религиозной неприимости.

Все работы мы опубликуем и объявим зрительское голосование. В октябре подведём итоги. Победителей ждут замечательные призы, которые помогут сохранить здоровье.

11 сентября – Всероссийский день трезвости

АЛКОГОЛИЗМ И ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НИМ



К настоящему времени известно около сотни различных заболеваний, связанных с длительным злоупотреблением спиртных напитков. В большей степени страдают сердечно-сосудистая система, органы пищеварения, центральная нервная система. На начальных стадиях зависимости патологические изменения носят обратимый характер, для восстановления организма требуется отказ от спиртного в сочетании с длительной медикаментозной терапией. Но по мере прогрессирования зависимости все сопутствующие заболевания все сложнее поддаются терапии.

При поражении сердечно-сосудистой системы часто диагностируют: аритмию, артериальную гипертонию, дилатационную кардиомиопатию (расширение полостей сердца) с ухудшением проводимости и т.д. Эти состояния могут сопровождаться следующими симптомами: перебоями сердечного ритма, одышкой, головокружением, быстрой утомляемостью, потливостью, слабостью, отеками, болями за грудиной, возникающими после употребления алкоголя, физических нагрузок, эмоционального стресса, а на поздних стадиях зависимости и в состоянии покоя.

Без лечения прогноз болезней неблагоприятный, с высоким риском развития тромбозов, инфаркта миокарда, инсульта (по данным ЦНИИОИЗ 20,3% случаев смерти в возрасте 30-44 года и 31,7% в возрасте 45-59 лет).

Болезни ЖКТ и органов брюшной полости

В первую очередь злоупотребление алкоголем сказывается на печени, так как основной метаболизм этанола протекает в печени. Также страдает поджелудочная железа, высок риск развития язвенного поражения слизистой.

Алкогольная болезнь печени-собирательный термин, объединяющий жировую

дистрофию печеночной паренхимы, гепатит, цирроз – 9% случаев смерти в возрасте 45-59 лет.

Жировая дистрофия – первая стадия поражения печени, диагностируется у большинства больных. Развивается на протяжении 15-30 лет, у женщин – быстрее, обратима на начальных стадиях. Симптомы практически отсутствуют, только у некоторых зависимых возможны болевые ощущения при пальпации печени.

Гепатит – заболевание сопровождается воспалительно-дистрофическими изменениями паренхимы.

Цирроз. Проявляется сосудистыми «звездочками», тремором конечностей и языка, расстройствами сна, дисфорией, общей интоксикацией. Цирроз при алкоголизме в 50% случаев приводит к коме и в последующем к летальному исходу.

Гепатоцеллюлярная карцинома. Тяжело поддается лечению.

Кроме того, образ жизни человека, страдающего от алкоголизма, заметно повышает риск инфицирования вирусными гепатитами.

Панкреатит. Болезнь может протекать в острой или хронической форме. Наиболее часто встречающиеся жалобы при острой форме: тошнота, рвота, опоясывающая боль в абдоминальной области, иногда желтуха. Без своевременной медицинской помощи возможен летальный исход из-за полиорганной недостаточности.

Как при острой, так и при хронической интоксикации этанолом вероятны сосудистые заболевания головного мозга – ишемический или геморрагический инсульт (9,2% случаев смерти в возрасте 15-29 лет). Провоцирующими факторами являются патологии печени, гипертоническая болезнь, пожилой возраст.

Но самыми частыми осложнениями хронического алкоголизма являются полинейропатия (наиболее частое осложнение алкогольной интоксикации, при котором поражается периферический отдел нервной системы) и алкогольный делирий (опасное для жизни острое психотическое состояние, протекающее с расстройством сознания, галлюцинациями и отсутствующими соматическими расстройствами) – 28,2% случаев смертей в возрасте 30-44 года.

В развитии алкогольной полинейропатии основную роль играют изменения из-за стойкой интоксикации этанолом, дефицита витаминов группы В (особенно тиамина). Полинейропатия может прогрессировать на протяжении нескольких лет. При этом отмечают снижение болевой и температурной чувствительности стоп, кистей, пальцев рук и ног, периодическое онемение и боли в конечностях, отеки, гиперпигментацию кожи рук и ног и т.д. На поздних стадиях может присоединиться импотенция, недержание мочи, дисфункция пищеварительного тракта.

Это далеко не полный список болезней из-за алкоголизма. Рекомендуется не ждать фатальных осложнений, отказаться от употребления спиртных напитков и обращаться за медицинской помощью своевременно!

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

23 сентября – Всемирный день борьбы с раком груди

ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Праздник учрежден в 1993 году по инициативе ВОЗ. В этот день проводят мероприятия, чтобы женщины были более информированы про раннюю диагностику заболевания. По статистике 98% пациентов выздоравливают в том случае, если заболевание удалось диагностировать на 1-й стадии. Для его выявления на более ранней стадии, необходимо обращаться к маммологу.

Рак молочной железы

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

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

Факторы риска рака молочной железы

Существуют факторы риска рака молочной железы:

– Возраст. Уже после 30 лет необходимо тщательнее следить за здоровьем, регулярно проходить УЗИ груди, а в возрасте 39 лет и старше маммографию молочных желез.

– Наследственность. Если есть предрасположенность, то требуется тщательное медицинское обследование у маммолога. Диагностируют рак в 10-20% случаев.

– Бесконтрольный прием гормональных средств.

– Поздний климакс (после 55 лет).

– Поздняя первая беременность (после 30 лет). Диагностируют рак в 25% случаев.

– Отказ от грудного вскармливания.

– Травма груди.

– Аборты.

– Лишний вес, особенно когда наступил климакс. Диагностируют рак в 13% случаев.

– Неправильное питание (нерегулярное, перекусы вредной пищей).

– Воздействие радиоактивного излучения на женщину в детородном возрасте.

– Увеличение щитовидной железы.

– Послеродовой мастит.

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

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

К таким мерам относятся:

– отказ от пагубных привычек (курение, алкоголь);

– отказ от очень жирной пищи;

– контроль своего веса, стремление к снижению при его избытке;

– употребление продуктов, богатых витаминами А, С, Е, клетчаткой;

– регулярное обследование (самообследование, диспансеризация и т.п.);

– активный и здоровый образ жизни;

– кормление ребенка грудью;

– закрывать грудь во время нахождения в солярии и от прямых солнечных лучей.

«Скрытый» сахар
ГДЕ СКРЫВАЕТСЯ?

«Скрытый» сахар – невидимый враг для здоровья и фигуры. Очень важно уметь распознать его, чтобы обезопасить себя. Избыточное потребление продуктов с его содержанием может стать причиной ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых болезней и других проблем со здоровьем.

Природные сахара содержатся в молоке, фруктах, овощах, меде, орехах.

Но не стоит забывать о добавленных сахарах, которыми переполнены продукты питания на полках супермаркетов.

В каких же продуктах содержится «скрытый» сахар в большом количестве:

Сладкие газированные напитки считаются самыми опасными (в 1 литре жидкости содержание сахара достигает суточной дозы). А также соки (до 20% сахара или мёда плюс к фруктозе), спортивные напитки (38 г сахара на 500 мл). Даже натуральные соки и смузи лучше пить в небольших количествах – не больше стакана в день, в них содержатся натуральные природные сахара.

Конфеты, печенье и другие кондитерские изделия содержат не только много сахара, но и различные трансжиры.

Фруктовые и ягодные цукаты. После фабричной переработки в них не остаётся витаминов и появляется сахар. Доля сахара в сухофруктах – 50%, 70–80% — в цукатах. Почти как в конфетах.

Чтобы обезопасить себя, ограничьте употребление продуктов, в которых содержатся скрытые сахара. Старайтесь не покупать полуфабрикаты, колбасные изделия, мясные консервы. Сократите потребление магазинных йогуртов, особенно обезжиренных (в них заменяют жир сахаром или подсластителями), а также с добавками, кетчупов и соусов (на 1 столовую ложку продукта – 1 чайная ложка сахара), пшеничного хлеба (даже в черном хлебе содержание сахара 4 г на 100 г булки), каш быстрого приготовления и мюсли (добавляется сахар для улучшения вкуса), консервированных и маринованных продуктов (сахар входит в состав маринадов), пива и кваса, алкоголя (среднее содержание сахара на 100 г: ликер – 22–33 г, крепленые вина, вермуты, херес – до 16 г, полусладкое вино – 4–6 г, сидр – до 7 г, пиво – 2–3 г.)

Вред сахара, даже скрытого, проявляется не сразу. Лишь со временем человек замечает ухудшение здоровья, появляется лишний вес, проблемы с пищеварением и зубами. Но всего этого можно избежать, нужно просто знать меру, правильно питаться и вести активный образ жизни.

Изучайте состав продуктов на упаковках! Если сахар в начале списка, значит в продукте его большое количество. Сахар может скрываться под другими названиями: мёд, патока, меласса, сиропы (агавы, топинамбура, клена и др.), нектары, а также всё, что заканчивается на «-оза» — сахароза, мальтоза, глюкоза и т.п.

Будьте здоровы! И запомните: счастье не в сладостях, а в здоровье родных и близких людей!!!





С начала пандемии коронавирусной инфекции дети заражались не так часто и переносили заболевание легко. Однако с распространением новых штаммов вируса ситуация изменилась: появились среднетяжелые и

Вакцинация детей и подростков ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

тяжелые случаи течения с поражением легких. В начале 2022 года число госпитализаций детей резко выросло во всем мире, а в США и Великобритании стало рекордным за все время пандемии.

В России, по данным Роспотребнадзора, с приходом «омикрона» доля заразившихся детей выросла с 10 до 15%. Некоторые эксперты считают, что из-за более активного размножения вируса с нарастающим темпом могут выявляться бронхиты у детей. Это состояние стало чаще наблюдаться у детей в возрасте от 2 до 5-ти лет.

Вакцинация снижает риск заболеваемости новой коронавирусной инфекцией, повышает сопротивляемость организма к возбудителю инфекции и помогает при формировании иммунитета. Она является важнейшим средством защиты детей от заболевания. Осложнения после прививок всегда являются менее значительными, чем осложнения после заболевания.

Особенно важно! Вакцинация детей и подростков

проводится исключительно с одобрения родителей. При этом необходимо понимать, что своевременно проведенная вакцинация позволит существенно снизить заболеваемость коронавирусной инфекцией, тяжелые осложнения после нее и смертность. Это обусловлено тем, что дети являются активными переносчиками заболевания.

Вакцинация проходит во всех муниципалитетах республики на базе медицинских организаций. Перед осуществлением прививки каждый гражданин должен быть осмотрен и проконсультирован медицинским сотрудником.

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

Берегите себя и свое здоровье!

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

28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства ПРОФИЛАКТИКА БЕШЕНСТВА

28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства. Этот день был учрежден по инициативе Всемирного альянса по борьбе с бешенством, чтобы привлечь внимание к проблеме распространения этой болезни, а также к её последствиям.

Бешенство – это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом бешенства. Вирус бешенства вызывает специфический энцефалит (то есть воспаление головного мозга) у животных и человека. Болезнь передаётся со слюной при укусе больным животным. Распространяясь по нервным путям, вирус достигает слюнных желёз и нервных клеток головного и спинного мозга.

Бешенство является одним из наиболее опасных инфекционных заболеваний. У людей появление симптомов бешенства приводит к летальному исходу.

Инкубационный период составляет от 12 до 60 дней (иногда до 6 месяцев). Общая продолжительность болезни 5–8 дней, иногда 10–12 дней.

Первые признаки болезни проявляются повышением температуры до 37,2–37,3°C, угнетённым состоянием, плохим сном, бессонницей и беспокойством больного.

Далее наступает так называемая «стадия разгара». Человек резко реагирует на яркий свет, звуки, шум. Больные становятся агрессивными, буйными, появляются галлюцинации, бред, чувство страха, водобоязнь (при попытке выпить воды или даже мысли о воде развивается характерный судорожный приступ). В течение нескольких дней из-за невозможности пить и есть развивается обезвоживание, снижается вес, начинается обильное слюноотделение. У больного наступает «период параличей», в результате чего тяжёлые паралитические расстройства дыхания вызывают летальный исход.

Что делать, если укусили?

Местная обработка ран и мест куда попала слюна животного должна начинаться немедленно, или как можно раньше. Она заключается в обильном промывании в течение нескольких минут (до 15 минут) раневой поверхности **водой с мылом или другим моющим средством (детергентом)**. В случае отсутствия мыла или детергента место повреждения промывается струей воды. После этого края раны следует обработать **70% спиртом или 5% водно-спиртовым раствором йода**.

По возможности следует избегать наложения швов на раны. Наложение швов показано исключительно в следующих случаях: при обширных ранах, по косметическим показаниям (наложение кожных швов на раны лица); прошивание кровоточащих сосудов в целях остановки наружного кровотечения.

Если вас укусило животное и нарушилась целостность кожных покровов, или слюна животного попала на ваши слизистые или открытые раны, необходимо обратиться

к врачу, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

Постконтактная вакцина

Спасение есть! Введение антирабической вакцины или антирабического иммуноглобулина (по показаниям). Схему лечения назначает врач.

Не существует абсолютных противопоказаний к вакцинации от бешенства.

Во время проведения курса лечебно-профилактической вакцинации проведение вакцинации другими препаратами запрещается. Рекомендовано отказаться от посещения бань и саун, употребления алкоголя, занятий тяжелой физической нагрузкой.

В каких случаях можно прервать курс вакцинации?

Если имеется возможность наблюдения за животным, и оно в течение 10 суток остается здоровым, то лечение прекращают (т.е. после третьей инъекции). Если лабораторно доказано отсутствие бешенства у животного, то лечение прекращают с момента установления отсутствия бешенства. Во всех остальных случаях, когда невозможно наблюдение за животным, лечение продолжается по указанной схеме.

Профилактика бешенства

Обязательными профилактическими мерами являются:

Вакцинация домашних животных, которая должна проводиться ежегодно.

Вакцинация перед поездкой в регион с неблагополучной эпидемиологической и эпизоотической ситуацией по бешенству.

Профилактическая вакцинация людей, профессионально связанных с риском заражения бешенством (ветеринары, собаководы, егеря, лаборанты, спелеологи, охотники, звероводы).

Контроль численности одичавших и брошенных животных (стерилизация, отлов).

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

Сниффинг

НОВАЯ УГРОЗА ПОДРОСТКОВОЙ ТОКСИКОМАНИИ

Сниффинг (от английского to sniff — нюхать, вдыхать) — это разновидность токсикомании. В данном случае подростки вдыхают бытовой газ из зажигалок или баллончиков, предназначенных для их заправки. И хотя этот новый вид токсикомании появился у нас сравнительно недавно, он уже успел доказать свою крайнюю опасность.

Этот вид токсикомании сказывается не только на поведении, но и на здоровье и умственном развитии ребенка: он активно препятствует развитию интеллекта и способствует шизофренизации личности.

Почти всегда увлечение сниффингом — групповое. Самый уязвимый возраст для развития зависимости — 10–12 и 16–17 лет. Детей легче реабилитировать. Как правило, у них нет глубинных мотивов — они нюхают клей или газ из любопытства, за компанию. В этом случае реабилитация почти всегда проходит успешно. С подростками гораздо сложнее: обычно зависимость — это только ширма, за которой скрываются серьезные проблемы.

Признаки сниффера — как опознать, что ребенок нюхает газ.

Опознать по внешним признакам, что ребенок нюхает газ (не в момент опьянения, а позже) очень сложно, так как после употребления смеси газов, не остается запаха, и их действие проходит быстро. Однако, выявив детей, увлекающихся «газовой токсикоманией», при достаточной внимательности, всё-таки можно.

Основные признаки:

- верхняя часть тела, голова обычно горячие на ощупь (прилив крови), лицо отёчное;
- раздражение слизистых верхних дыхательных путей

(нос красный);

- вокруг губ, особенно в уголках рта, отмечается кайма раздражения кожи;
- охриплость голоса;
- слабость, тошнота и рвота;
- грубые расстройства поведения: агрессия, обман и тому подобное.

Что делать родителям?

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим взрослым людям приходилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни. Спокойно объясните об опасности, сообщите о смертях. Быть может, это остановит именно вашего ребенка от предложения «дыхнуть»!

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты

сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой наркоту, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. Пусть ваш ребенок будет всегда в поле зрения. Вы должны быть в курсе, где он, что делает после школы и кто его друзья. И наконец, помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства).

4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании и токсикомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию «на самотек» — значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, **ВЫХОД ЕСТЬ!**

Берегите своих детей и **ПОМНИТЕ**, что **ВЫ НЕ ОДНИ** в решении этой проблемы!

**Ведущий психолог ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Ирина Дудченко**

29 сентября – Всемирный день сердца ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СЕРДЦА. ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

Сердечно-сосудистая система выполняет ключевую роль в работе человеческого организма. Важнейшая ее функция – питание кислородом всех органов и тканей. На ее состояние оказывает влияние множество факторов, одни из которых практически не зависят от воли человека (наследственность, генетическая предрасположенность, экология, стресс и т.д.), другие же находятся в его ведении, в том числе и питание.

Необходимо исключить из рациона пищу, пагубно влияющую на состояние сердечно-сосудистой системы.

К ней относятся:

1. Колбасные изделия – одни из худших продуктов для сердца из-за большого количества насыщенных жиров, которые повышают уровень «плохого» холестерина (ЛПНП).

2. Газированные напитки и соки. Немногие связывают высокий уровень триглицеридов с употреблением сладких напитков.

3. Консервы. Чаще всего консервированные супы и овощи содержат много натрия (пищевой соли). Натрий задерживает жидкость в организме, а это опасно для людей, имеющих хронические заболевания почек, страдающих артериальной гипертензией и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Чем заменить?

К продуктам, положительно влияющим на сердечно-сосудистую систему относятся:



1. Фрукты, цитрусовые и ягоды. Полезны бананы, гранаты и цитрусовые. Положительное влияние бананов на сердце обусловлено высоким содержанием калия в составе. Гранат благотворно влияет на состояние сосудистой стенки, помимо этого обладает общеукрепляющим эффектом для организма в целом. Из ягод полезнее всего виноград, клюква и калина – они препятствуют тромбообразованию.

2. Овощи. Среди наиболее полезных для сердца овощей следует выделить свеклу. Полезна и тыква за счет высокого содержания в ней бета-каротина. По этой же причине важна морковь.

3. Зелень. Петрушка, укроп и другая зелень содер-

жат концентрированное количество полезных микроэлементов, обладающих укрепляющим эффектом для сердечно-сосудистой системы.

4. Сухофрукты и орехи. Положительное влияние сухофруктов на сердце обусловлено сохранностью в них витаминов и микроэлементов по сравнению с замороженными и переработанными фруктами.

Для лучшего усвоения организмом смеси орехов и сухофруктов их рекомендуют употреблять в измельченном виде. Норма орехов в день не более 30-50 гр., так как они могут вызвать обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта, подагры, способны спровоцировать аллергические реакции.

5. Растительное масло. Для сердца и сосудов незаменимую роль играют оливковое и льняное масла первого отжима. Они очищают сосуды и укрепляют сердечную мышцу.

6. Рыба. В ее состав входят незаменимые жирные кислоты Омега-3. Омега-3 и ее производные – мощные антиатеросклеротические и противовоспалительные вещества.

Обращайте внимание на то, что вы едите и каком количестве!

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

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

Продукты против тромбоза ЧТО ДОБАВИТЬ В РАЦИОН

Для поддержания крови в жидком состоянии в организме есть система противосвертывания. Она помогает поддерживать текучесть крови. Это особые вещества, в том числе поступающие в наш организм с продуктами питания. Если часто есть продукты, улучшающие кровообращение, можно предотвратить многие сердечно-сосудистые заболевания. Конечно существуют лекарственные средства, которые разжижают кровь и снижают риск осложнений, но они имеют ряд побочных эффектов. Поэтому продукты и некоторые растительные средства, обладающие кроворазжижающими свойствами, помогают в профилактике тромбообразования. И тем не менее прежде, чем принимать природные средства (травы и растения) посоветуйтесь с лечащим врачом, так как они тоже имеют побочные эффекты и могут не сочетаться с лекарственными препаратами, которые вы принимаете на постоянной основе.

Диета для разжижения крови включает в себя: свежие овощи и фрукты, 100-процентное цельное зерно, растительные масла, нежирные молочные продукты и животные белки. Она ограничивает употребление продуктов с высоким содержанием жиров, холестерина и сахара.

Чтобы в будущем не принимать препараты, займитесь профилактикой, например, добавьте в рацион эти продукты.

Куркума – специя, придающая блюдам желтый цвет. Один из ее основных активных ингредиентов, куркумин, действует как антикоагулянт (препятствует свертыванию крови). Он подавляет активность факторов свертывания, образующих основу тромба.

Имбирь, авокадо, малина, смородина, вишня, перец чили и кайенский перец. Их объединяет то, что в них содержатся салицилаты – природные соединения – соли салициловой кислоты, которая широко применяется в медицине и косметологии, а низкая ее дозировка разжижает кровь и не дает образовываться тромбам в мелких сосудах.

Корица – часто используется в кулинарии и содержит кумарин, химическое вещество, которое в некоторых лекарствах действует как мощный антикоагулянт. Но будьте осторожны при использовании корицы в качестве продукта для разжижения крови – длительное употребление корицы в продуктах, включая хлеб и чай на основе корицы, может привести к повреждению печени.

Любая жирная рыба (лосось, скумбрия и т.д.), а еще орехи, авокадо и растительные масла содержат антиоксиданты, которые помогают справиться с чрезмерной свертываемостью крови. В жирной рыбе немало Омега-3 – они подавляют процесс скопления тромбоцитов.

Миндаль, подсолнечное масло, семена подсолнечника, масла зародышей пшеницы и цельных зерен – богаты витамином Е, который снижает свертываемость крови.

Зеленые овощи (салат, шпинат, брокколи) с высоким содержанием витамина К. Это вещество необходимо для регуляции свертывания крови. Но их нужно ограничивать, т.к. избыток витамина в рационе может снизить эффективность кумадина (лекарственный препарат, препятствующий свертыванию крови) если вы его принимаете.

Морская капуста. Этот продукт относится к категории естественных антикоагулянтов. Он поддерживает тонус кровеносных сосудов и снижает вязкость крови.

Ананас. Этот фрукт богат ферментом бромелайном – проверенное средство для профилактики тромбов. Ананас еще и помогает нормализовать артериальное давление.

Гранат. Королевский фрукт не только полезен для сердечно-сосудистой системы в целом, но и буквально напичкан витаминами, которые приводят в норму артериальное давление.

Кроме этого необходимо помнить, что чрезмерное употребление соленой и сладкой пищи, переработанного мяса, фаст-фуда и выпечки препятствуют нормальному свертыванию крови.

Врач-методист

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

Физическая активность после инфаркта ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

Болезни системы кровообращения – это основная причина смертности населения нашей планеты. Ведущее место среди этой патологии занимает ишемическая болезнь сердца и ее осложнение – инфаркт миокарда.

К факторам риска относятся: неправильное питание, повышенное артериальное давление, высокий холестерин крови, низкая физическая активность или отсутствие регулярных физических нагрузок, ожирение, табакокурение, сахарный диабет, злоупотребление алкоголем. Во всем мире сейчас уделяется внимание изучению таких факторов риска, как хронический психоэмоциональный стресс, повышенная частота сердечных сокращений, нарушение системы свертываемости крови.

Основное проявление инфаркта миокарда – боль в грудной клетке более 15-20 минут, которая отдает в левую руку, шею, челюсть, межлопаточное пространство. Боль сильная, воспринимается как кинжальная, раздирающая, жгучая. Еще один важный отличительный признак инфаркта – после приема нитроглицерина боль не уменьшается и не прекращается (даже при повторном приеме нитроглицерина). Поэтому своевременное лечение и проведение реабилитационных мероприятий, позволяет снизить риск развития осложнений, сократить время восстановления сил и здоровья человека, перенесшего инфаркт.

Принципы физической реабилитации

Физическая реабилитация должна начинаться с первых дней развития инфаркта миокарда, после оперативного вмешательства в виде лечебной физкультуры, дыхательных упражнений. Только регулярные физические тренировки способствуют адаптации к ежедневным бытовым и профессиональным нагрузкам. Уровень физической нагрузки должен возрастать постепенно в соответствии с функциональными возможностями сердечно-сосудистой системы больного.

Виды физических тренировок

Лечебная физкультура (ЛФК) назначается и проводится в 4-х двигательных режимах:

Щадящий режим включает утреннюю гимнастику (ежедневно), темп ходьбы 60-90 шагов в минуту в зависимости от тяжести перенесенного инфаркта. Продолжительность щадящего режима от 2-х недель (начинается еще в стационаре) до 3-х месяцев.

Щадяще-тренирующий режим – общая физическая нагрузка возрастает до 80-100 шагов в минуту.

Тренирующий режим – продолжительность и интенсивность нагрузок увеличивается до 120 шагов в минуту. Дозированная ходьба до 5 км в день в зависимости от тяжести заболевания.

Интенсивно-тренирующий режим – это фактически двигательный режим здорового человека, возможен для людей моложе 55 лет, перенесших мелкоочаговый инфаркт, не ранее чем через 1 год после инфаркта.

Положительные эффекты физических тренировок:

- снижение потребности сердечной мышцы в кислороде, улучшение кровоснабжения самого сердца, развитие коллатералей (боковые или обходные пути кровотока, ветви кровеносных сосудов, которые обеспечивают приток или отток крови помимо основного сосуда);
- снижение уровня холестерина, уменьшение уровня АД, степени ожирения, повышение чувствительности к инсулину и снижение риска развития сахарного диабета;
- снижение вязкости крови, образования тромбов;
- повышение тонуса парасимпатической нервной системы, изменение временного интервала между ударами сердца;
- психические: снижение уровня тревоги и депрессии, повышение устойчивости к стрессу.

Фельдшер ГКУЗ РХ

«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики» Вячеслав Боргояков