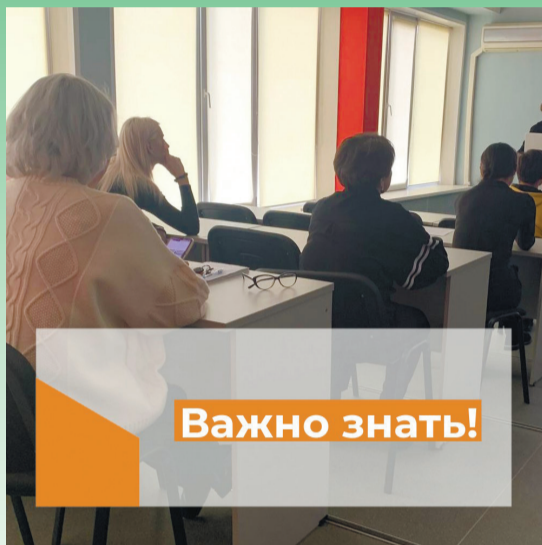


ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ:

Преподаватели тоже учатся!



Важно знать!

Наш врач Лариса Лебедева побывала в техникуме коммунального хозяйства и сервиса. Встреча необычная: преподаватели образовательного учреждения повышали свою грамотность в вопросах сохранения здоровья и снижения рисков развития инсульта.

Участники познакомились с методами профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, правилами измерения и оптимальным значением артериального давления, а также узнали о важности своевременного распознавания признаков артериальной гипертензии и инсульта.

Преподаватели техникума теперь вооружены ценной информацией о факторах риска развития инсульта и правилах оказания первой доврачебной помощи при данном жизнеугрожающем состоянии.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ КАК ПРИОРИТЕТНЫЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Повышение грамотности в вопросах здоровья и мотивирование населения к прохождению диспансеризации стоит на глобальной повестке дня системы здравоохранения Республики Хакасия.

Врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева приняла участие в радиоинтервью на канале ГТРК «Диспансеризация как приоритетный метод профилактики заболеваний».

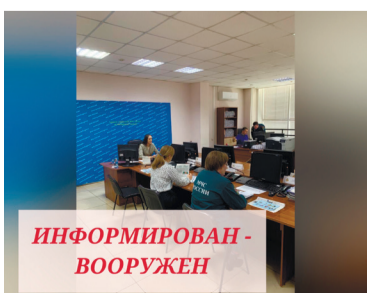
В ходе радиопередачи шёл разговор о целях и задачах диспансеризации, регулярности профобследования, была дана информация о способах записи на диспансеризацию, о предоставлении отдельных рабочих дней для прохождения диспансеризации, о выявляемости заболеваний по итогам проведённой диспансеризации в Республике Хакасия. Особый акцент в ходе радиоинтервью был сделан на перечне обследований, которые входят в блок онкоскрининга и организации диспансеризации взрослого населения в сельской местности.

В настоящее время филиал ГТРК радио «Хакасия» является структурным подразделением Всероссийской Государственной Телерадиокомпании, работает на каналах Россия-1 и Россия-24, которые смотрят и слушают практически в каждом доме на территории Хакасии. Аудитория – это сотни тысяч неравнодушных радиослушателей, которых врач призвала прийти в поликлинику по месту прикрепления и пройти диспансеризацию, чтобы исключить начало развития хронических неинфекционных заболеваний и быть уверенными в завтрашнем дне.



ИНФОРМИРОВАН – ВООРУЖЕН!

- Друзья, а вы знали, что наши врачи по медицинской профилактике проводят лекции не только для школьников, но и для взрослых коллективов? В МЧС России по Республике Хакасия состоялась встреча с коллективом. Софья Колякина - врач по медицинской профилактике нашего центра провела профилактическую беседу о респираторных заболеваниях, таких как ОРЗ и ОРВИ (грипп, covid-19), а также рассказала сотрудникам МЧС о вакцинации!



**ИНФОРМИРОВАН –
ВООРУЖЕН**

О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ

Ученицы 9 классов школы № 22 столицы Хакасии узнали о репродуктивном здоровье.

На чем сделала акцент наш специалист Диана Рязанова?

На основных понятиях и факторах риска, связанных с репродуктивным здоровьем, подчеркнула важность личной гигиены, в частности при менструации.



**Репродуктивное
здоровье**

- Очень аккуратно и деликатно обсудили тему инфекций, передающихся половым путем, и рассмотрели вопросы, связанные с контрацепцией, - поделилась специалист-фельдшер Рязанова Диана.

В ЛИЦЕЕ ИМЕНИ Н.Г. БУЛАКИНА ПРОШЛА ВСТРЕЧА С УЧАЩИМИСЯ 9-Х КЛАССОВ.



Тема встречи ведущего психолога нашего центра Ирины Кадеровой с ребятами - предупреждение потребления несовершеннолетними наркотических средств, алкоголя и никотинсодержащей продукции.

Ирина Васильевна рассказала школьникам, что формирование приверженности к здоровому образу жизни подростков — важная задача воспитания подрастающего поколения.

Благодарим педагогический и ученический коллективы МБОУ «Лицей имени Н.Г. Булакина» за радушный прием! Спасибо за комфортные условия и располагающую обстановку!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Преподаватели тоже учатся!.....с. 1	1
Диспансеризация как приоритетный метод профилактики заболеваний.....с. 1	1
Информирован – вооружен!.....с. 1	1
В лицее им. Н.Г. Булакина прошла встреча с учащимися 9-х классов.....с.1	1
О репродуктивном здоровье.....с. 1	1
Мы не устанем говорить о вреде вейпов.....с. 1	1
Всемирный день борьбы со СПИДом.....с. 2	2
Что нужно знать	
Всемирный день больного бронхиальной астмой.....с. 2	2
Профилактика заболевания	
Профилактика травматизма зимой.....с. 2	2
Как снизить вероятность падений	
Ответственное отношение к здоровью.....с. 3	3
Что включает в себя	
Диспансеризация и периодический медицинский осмотр.....с. 3	3
В чем отличие?	
Как правильно питаться в новогодние праздники.....с. 3	3
Советы врача	
Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции.....с. 4	4
Что привлекает в электронных сигаретах для молодых людей?	
Курение, алкоголь и психоактивные вещества.....с. 4	4
Как они влияют на репродуктивное здоровье	
Самый коварный участник новогоднего застолья.....с. 4	4
В чем коварство алкоголя?	



*Дорогие друзья!
Уважаемые читатели газеты
«Здоровье Хакасии»!*

*Поздравляем вас
с наступающим
Новым 2024 годом!*

Пусть он будет для вас особенным. Кто хотел поменять что-то в своей жизни, пусть сделают это в Новом году, и пусть все исполнится! Желаем, чтобы каждый новый день приносил вам не только положительные эмоции, но и дарил каждому бесценный опыт, который помог бы двигаться вперед к намеченной цели!

Желаем вам душевного спокойствия, умиротворения и гармонии с собой. Никогда не переставайте удивляться и радоваться мелочам.

Берегите друг друга и уделяйте больше времени здоровью - своему и своих близких.



1 ДЕКАБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

Что нужно знать

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. По мере прогрессирования инфекции иммунная система ослабевает, человек становится более восприимчивым к инфекциям. Самая запущенная стадия ВИЧ - инфекции - синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). У ВИЧ-инфицированного человека может развиться СПИД через 10-15 лет. Прием антиретровирусных препаратов значительно замедляет этот процесс.

ВИЧ-инфекция передается при половых контактах, от матери к будущему ребенку и при использовании нестерильных инструментов как в медицинских целях, так и для введения наркотиков. Кроме клеток иммунной системы ВИЧ-инфекция поражает и другие клетки организма: клетки нервной системы, кишечник и пр. Особенность вируса сохраняться в организме на протяжении многих лет делает болезнь хронически неизлечимой. Инфицированный человек чувствует себя и выглядит вполне здоровым, и часто даже не догадывается о своей проблеме, являясь при этом источником инфицирования для других людей (своих половых партнеров, партнеров по «игле», если употребляет наркотики).

Прохождение тестирования на ВИЧ позволяет узнать свой ВИЧ-статус, обезопасить себя и своего партнера, вовремя начать лечение при положительном ВИЧ-статусе.

Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 10-11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.

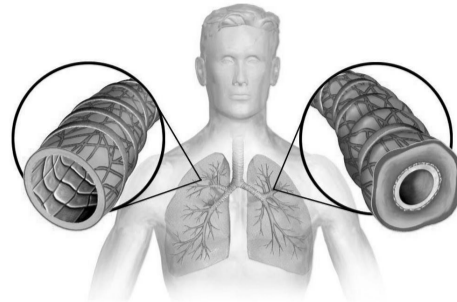
Для того, чтобы обезопасить себя от заражения данным заболеванием, следует сохранять верность партнеру и не допускать случайных половых контактов, использовать барьерные способы контрацепции (презервативы), отказаться от употребления инъекционных наркотиков, не наносить татуировки, пирсинг вне специализированных учреждений. Регулярно проходить тестирование на ВИЧ-инфекцию. Использовать только индивидуальные предметы личной гигиены (бритвы, маникюрные принадлежности, лезвия).

ВИЧ не передается при рукопожатии, дружеских поцелуях, в транспорте, в бассейне, при укусах насекомых, через воздух, пищу, воду, при кашле и чихании.

Во время прохождения диспансеризации врач (фельдшер) и/или медицинская сестра кабинета/отделения медицинской профилактики, центра здоровья проводит информирование граждан о возможности медицинского освидетельствования для выявления ВИЧ-инфекции с предоставлением адресов медицинских организаций, в которых возможно осуществить добровольное, в том числе анонимное, медицинское освидетельствование для выявления ВИЧ-инфекции.

11 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОЛЬНОГО БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Профилактика заболевания



В рамках Всемирного дня больного бронхиальной астмой хочется напомнить о том, что бронхиальная астма (БА) – это заболевание, характеризующееся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием респираторных симптомов (свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируют по времени и интенсивности).

Факторы, влияющие на развитие бронхиальной астмы: генетическая предрасположенность, пол (в детском возрасте чаще развивается у мальчиков, в подростковом и взрослом – у женщин), ожирение, табачный дым, инфекционные агенты (преимущественно вирусные), клещи домашней пыли, аллергены домашних животных, тараканов, пыльца растений, профессиональный фактор.

Необходимо при любой возможности принимать профилактические меры.

Против клещей домашней пыли - использование противоаллергенных чехлов, непроницаемых для пылевых клещей, на подушки, одеяла и матрасы, стирка постель-

ных принадлежностей при высокой температуре (55–60°C), замена ковровых покрытий настилкой полов, уменьшение количества предметов, способных собирать пыль, устранение мягких игрушек или их замораживание/стирка при высокой температуре.

Против аллергенов домашних животных - удаление кошки/собаки из дома с последующей неоднократной генеральной уборкой помещения, использование очистителей воздуха с HEPA-фильтром.

Ранняя диагностика и своевременное лечение аллергического ринита, являющегося важнейшим фактором риска возникновения астмы, в том числе методом аллерген-специфической иммунотерапии, является эффективным методом профилактики атопической БА.

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

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

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

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

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ЗИМОЙ

Как снизить вероятность падений

С приходом зимы и первым снегом растет количество пострадавших, обращающихся за медицинской помощью в связи с полученными травмами. Более распространенные причины таких происшествий включают гололед, раннюю темноту, скользкую обувь, банальную невнимательность и спешку. Ухудшение состояния дорог приводит к увеличению автомобильных происшествий и росту числа пострадавших.

Одной из основных причин травм в зимний период является обычная спешка. Многие буквально не замечают невидимый под слоем снега лед, и это часто приводит к падениям и получению различных повреждений.

Значительная часть травм связана с общественным транспортом. Люди могут поскользнуться и упасть при входе или выходе из автобуса или троллейбуса. Особенно опасными являются скользкие ступеньки. Дети и подростки иногда катаются на скользких тротуарах и горках, и часто получают только легкие ушибы.

Наиболее распространенные травмы - ушибы плечевой кости, переломы лучевой кости, лодыжек и ключицы, голени, повреждения связок голеностопного и коленного суставов, а также черепно-мозговые травмы.

Переломы конечностей зачастую возникают из-за того, что при падении человек интуитивно вы-

ставляет вперед руку, чтобы смягчить удар, и все его тело обрушивается на нее. Аналогично, неудачно поставленная нога может сломаться на уровне голени. Обувь на высоком каблуке также может способствовать получению травм у женщин, так как в ней легко споткнуться и упасть.

Люди пожилого возраста особенно подвержены риску получения травм из-за особенностей их скелета (хрупкие кости, ослабленные связки и мышцы). Людям пожилого возраста стоит избегать выходов на улицу в «скользкую» погоду, ограничить поездки и посещения различных учреждений. Такие же рекомендации следует соблюдать и беременным женщинам.

Чтобы снизить вероятность падений на гололеде, стоит соблюдать следующие рекомендации:

1. Выбирайте подходящую, удобную обувь с плоской подошвой или низким каблуком.
2. Если ваша обувь скользкая, прикрепите полосу наждачной бумаги или обычный лейкопластырь для лучшего сцепления с поверхностью.
3. Ходите не спеша, на полусогнутых ногах и наступайте полностью на подошву.
4. Не держите руки в карманах.
5. Будьте внимательны и следите за поверхностью под ногами, даже если спешите.
6. Передвигайтесь медленно, помня, что чем быстрее идете, тем выше вероятность падения.
7. Во время гололеда желательнее не ходить женщинам на высоких и тонких каблуках.
8. Если у вас длинное пальто, шуба или куртка, поднимайте их при выходе из транспорта или при спуске по лестнице.
9. Старайтесь не приближаться близко к стенам зданий, так как с них могут упасть сосульки или куски замерзшего снега.
10. При выходе из транспорта или спуске по лестнице важно опираться на перила или попросить помощи у окружающих.

Если вы почувствовали, что теряете равновесие и скоро упадете, постарайтесь сделать это так, чтобы минимизировать получение травм:

1. Сгруппируйтесь, чтобы смягчить удар при падении, и присядьте, чтобы снизить высоту падения.
2. Напрягите мышцы в момент падения, чтобы смягчить удар и избежать серьезных повреждений.
3. Лучше падать на бок, чтобы защитить таз, позвоночник и конечности.

4. Если вы падаете лицом вниз, прижмите голову к груди, локти прижмите к телу, спину вытяните, а ноги слегка согните. Нельзя ни в коем случае приземляться на прямые руки.

5. При падении на спину прижмите подбородок к груди и разведите руки в стороны.

6. Если вы падаете на лестнице, старайтесь прикрыть лицо и голову руками. Не пытайтесь остановить падение, вытягивая руки и ноги, чтобы не вызвать переломы.

Если вы получили повреждение, незамедлительно вызовите скорую помощь или обратитесь в ближайшее медицинское учреждение. Создайте условия для неподвижности поврежденной конечности, используя доступные предметы. Без консультации врача можно обойтись только в случае легкого ушиба, исключая ушиб головы. Просто приложите холод на поврежденное место и обработайте его специальными средствами, способными устранить синяки.

Основной метод профилактики травм в зимнее время – быть осторожными и внимательными, передвигаясь по тротуарам, дорожкам и пешеходным переходам, особенно при наличии снежных заносов и льда. Выбирая одежду и обувь, не забывайте учитывать погодные условия. Следуйте правилам безопасности при занятиях зимними видами спорта и играми и никогда не оставляйте детей без присмотра. Водители должны точно следовать правилам дорожного движения, быть внимательными и соблюдать скоростной режим, а также уделять внимание другим участникам дорожного движения.

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



ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ

Что оно включает в себя

Понятие ответственного отношения к здоровью включает в себя: соблюдение здорового образа жизни, мониторинг собственного здоровья, ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

Здоровый образ жизни объединяет следующие понятия:

Рациональный режим дня – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. Для большей эффективности характер отдыха должен отличаться по характеру от работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Во время работы желательно через каждые 50 минут отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройтись по коридору). Постараться избегать переутомления и однообразного труда. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Кроме этого необходим полноценный ночной отдых (сон не менее 6 часов). Одно из главных правил сна – всегда ложиться спать в одно и то же время. Мелатонин (гормон сна) вырабатывается именно ночью, в полной темноте, начиная с 22:00 и в наибольшем объеме с 24:00 до 02:00 ночи, поэтому важно ложиться спать до полуночи. Дневной сон не считается полноценным отдыхом, так как в это время мелатонин не выраба-

тывается в полном объеме. Систематическое недосыпание нарушает работу сердца и сосудов, мозга, порождает склонность к деменции, депрессии, снижает работоспособность и концентрацию внимания, повышается риск развития сахарного диабета 2-го типа и появления лишнего веса, снижает иммунитет и ведет к потере сопротивляемости организма простудным и вирусным заболеваниям.

Правильное питание не подразумевает жестких ограничений и изнурительных диет, оно должно быть разнообразно. Необходимо увеличить потребление фруктов и овощей. Сократить потребление жиров с помощью изменения способа приготовления пищи (использовать растительное масло, отдавать предпочтение не жарению, а отвариванию, приготовлению на пару или запеканию), избегать обработанных пищевых продуктов, содержащих трансжиры (мороженое, кондитерские и колбасные изделия). Снизить потребление соли до 1 чайной ложки без верха (5 гр.) в день. Для улучшения вкуса несоленой пищи можно добавлять лимонный сок, зелень, специи, чеснок, лук, винный уксус, черный перец.

Суточное потребление сахара не должно превышать 6 чайных ложек (25 гр.). При расчете уровня потребления сахара учитывается не только тот сахар, который вы добавляете в чай или кофе, но и глюкоза и фруктоза, содержащиеся во фруктах, меде, сиропах и варенье. Замените хлебобулочные изделия на хлеб с отрубями и цельнозерновые булочки. Принимайте пищу в спокойном состоянии, сидя, концентрируйтесь во время еды на процессе. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приемов пищи вместо 2-3-х больших, последний прием пищи за 2-3 часа до сна. Более калорийную пищу ешьте утром и днем, введите в рацион побольше клетчатки – фрукты и овощи.

Малоподвижный образ жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Для получения существенной пользы для здоровья взрослые люди должны заниматься умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю (или интенсивной физической активностью 75 минут в неделю). Продолжительность одного занятия должна быть не менее 10 минут, и сами занятия желательно равномерно распределять в течение недели.

Отказ от вредных привычек. Вряд ли найдет-

ся человек, который не слышал про вред алкоголя и табака. Курение повышает уровень артериального давления и холестерина, увеличивает риск инфаркта миокарда, ишемического инсульта, атеросклероза сосудов, внезапной смерти, бронхолегочных и многих онкологических заболеваний, повышает риск импотенции у мужчин и вызывает нарушение репродуктивного здоровья, сокращает продолжительность жизни (в среднем на 7 лет).

Алкоголь оказывает пагубное влияние практически на все органы и системы организма: сердце, сосуды, поджелудочная железа и даже кровь. Нарушает обмен веществ (человек не может набрать или сбросить вес, кожа становится сероватого цвета и начинает сохнуть, белки глаз мутнеют, волосы секутся и выпадают).

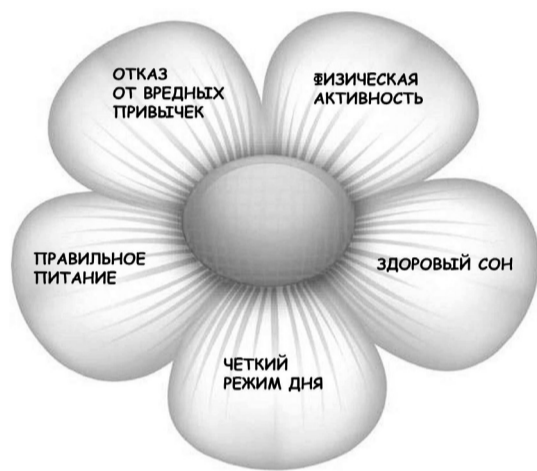
Если отказаться от вредных привычек в одиночку очень тяжело, вы всегда можете обратиться к врачу, который поможет сформировать план борьбы с зависимостью и ответит на возникающие вопросы.

Соблюдение душевного спокойствия. Незначительные стрессы неизбежны и не приносят большого вреда. Угрожают здоровью острые сильные стрессы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение, что может вызвать тревожные или депрессивные состояния. Эти факторы более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Лучшая профилактика стресса – общение с близкими и умение управлять своими эмоциями, физическая активность, рациональное распределение труда и отдыха.

Помните, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить. Регулярное прохождение диспансеризации позволит убедиться в отсутствии каких-либо заболеваний или выявить их на ранних стадиях. Наше здоровье находится в наших собственных руках и в большей части зависит от сознательного и ответственного поведения в повседневной жизни.

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



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПЕРИОДИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

В чем отличие?

Диспансеризация населения и периодический медицинский осмотр – это разные понятия.

Предварительный медицинский осмотр проходят работники при трудоустройстве на работу по направлению работодателя. Предварительный медицинский осмотр проводится в целях определения соответствия состояния здоровья работника поручаемой ему работе.

Периодический медицинский осмотр работающего населения проводится с установленной периодичностью в целях динамического наблюдения за состоянием здоровья работников, своевременного выявления начальных форм профессиональных заболеваний, выявления медицинских противопоказаний к осуществлению отдельных видов работ.

Необходимость периодического медицинского осмотра работающего населения определяется перечнем вредных или опасных производственных факторов, при наличии

которых проводятся обязательные периодические медицинские осмотры и порядок проведения обязательных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и опасными условиями труда.

Диспансеризация представляет собой проводимое с определенной периодичностью необходимое медицинское обследование врачами нескольких специальностей, в целях своевременного выявления, предупреждения осложнений, обострений заболеваний, иных состояний, их профилактики и осуществления медицинской реабилитации.

Статьей 4 Закона от 21.11.2011 №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» предусмотрено как проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, так и диспансеризации.

При этом периодиче-

ский медицинский осмотр и диспансеризация преследуют разные цели и не могут быть взаимозаменяемыми. Они регламентируются разными нормативными правовыми актами.

Диспансеризация в течение календарного года может быть проведена человеку по его желанию, если он в этом году уже прошел периодический медицинский осмотр и выразил желание пройти диспансеризацию взрослого населения, в программу которой включен блок онкоскрининга, которого нет в периодическом медицинском осмотре работающего населения (например: цитологическое исследование мазка шейки матки у женщин, анализ кала на скрытую кровь – женщины и мужчины, определение простат-специфического антигена крови – мужчины.)

Важное отличие – диспансеризация является добровольной и бесплатной (платит государство), а медосмотр – обязателен и оплачивается за счет работодателя.

Вывод: подменять диспансеризацию периодическими медицинскими осмотрами нельзя.

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

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Советы врача



Многие ошибочно полагают, что можно целый день готовить и не есть, а потом, дождавшись новогодней ночи, сесть за стол и употребить в большом количестве различные блюда. Это, конечно, очень вредно и тяжело для желудочно-кишечного тракта.

Старайтесь придерживаться этих несложных правил, и праздничные застолья не останутся с вами в виде расстройства пищеварения или лишнего объема.

Совет 1:

Сделайте выбор в пользу здоровой еды. Старайтесь добавлять овощи и фрукты в свои блюда. Готовьте их таким образом, чтобы подчеркнуть их естественный вкус, не прячьте его под соусом или майонезом.

Совет 2:

Не забывайте об умеренности. Ешьте чаще и меньшими порциями. Придерживаться этого принципа поможет сервировка стола небольшими порционными тарелками, а также употребление пищи без спешки.

Это позволит быстрее испытать чувство сытости и вовремя остановиться. Чтобы избежать переизбытка в праздник, нужно заранее спланировать меню и делать меньше салатов и нарезок.

И обязательно помните, чтобы избежать отравления, праздничные салаты рекомендовано съедать в день их приготовления.

Совет 3:

Употребляйте меньше острой и жирной пищи. Это может вызвать обострение следующих заболеваний: функциональная диспепсия, хронический панкреатит, холецистит, ГЭРБ и многие другие заболевания органов пищеварения.

Совет 4:

Пейте больше воды. Таким образом вы сохраните водный баланс в организме и потребите меньше калорий.

Совет 5:

Соблюдение привычного образа жизни, полноценный сон, физическая активность оказывают благоприятное влияние на тонус организма и способствуют нормализации функций пищеварительной системы.

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



КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ И ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Как они влияют на репродуктивное здоровье

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), охватывает не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, духовное и социальное благополучие. Среди различных аспектов здоровья особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, которое связано с воспроизводством. Охрана репродуктивного здоровья представляет собой совокупность факторов, процедур, услуг и методов, направленных на поддержку благосостояния семьи или отдельно человека путем профилактики и решения проблем, связанных с репродуктивным здоровьем.

Воспалительные заболевания половой системы, нарушения работы иммунной и эндокринной систем организма, а также неблагоприятная экология являются более распространенными причинами бесплодия. Однако, если эти факторы могут быть классифицированы как объективные причины нарушения репродуктивной функции, то вредные привычки являются наиболее распространенной субъективной причиной бесплодия.

Вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, оказывают серьезное негативное влияние на репродуктивную систему и способность человека иметь детей.

Никотин сильно воздействует на репродуктивную систему женщины, приводя к гибели яйцеклеток. В легкие попадают ароматические углеводороды из табачного дыма, которые подавляют функцию эпителия, покрывающего маточные трубы. Из-за этого оплодотворенная яйцеклетка не может достичь матки и погибает или приводит к развитию внематочной беременности. Если беременная женщина курит, никотин поступает в организм плода через плаценту, насыщая его органы и ткани. Будучи еще несформированной, печень плода не способна справиться с поступающими ядами. Это приводит к их накоплению в организме ребенка. Курение также снижает уровень гемоглобина в крови, вызывая кислородное голодание для матери и ребенка. Рядом с курильщиками женщина позволяет отравлять не только себя, но и своего будущего ребенка. Особенно разрушительно курение влияет на нервную систему плода.

У мужчин же курение может негативно сказаться на качестве сперматозоидов и способности зачать ребенка. Курение способно сократить количество сперматозоидов, ухудшить их подвижность и нарушить их форму, что непосредственно отразится на возможности зачатия. Кроме того, ядовитые вещества в табачном дыме могут повредить ДНК сперматозоидов, соответственно, возникает опасность генетических изменений у будущего поколения.

Важно отметить, что негативные последствия курения на репродуктивную систему могут быть обратимыми, если человек прекратит курить. Однако, в некоторых весьма серьезных ситуациях воздействие табачного дыма может оказаться настолько разрушительным, что полное восстановление репродуктивной функции практически невозможно. Именно поэтому курение становится опасной угрозой для здоровья и мужчин, и женщин.

Алкоголь также оказывает негативное воздействие на репродуктивную систему. У женщин злоупотребление алкоголем вызывает стойкое нарушение менструального цикла, что может привести к трудностям с планированием беременности. В случае, если забеременеть все-таки удастся, есть риск возникновения патологии у плода. Часто у пьющих женщин происходят выкидыши, самопроизвольные роды, замирание плода. Алкоголь может повлиять на развитие эмбриона, что в дальнейшем может привести к возникновению различных аномалий.

У мужчин алкоголь может снизить уровень тестостерона в организме. Даже при однократном употреблении большой дозы алкоголя уровень тестостерона в организме мужчины снижается, а при регулярном употреблении спиртного еще больше снижается, причем процесс не подвержен обратному действию. То есть многолетнее пьянство может критически снизить тестостерон в организме, что лишает мужчину возможности когда-либо стать отцом. Более того, алкоголь повышает риск возникновения генетических дефектов у будущего ребенка.

Избегание употребления алкоголя перед зачатием и во время беременности является важным шагом, который обеспечивает здоровье репродуктивной системы и будущего ребенка.

И самое негативное воздействие на репродуктивную систему человека оказывают наркотики. Возможно, на первый взгляд кажется, что употребление наркотиков и репродуктивность никак не связаны, однако это не так. Независимо от того, как наркотики попадают в организм – через инъекции, ингаляцию или курение – они приводят к радикальному изменению в гормональном фоне и снижают возможность зачатия. Некоторые наркотики способны нарушать естественный гормональный баланс в организме. Например, у мужчин снижается уровень тестостерона, что делает их почти бесплодными. У женщин употребление наркотиков приводит к увеличению концентрации гормона пролактина, что влечет за собой отсутствие менструаций и преждевременное начало климакса. Если беременность наступила, то плод практически обречен на гибель или развитие патологий. Употребление наркотиков способно ослабить иммунную систему, что делает организм более уязвимым для инфекций и заболеваний, включая половые инфекции, такие как ВИЧ и гонорея. Это может повлиять на репродуктивное здоровье и может стать причиной проблем с зачатием и вынашиванием ребенка.

Привычки бывают разные: вредные и полезные. Чтобы быть спокойным и уверенным в здоровье своих будущих детей, следует вести здоровый образ жизни, где нет места алкоголю, никотину и наркотикам. Главными задачами для вас, будущих родителей, должно стать: сохранение и укрепление здоровья.

Следует помнить, что будущее каждого из нас находится в руках нас самих!

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



С 4 ПО 10 ДЕКАБРЯ – НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ

Что привлекательно в электронных сигаретах для молодых людей?

В последнее время среди молодежи особую популярность обрели электронные сигареты во всевозможных их вариациях. Все больше становится распространено увлечение этими на первый взгляд безобидными девайсами, в том числе за счет манипуляций продавцов «сладкой отравы» – заверения в безопасности составов и минимальном вреде от такого вида курения создают у людей искаженное восприятие этого новомодного способа получить зависимость.

Особенно такому манипулированию человеческим восприятием подвержены дети и подростки. Это связано с тем, что многие из них, испытывая проблемы внутри семьи, активно ищут способы самовыражения вне ее. И таким способом нередко становится подражание взрослым в тех аспектах поведения, которое является запретным для детей, и от того самым привлекательным.

Да, любые «вредные привычки», основой которых является привыкание к какому-либо химическому веществу, представляют собой серьезные зависимости, наносящие вред здоровью. Однако в настоящее время особой опасностью стала культура вейпинга среди молодежи, так как электронные сигареты перекрыли собой все минусы обычных сигарет, которые могли оттолкнуть потенциальных курильщиков: неприятный едкий запах дыма, пахнущие после курения руки и одежда, специфический резкий вкус – все это отсутствует при курении вейпов. Курение словно получило привлекательный для подростков ребрендинг в виде приятных вкуса и запаха, а также использования для такого курения новомодных девайсов, которыми можно хвастаться перед друзьями, обмениваться друг с другом и сравнивать, у кого «лучше» и «круче». Помимо этого, сторонники электронных сигарет могут делиться впечатлениями от разных вкусов и особенностей различных марок специальных жидкостей для «электронки» – таким образом это дает возможность человеку стать как бы экспертом в данной области и завоевать уважение сверстников. Все эти интерактивные моменты сделали электронные сигареты еще более популярными среди молодежи, чего не могли добиться производители обычных сигарет.

Такое инфантильное и поверхностное отношение к вейпам провоцирует опасное положение вещей – дети не воспринимают их как то, что может нанести ощутимый вред здоровью не только в гипотетическом будущем, но и в настоящий момент. Поэтому сейчас особенно частыми стали случаи отравления электронными сигаретами среди несовершеннолетних. Так происходит из-за того, что, в отличие от обычных сигарет, электронные необязательно курить в огромном объеме за короткий промежуток времени, чтобы произошла передозировка никотином – достаточно заправить в устройство жидкость с его повышенным содержанием. Некоторые могут даже не догадываться, что при покупке случайно выбрали флакончик с жидкостью, где не 3 миллиграмма на миллилитр, а 32. Детский организм может не справиться даже с парой затяжек такой крепости, что уж говорить о регулярном отравлении никотином, пусть и при менее значительной его концентрации.

Также одномоментным может быть эффект от неожиданной аллергической реакции. Так как помимо того, что множество компонентов жидкости для электронных сигарет сами по себе являются сильными аллергенами, их состав еще и меняется от партии к партии, от производителя к производителю. При неудачном стечении обстоятельств эти крайне сильные аллергены могут привести к анафилактическому шоку – в таком случае человеку требуется немедленная медицинская помощь, так как высока вероятность летального исхода.

Все эти возможные последствия курения вейпов несовершеннолетними дают понять, что электронная сигарета – не безобидная игрушка. Поэтому родителям стоит отнестись внимательно к своему поведению: не подадут ли они дурной пример своим детям собственными зависимостями и не подвергают ли их такому риску, куря вейп рядом с ними?

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Дарья Данилина

САМЫЙ КОВАРНЫЙ УЧАСТНИК НОВОГОДНЕГО ЗАСТОЛЯ...

В чем коварство алкоголя?

Как вы думаете, кто на новогоднем столе самый коварный – обилие салатов с майонезом, горы сладостей?

А вот и нет - это алкоголь. И в чем же его коварство?

Разбираемся:

Во – первых, содержит много калорий, и почти все они пустые (в 100 гр. водки – 250, сухого вина – 66, сладкого вина – 172, ликера от 112 до 327 ккал.)

И все эти калории пустые, т.е. пока организм их не потратит, все калории из еды будут откладываться про запас.

Во – вторых, усиливает аппетит.

Замечено, что обычно, когда люди пьют алкоголь, они съедают больше, чем, когда не пьют.

Переедание плюс пустые калории - не самое здоровое начало нового года, к которому нужно стремиться.

В – третьих, нагружает все органы и системы организма.

Попавший в организм алкоголь, который является для него токсином, нагружает не только печень, почки, желудок, поджелудочную железу, желчный пузырь, но и все органы и системы. А в сочетании с обильной и жирной едой получается настоящий ядерный удар по организму.

Это не призыв полностью отказаться от алкоголя, каждый отмечает праздник по-своему! Однако если подойти к употреблению алкоголя разумно и ограничиться одной, максимум двумя порциями алкоголя и при этом не объедаться, многих негативных последствий можно избежать.

Ваше здоровье в ваших руках!

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