

# УМР Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## НАШИ БУДНИ:

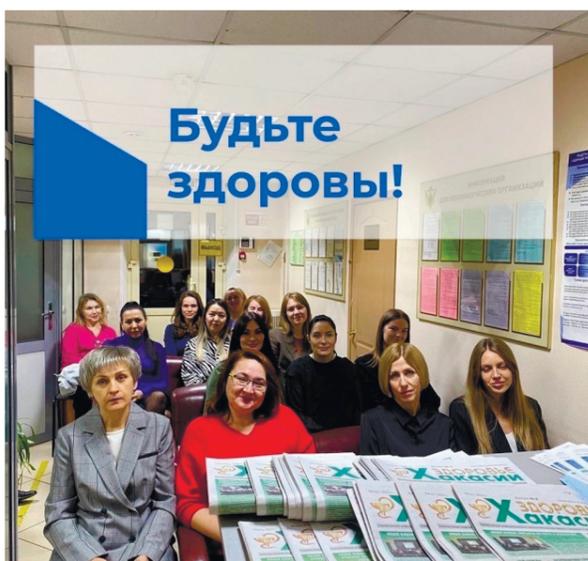
**Друзья, мы хотим быть еще ближе!**

Рады сообщить вам, что теперь можете найти нас и в Телеграмме! Мы создали свой публичный канал.

**Ссылка на наш канал »»» <https://t.me/zdorovayakhakasiya>.**

**Давайте дружить!**

## ПРОФИЛАКТИКА ВАЖНЕЕ ВСЕГО!



Добрый день, друзья, как проходит ваша рабочая неделя? В Хакасии наблюдается повышение заболеваемости ОРВИ!

Как действовать в такой период узнали сотрудники Управления Министерства юстиции Российской Федерации по Республике Хакасия.

Наш врач по медицинской профилактике Софья Колячкина рассказала все о профилактике ОРВИ, гриппа, и даже новой коронавирусной инфекции. А также Софья Сергеевна поделилась с госслужащими важной информацией о вакцинации!

Коллектив нашего Центра желает вам крепкого здоровья! Берегите себя и своих близких!

## ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

В Хакасии 40 человек «серебряного возраста» узнали об особенностях образа жизни с артериальной гипертонией.

Это активисты Благотворительного фонда «Кристалл». Полезную информацию до слушателей донесла наш врач-методист Лариса Лебедева.

На чем был сделан акцент?

Конечно же, на мерах профилактики артериальной гипертонии и приверженности к лечению, при первых признаках инфаркта, инсульта и алгоритмах оказания первой доврачебной помощи при сосудистых катастрофах.

Уважаемые наши читатели, помните, что важна регулярная диспансеризация!

А еще людям «серебряного возраста» важно: сохранять умеренную физическую активность, не менее 150 минут в неделю; рационально питаться, ограничить потребление соли, контролировать артериальное давление, ритм сердца и липидный профиль.

Профилактическое мероприятие было проведено совместно с представителем регионального отделения ВОД «Волонтеры - медики».



## О ВЛИЯНИИ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

Ведущий психолог нашего Центра Данилина Дарья провела лекцию для учащихся 9-11 классов СОШ № 23 города Абакана. Спасибо за гостеприимный прием КДЦ «Красный Абакан».

Разговор состоялся серьезный. Дарья рассказала о вреде употребления алкоголя и особенностях его влияния на организм в молодом возрасте.

Ребята узнали о том, какие органы затрагивает спиртное и как оно может повлиять на репродуктивные возможности человека. В ходе лекции было подробно разобрано, какие могут быть последствия от употребления алкогольных напитков в подростковом возрасте, включая влияние на психику и повышенную вероятность развития алкоголизма.

Еще наш специалист развеяла миф о том, что качественный алкоголь является более безопасным! Друзья, это НЕПРАВДА!

После лекции молодые люди задали интересующие их вопросы и получили информационные листовки.



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Вы можете найти нас в Телеграмме!	с. 1
Профилактика важнее всего!	с. 1
Образ жизни пожилых людей с артериальной гипертонией	с. 1
О влиянии алкоголя на организм в молодом возрасте	с. 1
О вреде потребления никотинсодержащей продукции	с. 1
Всемирный день психического здоровья Психическое здоровье в центре внимания	с. 2
День зрения Правила здоровых глаз	с. 2
Эффективная защита от гриппа Своевременная вакцинация	с. 2
Всемирный день борьбы с раком молочной железы Рак молочной железы. Тревожные симптомы.	с. 3
Всемирный день борьбы с остеопорозом Факторы риска развития остеопороза	с. 3
Всемирный день борьбы с полиомиелитом Полиомиелит. Что нужно знать?	с. 3
Всемирный день борьбы с инсультом Откровенный разговор об инсульте	с. 4
Углубленная диспансеризация Кто может ее пройти?	с. 4
Что такое колоректальный рак? Факторы риска заболевания	с. 4

## О ВРЕДЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ

Интерактивная лекция для школьников? Легко! Ведущий психолог нашего Центра Ирина Кадрова рассказала гимназистам города Абакана о вреде потребления никотинсодержащей продукции.

Ирина Васильевна помогла школьникам разобраться в таких сложных вопросах:

Почему подросток принимает решение самый первый раз попробовать вейп?

Какие черты личности должны быть у подростка, который способен отказаться от пробы вейпа?

Какие ценности и цели в жизни могут остановить подростка от саморазрушения через парение вейпа? Спасибо школьникам, что принимали участие в диалоге, рассуждали, делились своим мнением!

Ребята познакомились с информационными материалами, разработанными Минздравом России совместно с АНО «Национальные приоритеты».



## 10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## Психическое здоровье в центре внимания

В течение многих лет вопрос о благотворном влиянии малых доз алкоголя был спорным и систематически оценивался специалистами. Теперь же Минздрав утверждает, что, когда дело доходит до употребления алкоголя, не существует безопасного количества, которое бы не влияло на здоровье человека. Последствия и риски начинаются с первой капли.

Алкоголь является токсичным, психоактивным веществом, вызывающим зависимость. Несколько десятилетий назад Международное агентство по изучению рака классифицировало его как канцероген группы самого высокого риска, в которую также входят асбест, радиация и табак. Алкоголь

вызывает семь видов рака, включая наиболее распространенные типы, такие как рак кишечника и рак молочной железы у женщин. Этанол (алкоголь) вызывает рак с помощью биологических механизмов, поскольку соединение разрушается в организме. А это значит, что любой напиток, содержащий алкоголь, независимо от его цены и качества, представляет риск развития онкологических заболеваний.

Несмотря на печальные последствия до сих пор сохраняются мнения о допустимых нормах потребления. Понятие «высокофункциональный алкоголизм» подразумевает недуг тех людей, которые, имея признаки зависимости, продолжают функцио-

нировать в социуме, выполнять повседневные обязательства на работе и дома. Наличие проблемы с алкоголем в данной группе людей признать непросто, ведь всегда найдутся аргументы такие, как «я же работаю», «это никак не портит мою жизнь».

Схожим является термин «социальный алкоголизм». Это явление распространено среди тех людей, кто не считает себя пьющим человеком, когда употреблением спиртного происходит по выходным, вечерам и праздникам. Если, по каким-то причинам, не получается соблюсти «ритуал», то человек становится раздражительным. Тревожным знаком становится и осознание факта: «Я не представляю свой свободный

день без пива, водки или вина». Человек может оправдывать прием алкоголя навалившимися проблемами, стрессом, переживаниями и назначать себе таким образом «лечение». Тревога не уходит, более того, усугубляется. Проблемы, если их не решать, растут, как снежный ком. По схожему принципу, алкоголь могут использовать люди, неуверенные в себе.

Выделяют еще одно ложное понятие – «умеренное потребление» алкоголя. Человек уже осознает, что алкоголь становится или может стать для него проблемой и пытается устанавливать себе допустимые границы и нормы. Начать путь к трезвости таким образом действительно может быть

уместным, однако существует риск, что зависимость продолжит развиваться под прикрытием иллюзии «я контролирую ситуацию». Если родители были зависимы от алкоголя, термин «умеренное потребление» может служить человеку самообманом по причине того, что понятие нормы искажено. Из-за негативного опыта детства и размытого понимания того, что является нормальным, а что нет, такой человек может считать зависимое поведение умеренным и подконтрольным.

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

## 12 ОКТЯБРЯ – ДЕНЬ ЗРЕНИЯ

## Правила здоровых глаз

Хорошее зрение — это мечта любого человека. В нашем окружении встречается много факторов, которые негативно влияют на зрительную функцию (работа с компьютером, чтение в некомфортных местах, запущенные патологические процессы) — они способствуют ухудшению зрения и появлению серьезных офтальмологических заболеваний. Сохранению зрения в нормальном состоянии поможет регулярная профилактика заболеваний органов зрения.

Основа профилактики — правильный образ жизни.

При работе с гаджетами идеальное расстояние от уровня глаз до монитора компьютера, планшета, сотового телефона и так далее равно 30-40 см. При длительной работе с гаджетами важно делать перерывы по 15 минут каждый час.

Правильное чтение. Оптимальная поза при чтении книг - сидя, а расстояние должно быть равно 30 см. от уровня глаз до поверхности страниц.

Просмотр телевизора - рекомендуется смотреть телепередачи не более 3-х часов подряд. Чем дальше телевизор расположен от уровня глаз, тем меньше нарушается зрительная функция.

Отказ от вредных привычек - никотиновый дым негативно воздействует на слизистую глаза, что вызывает развитие офтальмологических заболеваний. А алкоголь снижает остроту зрения.

Правильный уход за глазами — своевременное очищение и увлажнение слизистой. При ношении линз или очков необходимо всегда следить за чистотой и целостностью средств для коррекции зрения.

Правильное питание. Необходимо обеспечить организм правильным и полноценным питанием, наполненным минеральным и витаминизированным комплексом: витамин А - регулятор зрительной функции. Содержится в абрикосах, в свежей и отварной моркови, авокадо, болгарском сладком перце. Витамин С отвечает за защиту кровеносных сосудов. Содержится витамин С в большом объеме в свежих ягодах черники, смородины. Витамин Е - активный антиоксидант, защищает зрительный аппарат от образования злокачественной опухоли, предотвращает процесс преждевременного старения структуры органов зрения. Содержится в злаковых пророщенных культурах, любых орехах. Для профилактики всех глазных заболеваний полезно употреблять продукты, содержащие минеральные вещества — это цинк, кальций, магний, сера, медь, натрий.

Физическая активность благотворно влияет на все функции организма. Доказано, что 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 - благотворно влияют на функциональность зрительной функции (во время игры человеку требуется постоянно переводить свой взгляд с одного предмета на другой - своеобразная гимнастика для глаз). Для ведения активного образа жизни важно получить одобрение от специалиста (могут быть противопоказания). Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять ежедневно по 2-3 раза в течение суток. Если глаза перенапряжены и устают, то гимнастика поможет эффективно снять дискомфорт с органов зрения.

Пассивный отдых - отличная профилактика нарушения зрения. После выполнения монотонной работы рекомендовано 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.

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

КАК СОХРАНИТЬ  
ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

Во время работы за компьютером наши глаза очень сильно напрягаются. Из-за этого появляется усталость и сухость

## Зарядка для глаз

Даже если у вас идеальное зрение, глазам всё равно необходим отдых



Выполняйте по 6 - 10 повторов для каждого упражнения

## ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА

## Своевременная вакцинация

Грипп - это острая респираторная инфекция, вызываемая разными вирусами гриппа. Этот вирус передается воздушно-капельным путем, а также может распространяться через контакт с зараженными поверхностями. Он может выживать в сухом воздухе и быть устойчивым к низким температурам, что способствует его распространению в холодные месяцы осени и зимы. Люди проводят больше времени в закрытых помещениях в этот период и реже проветривают их, что способствует более эффективной передаче вируса.

Источником инфекции является больной человек, находящийся в остром периоде заболевания. Вирус гриппа имеет инкубационный период, который может продолжаться от 1 до 4 дней. В начале заболевания организм реагирует резким ознобом, температура поднимается до 40°C, появляется кашель. Симптомы гриппа: лихорадка, слабость, потливость, нарушение сна и потеря аппетита. Боли в глазах, особенно при движении глаз или надавливании на них, а также светобоязнь, головная боль, дискомфорт в мышцах, першение в горле, заложенность носа, чихание и осиплость голоса также могут быть признаками гриппа. У детей проявления гриппа могут выражаться быстрее и сильнее.

Грипп может вызывать различные осложнения, особенно у людей с ослабленной иммунной системой, пожилых людей и детей. Одним из наиболее серьезных осложнений является пневмония, воспаление легких, которое может быть опасным для жизни. Другие осложнения могут включать воспаление среднего уха, бронхит, синусит и даже сердечные проблемы. В целом осложнения у детей развиваются чаще, чем у взрослых.

Для профилактики гриппа рекомендовано придерживаться гигиенических мер, таких как регулярное мытье рук с мылом, избегание контакта с больными людьми, особенно в период эпидемии, проветривание помещений, укрепление иммунной системы, прививки

## Время прививаться!

## Грипп

## Как проходит вакцинация?

Процедура начинается с осмотра врача, который принимает решение о возможности вакцинации, дает полную информацию о необходимости прививок, последствиях отказа и возможных поствакцинальных осложнениях.

Противопоказания к проведению вакцинации определяет врач.

Прививка от гриппа делается бесплатно  
Специальная подготовка к ней не требуется

Прививку нужно делать ежегодно, до начала сезона гриппа



ГКУЗ РХ «РЦОЗМП»

против гриппа. Вакцинация является одним из наиболее действенных способов предотвращения гриппа и снижения тяжести его протекания. Основная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от эпидемии гриппа, а также неконтролируемого и массового распространения инфекции. Необходимо знать, что, вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто может умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, лица с хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями. Вирус гриппа распространяется довольно быстро. Если большая часть населения привита, у меньшей части, кто не привит, возможность заразиться меньше. И именно для этого формируется коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

Ежегодно разрабатывается новая вакцина, которая содержит антигены, специфичные для наиболее распространенных штаммов гриппа в данном сезоне. Вакцина помогает организму развить иммунитет к вирусу гриппа, что снижает

риск заболевания и тяжести его течения. Подходящим временем проведения прививок против гриппа представляется время с сентября по ноябрь, так как иммунитет складывается примерно в течение 2-х недель. При соблюдении сроков выполнения вакцинации иммунитет после прививки успеет сформироваться до подъема заболеваемости.

Где сделать прививку?

Чтобы пройти вакцинацию, необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства к участковому терапевту, дежурному врачу или педиатру. Своевременная вакцинация - эффективная защита от гриппа!

Важно помнить, что грипп - это серьезное заболевание, которое может привести к осложнениям и даже смерти. Поэтому при появлении симптомов гриппа нельзя заниматься самолечением, необходимо обратиться к врачу для получения квалифицированной медицинской помощи!

Фельдшер ГКУЗ РХ  
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Диана Рязанова

## 24 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПОЛИОМИЕЛИТОМ

*Полиомиелит. Что нужно знать?*

Полиомиелит — это инфекционная болезнь, поражающая нервную систему, которая способна вызвать паралич и летальный исход.

**Кто болеет? Чем опасно заболевание?**

В группе риска дети до 10-ти лет. 60-80% случаев заболевания приходится на детей в возрасте до 4-х лет.

В одном из 200 случаев инфицирования развивается необратимый паралич (обычно нижних конечностей), 5-10% из числа таких пациентов умирают из-за наступившего паралича дыхательных мышц.

Полиомиелит неизлечим, но его можно предотвратить.

**Как передается заболевание? Какие симптомы?**

Источником инфекции — больной человек или бессимптомный носитель.

Пути передачи — бытовой, водный, пищевой.

Инкубационный период продолжается в среднем 5-12 дней.

В начале заболевания симптомы полиомиелита могут быть схожи с симптомами гриппа: лихорадка, головная боль, рвота, усталость, боли в конечностях, ригидность мышц шеи.

Далее развивается паралич — самый тяжелый симптом, связанный с полиомиелитом.

Полиомиелит — часто инвалидизирующее заболевание. Параличи при полиомиелите в большинстве случаев носят необратимый характер.

**Что нужно знать про вакцинацию?**

Снижения заболеваемости

полиомиелитом удалось достичь после введения массовой иммунизации против этой инфекции во всем мире. Сохраняется риск завоза из неблагоприятных территорий. Поэтому прививку против полиомиелита должен получить каждый ребенок.

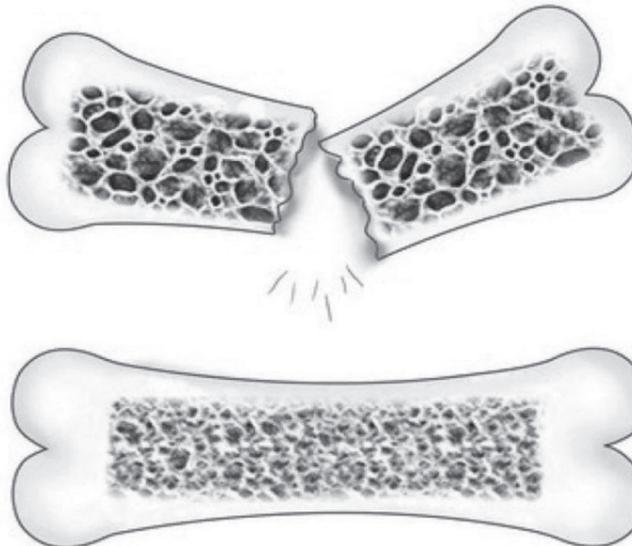
Профилактические прививки против полиомиелита проводятся детям, не имеющим медицинских противопоказаний, в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок. Существует 2 типа вакцины: пероральная живая полиомиелитная вакцина — ОПВ (применяемая через рот) и инактивированная полиомиелитная вакцина — ИПВ. Вакцинация проводится детям с 3-х месячного возраста и состоит из трех прививок с интервалом в 1,5 месяца. Первая ревакцинация проводится в 18 месяцев (или через год после завершения вакцинации), вторая ревакцинация — в 20 месяцев, третья ревакцинация — в 14 лет. Эффективность прививки высокая: более 95% детей являются защищенными уже после первой вакцинации.

**Возможны ли побочные эффекты вакцинации?**

Реакция на вакцинацию практически отсутствует. В крайне редких случаях возможно временное повышение температуры тела на 5-14 день после прививки. Риск, связанный с побочным действием вакцины, в десятки тысяч раз меньше риска заболевания полиомиелитом.

## 20 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОСТЕОПОРОЗОМ

*Факторы риска развития остеопороза*



Остеопороз — метаболическое заболевание скелета, характеризующееся снижением костной массы, нарушением плотности и качества костной ткани и, как следствие, переломами при минимальной травме.

В России среди лиц в возрасте 50 лет и старше остеопороз выявляется у 34% женщин и 27% мужчин. Частота остеопороза увеличивается с возрастом. В целом остеопорозом страдают около 14 млн. человек и еще 20 млн. людей имеют снижение минеральной плотности кости.

Одно из самых известных последствий остеопороза — перелом шейки бедра (высокая смертность, инвалидность). Безусловно, в данном случае, как и в случае с любым переломом очень многое зависит от обстоятельств, при которых была получена травма. Здесь играет роль многое:

сама причина травмы (удар, падение), сила травмирующего фактора, состояние и тонус мышечных тканей, прочность костных тканей. Последний из обозначенных факторов указывает на то, что перелом шейки бедра, да и другие переломы, чаще происходят у людей пожилого возраста — чем старше возраст, тем больше вероятность травмы.

Есть две основные группы факторов, оказывающих влияние на развитие остеопороза у человека: неуправляемые (естественные процессы старения организма, генетическая предрасположенность (большая у женщин в ранний постменопаузальный период вследствие резких гормональных изменений в организме), приём определённых медикаментозных препаратов, долгая иммобилизация конечностей, а также ряд эндокринных заболеваний). Ко второй

группе относят нарушение и несбалансированность питания, низкую массу тела и недостаточную физическую активность.

Важно! Соль, курение, алкоголь и кофеин приводят к вымыванию кальция и ряда других важных веществ. Их нужно свести к абсолютному минимуму.

Всемирная организация здравоохранения призывает заниматься профилактикой этого заболевания. Именно профилактика способна замедлить процессы ослабления костных тканей организма человека.

Профилактика патологии должна начинаться с юности и длиться всю жизнь. Она заключается в полноценном питании, употреблении пищи, богатой кальцием, занятиях посильной физической активностью, ограничении употребления спиртных напитков, кофе и курения.

Продукты, богатые кальцием: молочные продукты (сыр, творог, молоко), рыба (сардины, лосось, форель), зеленые овощи (капуста, шпинат, брокколи, зеленый горошек), орехи (миндаль), семена кунжута, фрукты (финики, чернослив, апельсины).

Людам преклонного возраста нужно вовремя выявлять факторы риска остеопороза и, если нужно, принимать добавки с кальцием, витамин Д. Помимо прогулки под неярким солнцем, важно включать добавки из пищевых источников витамина Д — это яичные желтки, печень трески, жирная рыба, обогащенное молоко. Необходимо включить в рацион источники витаминов А, С, К, а также группы В, и фолиевую кислоту.

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

## 15 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

*Рак молочной железы. Тревожные симптомы.*

Рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний женщин в мире (в России — 18%, в Республике Хакасия — 40,4%).

Для того, чтобы уберечь себя от этой болезни, необходимо раз в месяц проводить самоосмотр молочных желез. При появлении предупреждающих сигналов (уплотнение или шишка в области груди, которая не исчезает с менструацией; изменение в размере, форме или контуре груди; кровавые или светлые жидкие выделения из сосков; камнеподобное уплотнение в груди; изменение во внешнем виде кожи на груди или соске (покраснение, рябь или воспаление), постарайтесь, как можно скорее, обратиться к врачу.

Самоосмотр молочных желез лучше проводить перед зеркалом. Поворачиваясь в пол-оборота, осмотрите по очереди обе груди, при этом обращайте внимание, нет ли каких-либо нарушений формы, размеров, кожи груди. Правой ладонью, ощупывая левую грудь, обратите внимание, нет ли затвердений и, наоборот, начиная с верхнего наружного квадрата молочной железы. Ощупайте грудь лежа, закладывая противоположную от груди руку за голову. Самообследование необходимо проводить ежемесячно с 20 лет на 5-12 день от начала менструации.

**Для профилактики рака молочной железы необходимо следующее:** правильное белье. Неправильно подобранное белье травмирует нежные ткани молочной железы и раздражает ее нервные волокна. Белье должно иде-

ально соответствовать вашему размеру и обеспечивать анатомически правильное положение груди. Чем теснее бюстгалтер, тем больше пострадают ткани молочных и лимфатических желез. Наиболее опасен бюстгалтер без бретелек: при этом вес груди полностью приходится на боковые стороны, а это прямое давление на лимфатические узлы. Самый правильный вид белья — это плотный бесшовный бюстгалтер — он обеспечивает груди нужную поддержку.

Правильное питание, которое содержит много оксидантов. Оксиданты способствуют выведению из организма свободных радикалов, которые могут провоцировать перерождение здоровой клетки в раковую. Включайте в свой рацион зеленый чай (содержит много антиоксидантов), ешьте лук (содержит много флавоноидов, которые уничтожают вредоносные радикалы), морковь (фалкаринол), чернику (птеростильбен), эти вещества разрушают раковые клетки. Но самыми надежными защитниками женской груди считаются капуста и помидоры. Эти два овоща содержат холин и ликопин, которые нейтрализуют действие свободных радикалов, которые губительно действуют на клетки груди.

Грудное вскармливание — это мощная профилактика рака груди. Ведь для того, чтобы появилось молоко, идет работа гормонов всего организма на секрецию молока грудными железами. Искусственное прерывание грудного кормления (без медицинских показа-

ний) ведет к сильному стрессу гормональной системы, что может привести к неправильному делению клеток и образованию онкологических. Не рекомендуется любое некорректное вмешательство в работу желез — грубое отлучение от груди (перевязка, массаж с целью «расцедиться»).

Гимнастика. Молочную железу должны окружать сильные и крепкие мышцы.

**Для этого достаточно делать три элементарных ежедневных упражнения.**

1) Соедини ладони перед грудью и надави на них с таким усилием, чтобы грудь напряглась. Посчитай до двадцати и перемести ладони на пять сантиметров вперед, вновь посчитай до двадцати. Продолжай до тех пор, пока

можешь удерживать ладони вместе.

2) Встань ровно у стены и дави ладонями на нее, пока не устанешь.

3) Отжимания от пола, начиная с 1 раза и постепенно доводя количество отжиманий до 20 раз.

Соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. Приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

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



## УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

### Кто может ее пройти?

Для переболевших коронавирусной инфекцией COVID-19 в дополнение к профилактическим медосмотрам и диспансеризации проводится углубленная диспансеризация, которая представляет собой дополнительный набор медицинских мероприятий. Она необходима тем гражданам, которые страдают хроническими заболеваниями. Пройти ее можно спустя 60 дней после выздоровления. Кроме того, углубленную диспансеризацию могут провести по инициативе гражданина, в медицинской карте которого нет сведений о перенесенном COVID-19.

**В рамках углубленной диспансеризации для переболевших COVID-19 на первом этапе к общим обследованиям добавлены следующие:**

- измерение сатурации – то есть концентрации кислорода в артериальной крови. Этот тест помогает определить, как пациент переносит физические нагрузки и есть ли улучшения после выздоровления от COVID-19;
- тест с 6-минутной ходьбой. Измеряется максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за 6 минут. Данные теста используются, чтобы понять реакцию на лечение COVID-19 и спрогнозировать риск инвалидности или смерти у людей с заболеваниями сердца и легких;
- спирометрия / спирография – оценивает работу легких после перенесенной коронавирусной инфекции, измеряя объем воздуха и как он быстро через них проходит;
- анализ крови на концентрацию D-димера – предназначен людям, переболевшим коронавирусом в средней или тяжелой форме. Анализ выявляет признаки тромбообразования;
- общий и биохимический анализ крови для оценки общего состояния пациента;
- рентгенография органов грудной клетки;
- прием (осмотр) врачом-терапевтом (участковым терапевтом, врачом общей практики) по итогам углубленной диспансеризации.

После этого врач-терапевт производит осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы и лимфатических узлов у пациента.

Если по результатам первого этапа диспансеризации отклонений в состоянии здоровья не выявлено, диспансеризация завершается.

При выявлении отклонений от нормы пациент направляется на второй этап, который включает в себя следующие исследования: эхокардиографию, компьютерную томографию легких и дуплексное сканирование вен нижних конечностей. По результатам углубленной диспансеризации пациент может

быть взят в установленном порядке на диспансерное наблюдение, при наличии показаний ему оказывается соответствующее лечение и медицинская реабилитация.

Записаться на диспансеризацию можно через колл-центр медицинской организации, непосредственно в регистратуре поликлиники по месту прикрепления или у участкового врача-терапевта. Для прохождения диспансеризации необходимы паспорт и полис ОМС. Гражданин проходит профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию в медицинской организации, в которой он получает первичную медико-санитарную помощь, т.е. по месту прикрепления. Если в текущем или предшествующем году были пройдены медицинские исследования, возьмите документы, подтверждающие это, и покажите медработникам перед началом прохождения диспансеризации.

Согласно статье 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации установлено освобождение сотрудников от работы на 1 рабочий день один раз в три года, а по достижении 40 лет – ежегодно, для прохождения диспансеризации, при этом предусмотрено сохранение за ними места работы и среднего заработка. Работники предпенсионного возраста и работники, которые уже получают пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня один раз в год также с сохранением за ними места работы и среднего заработка. Чтобы получить выходной для прохождения диспансеризации, достаточно написать соответствующее заявление и согласовать с работодателем день освобождения от работы.

Своевременное прохождение диспансеризации позволит снизить уровень заболеваемости и смертности населения от предотвратимых причин, выявить на ранних стадиях социально-значимые заболевания и своевременно провести профилактические и реабилитационные мероприятия.



## ЧТО ТАКОЕ КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК?

### Факторы риска заболевания

Рак толстой и прямой кишки часто группируются вместе, потому что они имеют много общих черт. Колоректальный рак является опухолью, которая происходит из эпителиальных клеток толстого кишечника.

Большинство случаев колоректального рака связаны с формированием полипов-выростов слизистой оболочки ободочной или прямой кишки.

**Факторы, которые увеличивают риск развития колоректального рака**

- Особенности питания. Превалирование животных жиров и белка, легкоусвояемых углеводов и низкая доля клетчатки в рационе являются фактором риска колоректального рака. Считается, что вышеуказанные компоненты пищи изменяют метаболизм и состав желчных кислот, а также качественный и количественный состав кишечной микрофлоры, тем самым увеличивая риск возникновения заболевания.

- Ожирение и избыточный вес, низкая физическая активность, алкоголь.

- Возраст. Вероятность колоректального рака увеличивается с возрастом и достигает максимума в группе 70 лет и старше.

- Генетические факторы.

Некоторые врожденные заболевания, такие как аденоматозный полипоз и наследственный рак толстой кишки повышают вероятность развития колоректального рака в будущем.

**Как выявить это заболевание своевременно?**

Рак часто сопровождается анемией, которую воспринимают как железодефицитную. Опухоль маскируется под холецистит, панкреатит, гастрит. Кровоточащая нераспознанная опухоль имеет сходные признаки хронического геморроя. Кроме этого могут наблюдаться другие симптомы: периодические ноющие боли в животе; отсутствие аппетита; потеря веса; нерегулярность стула (запоры или поносы); ощущение неполного опорожнения кишечника после туалета; быстрое насыщение или вздутие живота; слабость и быстрая утомляемость; кровавистые выделения из кишечника.

Рост опухоли сопровождается наличием более приступообразного характера преи-

мущественно справа, кишечными расстройствами, повышением температуры, утомляемостью и слабостью. Довольно часто больные отмечают желудочно-кишечный дискомфорт, свидетельствующий о функциональных расстройствах соседних отделов желудочно-кишечного тракта. На наличие заболевания могут указывать чередование запоров и жидкого зловонного стула, вздутие живота. Боль носит коликообразный характер. Рак прямой кишки сопровождается кровотечением при дефекации.

**Куда обратиться с подозрениями и жалобами?**

В первую очередь следует обратиться к участковому терапевту. При этом Вас обязаны направить на осмотр к хирургу и при необходимости исследовать толстый кишечник до выявления истинной причины недуга. Диагностика колоректального рака комплексная и включает осмотр, эндоскопические, морфологические, ультразвуковые методы.

Очень важно регулярное прохождение диспансеризации, в рамках которой организован онкоскрининг колоректального рака. Скрининг на выявление рака кишечника у мужчин и женщин, не имеющих отягощенного анамнеза, не страдающих хроническими заболеваниями, выполняют с 40 лет. Анализ кала на скрытую кровь иммунохимическим методом назначают 1 раз в 2 года лицам от 40 до 64 лет, 1 раз в год – в возрасте от 65 до 75 лет.

**Профилактика запоров.**

Запоры увеличивают время контакта токсических веществ, содержащихся в каловых массах, со слизистой оболочкой кишечника. Профилактика запоров предусматривает: ежедневное потребление достаточного количества жидкости не менее 1500 мл, регулярную физическую активность, диету, богатую волокнами растительного происхождения. Растительная клетчатка увеличивает массу кала, стимулирует перистальтику кишечника, облегчая тем самым его опорожнение.

Будьте внимательны к своему здоровью!

## 29 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

### Откровенный разговор об инсульте

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения и самое грозное осложнение таких заболеваний сердечно-сосудистой системы, как артериальная гипертония, нарушения сердечного ритма и атеросклероз. По данным ВОЗ, ежегодно острое нарушение мозгового кровообращения переносят около 15 миллионов человек. При этом около 5 миллионов умирают от инсульта, а еще 5 миллионов пациентов остаются глубокими инвалидами.

Первыми признаками инсульта наиболее часто являются внезапное развитие односторонней слабости в конечностях, речевые нарушения, асимметрия лица, онемение половины тела, выпадение полей зрения, головокружение и дискоординация. Тяжесть последствий инсульта зависит от того, где в головном мозге произошло нарушение кровоснабжения или кровоизлияние.

Чтобы определить инсульт, есть несложная технология. Любой может выделить признаки заболевания на основе мнемонической техники УЗП – Улыбнуться, Заговорить, Поднять руки.

Первым делом пусть больной попробует улыбнуться. При инсульте это не получится, улыбка будет кривая. Один уголок рта останется опущенным. Вместо улыбки в лучшем случае выйдет кривая ухмылка. Пусть ваш близкий скажет любую простую фразу. Тревожный знак, если он не может проговорить привычные слова или речь стала невнятной.

Затем нужно поднять перед собой две

руки. При инсульте одна из них будет плохо подниматься или даже «уплывать» в сторону.

Даже если присутствуют не все признаки инсульта и в случае внезапного развития подобных симптомов - необходимо сразу же вызвать бригаду скорой медицинской помощи для незамедлительной транспортировки больного в специализированное сосудистое отделение. До приезда скорой помощи человека удобно укладывают, ослабив все ремни, пуговицы, застежки. Изголовье должно быть приподнято на 30 градусов, а шея со спиной – находиться на одной линии.

Нельзя давать еду и питье, чтобы не спровоцировать тошноту. Если началась рвота, голову наклоняют в сторону. Необходимо следить, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути. Можно очищать рот с помощью свернутого платочка или бинта.

Важно обеспечить больному покой и приток свежего воздуха. Внимательно следить за дыханием. Если дыхание становится неритмичным или совсем пропадает, надо начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Только соблюдение золотого правила лечения инсульта – своевременная госпитализация пациента в течение 4-х часов с момента сосудистой катастрофы в специализированное отделение может вовремя применить наиболее эффективный метод лечения и спасти жизнь.

**Что же делать, чтобы избежать инсульта?** Необходимо вовремя выявить факторы риска этого заболевания и принять необхо-

димые меры их коррекции. Артериальная гипертония, нарушения сердечного ритма, сахарный диабет, атеросклероз сосудов, курение, гиподинамия и избыточная масса тела – это основные факторы, которые могут привести к нарушению мозгового кровообращения.

Для предупреждения инсульта необходимо постоянно контролировать уровень артериального давления и вести дневник артериального давления и частоты сердечных сокращений, фиксировать наличие нарушений сердечного ритма. Необходимо поддерживать оптимальный уровень глюкозы крови и холестерина. Крайне важно отказаться от курения и злоупотребления алкоголем, соблюдать рекомендации врача по рацио-

нальному питанию, поддерживать высокий уровень физической активности, бороться с ожирением.

Запомните! Самый высокий риск нарушения мозгового кровообращения и заболеваемость инсультом отмечена у тех людей, которые не следуют ни одному из указанных выше правил. Частота инсультов начнет снижаться лишь тогда, когда люди поймут, насколько важно контролировать повышенное артериальное давление и содержание холестерина в крови. Регулярно проходите диспансеризацию, во время которой можно своевременно выявить ведущие факторы риска развития инсульта и получить врачебные рекомендации о том, как их скорректировать.

«У»



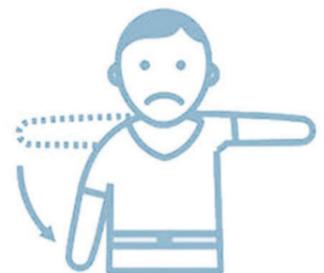
Улыбнуться

«З»



Заговорить

«П»



Поднять обе руки

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