

# УМГ Х ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Учащимся Техникума коммунального хозяйства и сервиса рассказали о профилактике сезонных вирусных инфекций	с. 1	Корь Что нужно знать?	с. 3
Береги здоровье смолоду	с. 1	День профилактики инфекций, передающихся половым путем Как не заболеть	с. 3
О профилактике употребления никотинсодержащей продукции и опасности электронных сигарет для школьников	с. 1	Перелом шейки бедра Реабилитация	с. 3
Отдыхающие узнали о профилактике деменции в пожилом возрасте	с. 1	Что такое деменция? Профилактика заболевания	с. 4
Всемирный день борьбы против рака Меры, позволяющие снизить риск онкологических заболеваний	с. 2	А у вас есть проблемы с алкоголем? Когда бить тревогу	с. 4
Международный день онкобольного ребенка Онконастороженность у детей	с. 2	Психическое здоровье мужчин Как его сохранить	с. 4
Коварные трансжиры В каких продуктах содержатся?	с. 2	Международный день зимних видов спорта Польза физической активности в зимний период	с. 4
Пневмония Одно из частых осложнений гриппа	с. 3		

## О ПРОФИЛАКТИКЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ И ОПАСНОСТИ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



Ведущий психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики провела профилактические беседы в МБОУ

«Подсинская средняя школа». Со школьниками 8–11 классов провели беседу на тему «Электронные сигареты и курение».

Медицинскими работниками были рассмотрены проблемные вопросы слабой информированности молодого поколения о реальном вреде курения, в особенности электронных сигарет, о том, какое влияние они оказывают на неполностью сформировавшийся организм подростка и о пассивном курении.

Совместно с психологом ребята разобрали, почему курение является не просто вредной привычкой, а именно зависимостью. Подробно поговорили о вреде популярных сегодня вейпов и электронных сигарет. Дети наглядно увидели фотографии органов дыхания, страдающих от курения. Ребята узнали о важности здорового образа жизни, реализации своих учебных, творческих и спортивных потенциалов, смогли задать интересные их вопросы.

## БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

Мало кто из молодых людей задумывается о сохранности их будущих репродуктивных функций. Еще одна проблема, усугубляющая тревожное положение дел в сфере охраны и сбережения репродуктивного здоровья молодежи, - низкий уровень санитарной культуры.

Врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева провела видеолекцию с элементами диспута для юношей – учащихся 9-х классов МБОУ «Средняя образовательная школа № 1» «Как сохранить репродуктивное здоровье», где были рассмотрены проблемные вопросы слабой информированности молодого поколения о своем репродуктивном здоровье, о том, какие меры профилактики следует применять для сохранения всего функционального репродуктивного потенциала организма, о профилактике инфекций, передающихся половым путем, и необходимости регулярных профилактических визитов к врачам при подозрении на воспалительные процессы репродуктивной системы.

В ходе встречи врач-методист Лариса Лебедева ответила на вопросы аудитории о негативном влиянии вредных привычек на репродуктивное здоровье, о тенденциях на ослабление традиционных семейных ценностей, нежелании создавать семью и ответственно относиться к деторождению. В заключении встречи все участники образовательного мероприятия пришли к общему выводу, что залог здоровья, прежде всего – это грамотное, внимательное отношение к своему репродуктивному здоровью и защита от инфекций, передающихся половым путем. Охват слушателей составил 60 человек.

## НАШИ БУДНИ:

### УЧАЩИМСЯ ТЕХНИКУМА КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА И СЕРВИСА РАССКАЗАЛИ О ПРОФИЛАКТИКЕ СЕЗОННЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Врач по медицинской профилактике Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Колячкина Софья провела видеолекцию на тему: «Вакцинопрофилактика гриппа и новой коронавирусной инфекции», в ходе которой напомнила о способах заражения, клинических проявлениях инфекций. Заразиться вирусом легко – достаточно оказаться рядом с заболевшим. Поэтому и необходимо соблюдение мер безопасности, среди которых одна из самых эффективных – это вакцинация.

В ходе мероприятия врач ответила на вопросы слушателей о показаниях и противопоказаниях к вакцинации, о способах записи и графике работы кабинетов иммунопрофилактики ГБУЗ РХ «Абаканская межрайонная клиническая больница», какие вакцины используются в рамках Национального календаря в Республике Хакасия.

В конце мероприятия специалист призвала получить сезонную вакцинацию против гриппа и коронавирусной инфекции, которые позволяют сформировать устойчивый иммунитет.

### ОТДЫХАЮЩИЕ УЗНАЛИ О ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕМЕНЦИИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



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

Данилина рассказала отдыхающим Черногорского социально-оздоровительного центра имени А.И. Лебеда о профилактике деменции в пожилом возрасте.

Специалист центра провела видеолекцию для пожилых людей. На пенсии человек, прекратив работать, зачастую выбирает малоподвижный образ жизни, его мыслительная активность снижается, а общение с родными и друзьями постепенно сокращается. Однако, мало кто знает, что все это приводит к ухудшению не только физического состояния, но и умственного.

Ведущий психолог рассказа-

ла о необходимости сохранения физической и социальной активности, об опасности деменции и возможности ее отсрочки или даже предотвращения, о том, какие увлечения и специальные упражнения помогут сохранить мозг в тонусе.

Дарья провела индивидуальные консультации и мастер-класс, на котором обучила отдыхающих комплексу кинезиологических упражнений для улучшения психофизиологических функций. После мероприятия всем слушателям были выданы информационные материалы по поддержанию здорового образа жизни в пожилом возрасте.

## 4 ФЕВРАЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

Меры, позволяющие снизить риск онкологических заболеваний



мента меланина в ответ на вредное действие ультрафиолета (УФ). Хотя люди со светлой кожей в большей степени предрасположены к возникновению солнечных ожогов и других последствий вредного воздействия солнечных лучей. Каждый человек, даже смуглый от природы, находится в группе риска.

**Отказ от алкоголя и курения.** Было выявлено, что именно курение является причиной возникновения около 15 видов рака. Так сокращение употребления алкоголя позволит снизить вероятность возникновения рака полости рта, глотки, пищевода, кишечника, молочной железы.

**Занятия спортом.** Физические нагрузки и поддержание здорового веса позволят сократить возможность возникновения таких видов заболевания, как рак молочной железы, печени, почек, матки, яичников.

**Снижение времени пребывания на солнце.** Чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения от солнца и соляриев повышает вероятность развития рака кожи. Такого понятия, как «здоровый загар», не существует. Появление загара означает, что кожа вырабатывает большее количество пиг-

**Употребление разнообразной и здоровой пищи** на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров. Употребление в пищу большого количества овощей, фруктов, бобовых и продуктов из цельного зерна способствует профилактике рака органов желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы.

**Добавление в рацион зеленого чая.** В его состав входит полифенол, благодаря которому замедляется рост раковых клеток.

**Соблюдение режима сна.** Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с раком. Кроме того, недостаток сна может нивелировать положительный эффект от физической нагрузки.

**Регулярное обследование.** Раз в год необходимо проходить

медицинское обследование для своевременного выявления и лечения возможных заболеваний, в том числе самых тяжелых. Обнаружение рака на ранней стадии позволит увеличить шанс на выздоровление.

**Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется проходить систематические обследования:**

– маммография (исследование молочных желез) – каждый год, начиная с 40-летнего возраста;

– колоноскопия (осмотр и оценка состояния внутренней поверхности толстой кишки при помощи специального зонда) – каждые 5-10 лет начиная с 50-летнего возраста;

– цитологическое исследование мазка (диагностика заболеваний шейки матки) – каждые 2-3 года, начиная с 21-летнего возраста.

**Вакцинация.** Доказано, что около 16% всех видов рака являются от хронических заболеваний, вызванных вирусами. На сегодняшний день существуют вакцины от гепатита В и вируса папилломы человека, которые позволяют защитить от возможного развития рака печени и шейки матки.

## КОВАРНЫЕ ТРАНСЖИРЫ



*Чтобы поддержать и укрепить своё здоровье, важно внимательно относиться к своему рациону. Давайте выясним, какой вред нашему здоровью наносят коварные вещества под названием «трансжиры». Искусственные трансжирные кислоты, которыми изобилуют крекеры, чипсы, печенье, жареные блюда – печально известны неблагоприятным влиянием на уровень холестерина в крови, способствуя повышению содержания липопротеидов низкой плотности.*

### В каких же продуктах встречаются трансжиры?

Сладкие хлебопекарные изделия – пончики, блинчики, оладьи, вафли, любое жареное тесто – лидеры по содержанию трансжиров.

Кондитерские изделия – выпечка, печенье, пирожные, торты, конфеты – чаще всего готовятся с применением маргарина или кулинарного жира. Слоёная выпечка или сдобное печенье могут содержать до 10% трансжиров.

Мороженое, молочные напитки, кофе, горячий шоколад со сливками – сладкие высококалорийные продукты.

Картофельные чипсы, картофель фри и другие жареные продукты.

Переработанное мясо – колбасы, сосиски, сардельки, ветчина, бекон.

Чтобы избежать вредного воздействия трансжиров на организм, постарайтесь полностью отказаться от продуктов, сделанных с их использованием. Для этого готовьте пищу самостоятельно, используя полезные растительные масла или сливочное масло в небольших количествах, майонез замените сметаной, оливковым маслом, лимонным соком или делайте майонез сами. Чипсы и другие закуски можно заменить лавашом, а вместо обжаренных во фритюре полуфабрикатов выбирайте отварные блюда, приправленные специями.

### Важно знать

Избегайте или, по крайней мере, ограничьте потребление продуктов, содержащих трансжиры. Но помните, что полностью отказываться от жиров нельзя!

Нужно выбирать их здоровые источники: растительные масла, орехи и семена, постное мясо, рыбу. И тогда ваш уровень холестерина будет в норме!

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

## 15 февраля – Международный день онкобольного ребенка

### ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ У ДЕТЕЙ

Проблема диагностики злокачественных заболеваний у детей существует во всем мире. Во всем мире примерно одинаковая частота заболеваемости: 14–15 детей на 100 тысяч. Заболеваемость детей первого года жизни сравнительно высокая — из 100 тысяч детей у 25 в первый год жизни диагностируют онкозаболевание. До 90% опухолей у детей первого года жизни – врожденные. Они проявляются рано, поэтому диагноз должен быть поставлен в течение первого полугодия жизни ребенка. Чаще всего это эмбриональная опухоль, связанная с теми или иными пороками развития плода.

В большинстве случаев диагноз устанавливается на более поздней стадии, чем у взрослых, особенно когда нет ярких, обращающих на себя признаков. Существует система профилактики и ранней диагностики рака, но это только для взрослых. У детей рак – это всегда болезнь-исключение.

Особое внимание следует обращать на детей, у которых имеется повышенный риск онкологического заболевания: недоношенные, с врожденным иммунодефицитом, длительными лихорадящими и кашляющими.

Вопросами ранней диагностики рака у детей занимается педиатр, у него и должно возникнуть подозрение, при котором он направит ребенка к детскому онкологу.

Чаще всего пик заболеваемо-

сти приходится на первый год жизни и на подростковый возраст, когда клетки активно делятся. Вероятность неблагоприятных событий в этих клетках возрастает. Детские опухоли, как правило, быстро растут. Ребенок вчера прыгал, а завтра родители увидели, что у него из живота выпирает какая-то «шишка». Послезавтра ребенок слег в кровать с температурой, а «шишка» растет.

У взрослых такого обычно не бывает. Рак может медленно развиваться годами, а пациент об этом не подозревает.

На вероятность развития опухолей у детей может воздействовать образ жизни родителей (курение, употребление алкоголя, наркотики). Например, замечено, что нейробластома (опухоль надпочечника – опухоль незрелых нервных клеток) чаще всего развивается у детей, чьи родители курили, употребляли алкоголь или наркотики.

Онконастороженность – это предвзятое отношение к любой болезни и к любым жалобам. В каждом конкретном случае врач будет выбирать такую лечебно-диагностическую тактику, чтобы не пропустить предраковое состояние и начальные формы раковой опухоли. Онконастороженность должна быть и у родителей, так как они более тесно общаются с ребенком и могут сами заметить некоторые симптомы: длительная лихорадка без видимой причины (высокая

температура 10 и более дней на фоне антибактериальной или другой противовоспалительной терапии); ночная потливость; увеличенные лимфоузлы; повторяющаяся рвота, слабость; необъяснимая бледность; изменения поведения и активности ребенка; отказ от еды, (особенно в раннем возрасте), приостановка набора веса; отсутствие каких-либо эмоциональных реакций, безучастность. Если показалось, что ребенок стал странным, ведет себя не так, как всегда – это знак того, что лучше обратиться к врачу. Кроме этого если родители обнаружили в брюшной полости новообразование, необходимо не затягивать процесс, а как можно быстрее обратиться к врачу.

Профилактики детского рака как таковой нет, но нужно будущим родителям позаботиться о своем ребенке. Перед зачатием и во время вынашивания ребенка нужно оградить себя от достоверных факторов риска – курения, употребления алкоголя. Эти факторы могут вызвать не только онкозаболевание, но и другие пороки развития. Следует поддерживать и поощрять здоровый образ жизни самого ребенка.

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

Тамара Крылысова

## ПНЕВМОНИЯ

Одно из частых осложнений гриппа



В большинстве случаев пневмония развивается у пациентов из группы высокого риска (с хроническими заболеваниями легких и сердца, лиц пожилого возраста и др.) и сопровождается следующими симптомами: общая слабость, одышка, дискомфорт и боль в груди, повышение температуры тела в пределах 38-39°C. Постгриппозные пневмонии развиваются в конце 1-й – начале 2-й недели болезни. Носят особенно опасный характер для лиц старших возрастных групп.

На тяжесть течения и исход болезни оказывают влияние сопутствующая хроническая патология и нейроэндокринные нарушения. В период крупных эпидемий летальность не превышает 1-2%.

**На первом месте по эффективности стоит вакцинопрофилактика,**

которая осуществляется двумя вакцинами: вакциной для профилактики пневмококковых инфекций и вакциной для профилактики гриппа, обе доступны в любой поликлинике.

Государство берет на себя все затраты и дает возможность привиться бесплатно. Так зачем ее упускать и подвергать себя риску тяжелого заболевания?

Эффективность гриппозной вакцины в предотвращении развития гриппа и его осложнений (в том числе пневмонии) оценивается весьма высоко у здоровых лиц моложе 50 лет. У лиц в возрасте 65 и старше умеренно эффективна, но способна снизить частоту госпитализации и смерти.

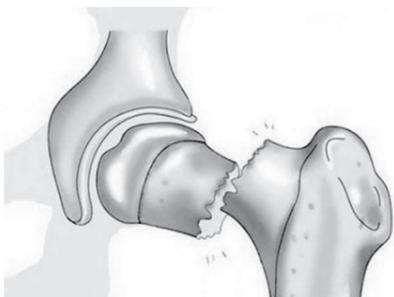
Также **существует ряд мер неспецифической профилактики.** Для этого требуется соблюдать гигиену рук, вести здоровый образ жизни (заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе, необходимо здоровое, полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов), соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях. Для предотвращения распространения заболевания внебольничной пневмонией больной должен оставаться дома.

Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у непривитых.

*Берегите себя и свое здоровье!*

## ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

Реабилитация



Период восстановления после оперативного лечения перелома бедра имеет очень важное значение. От него зависит дальнейшая двигательная способность пациента. Наиболее длительный реабилитационный период характерен для людей старшей возрастной группы. В ряде случаев он может продлиться около года.

Восстановление назначается травматологом-ортопедом после проведенного осмотра и оценки текущего состояния. Совместно с реабилитологом разрабатывается персональная восстановительная программа. Если речь идет о человеке пожилого возраста, может потребоваться дополнительное наблюдение неврологом.

**Комплекс реабилитационных мер включает несколько составляющих элементов:**

– лечебный массаж, который показал особую эффективность для пациентов пожилого возраста. Если он проводится опытным профессионалом, то с его помощью можно ускорить сращение поврежденной костной ткани, расслабить мышцы с целью обеспечения правильной консолидации обломков костей, снизить риск развития осложнений сосудистой и дыхательной системы;

– в рамках занятий лечебной физической культуры начинать выполнять

простые упражнения следует практически сразу после проведения операции, ведь человек проведет в лежачем положении несколько месяцев подряд. В этом случае важно не допустить мышечную атрофию;

– свою эффективность в процессе восстановления после перелома бедра после операции показали физиотерапевтические методы (электрофорез, лазеротерапия, рефлексотерапия, УВЧ, магнитотерапия). Любая из процедур проводится для того, чтобы восстановить нормальное кровообращение в поврежденных участках, устранить боль и отечность, стимулировать регенерацию поврежденных тканей и костей.

Такая травма, как перелом бедра, может нанести серьезный удар по эмоциональному фону человека. Нейтрализовать его последствия, а также снизить уровень стресса, поможет психотерапия, помогающая пациенту преодолеть беспокоящие его переживания и страхи. В процессе индивидуальных занятий с пациентом специалист устанавливает причины, по которым он чувствует себя подавленным, а также ведет работу по улучшению его психологического состояния. Сеансы направлены на стимулирование мозговой деятельности, повышение уровня оптимизма и улучшение настроения.

Выполнение упражнений после перелома бедра представляет собой обязательное условие, необходимое для более быстрого восстановления. Они различаются по уровню нагрузки и назначаются строго лечащим врачом.

**Самостоятельное выполнение даже самых лёгких упражнений без предварительной консультации с врачом запрещено!**

## 16 ФЕВРАЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВОМ ПУТЕМ

Как не заболеть

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) – заболевания, которые передаются преимущественно при половом контакте от больного человека к здоровому. На сегодняшний день известно около тридцати заболеваний, которые могут передаваться половым путем. К ним относят сифилис, гонорею, хламидиоз, трихомониаз, герпетическую инфекцию половых органов. Кроме того, при половых контактах передаются ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты В и С, а также некоторые другие заболевания (чесотка, лобковые вши).

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно во всем мире более 300 миллионов мужчин и женщин в возрасте 15-49 лет инфицируются ИППП. Наличие таковых могут приводить к бесплодию как у мужчин, так и у женщин, сексуальным расстройствам, неблагоприятным исходам беременности (выкидышам, преждевременным родам, мертворождению, аномалиям развития плода и т.д.).

**Профилактика заключается в формировании ответственного сексуального поведения для предотвращения инфицирования, а именно:**

– всестороннее просвещение и консультирование в отношении ИППП;

– пропаганда использования презервативов;

– меры, ориентированные на основные и уязвимые группы населения (подростки, гомосексуалисты и лица, употребляющие инъекционные наркотики);

– качественное обследование (выявление), своевременное лечение половых партнеров;

– ликвидация инфекций у бессимптомных носителей возбудителя.

На сегодняшний день большинство заболеваний при проведении лечения имеют благоприятный исход, тем не менее риск передачи инфекции через половой контакт существенно высок.

*Берегите себя и свое здоровье!*

## КОРЬ

Что нужно знать

В довакцинальном периоде корь называли «детской чумой» из-за тяжелого течения и высокой смертности среди детей до трех лет.

Восприимчивость к кори всеобщая, наиболее высока в детском возрасте от 1 года до 5 лет, но заразиться корью может любой человек, не имеющий иммунитета – тот, кто не был вакцинирован или тот, кто не выработал иммунитет после вакцинации.

Источником кори является больной человек, выделяющий вирус во внешнюю среду в последние 2 дня инкубационного периода и до 4 дня после высыпаний. С 5 дня появления сыпи больной не заразен. Общая продолжительность контактного периода составляет 8-10 дней. Путь передачи – воздушно-капельный.

Корь характеризуется постепенным нарастанием интоксикационного синдрома (вялость, повышение температуры тела до фебрильных значений – 38-39°C), катаральных проявлений (слизистые выделения из носа, в динамике слизисто-гнояного характера), возможно развитие конъюнктивита.

За несколько дней до экзантемы на слизистой мягкого и твердого нёба появляется коревая экзантема – небольшие розовато-красного цвета, неправильной формы пятна, через несколько дней они сливаются и становятся неразличимыми на гиперемизированной поверхности слизистой оболочки.

Для сыпи характерна этапность высыпаний. Вначале коревая сыпь появляется на спинке носа, за ушами. Затем распространяется на лицо, шею, верхнюю часть груди, плеч. Через несколько суток целиком покрывает туловище и конечности.

Осложнения при кори могут сформироваться на любом этапе инфекции.

Методом специфической профилактики от кори является вакцинопрофилактика. Иммунизация населения против кори проводится в рамках национального календаря: два раза – в возрасте 12-ти месяцев и 6-ти лет.

Лицам, не привитым против кори (не достигшим прививочного возраста или не получившим прививки в связи с медицинскими противопоказаниями или отказом от прививок), не позднее 5-го дня с момента контакта с больным вакцина вводится внутримышечно.

Для обеспечения популяционного иммунитета к кори в целях предупреждения распространения инфекции среди населения охват прививками на территории должен составлять не менее 90-95%.

Страницу подготовила врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Софья Колячкина

## ЧТО ТАКОЕ ДЕМЕНЦИЯ?

### Профилактика заболевания

Деменция - это нейропсихиатрический синдром, в основе которого лежит прогрессирующее нарушение когнитивных функций головного мозга (мышления, внимания, памяти, речи, восприятия окружающей действительности).

Значимое снижение когнитивных функций приводит к ухудшению социально-бытовой и профессиональной адаптации человека.

Чаще всего деменцию диагностируют у людей старше 65 лет. Этот синдром может сопровождать множество заболеваний и состояний, например, деменция развивается при Болезни Альцгеймера (БА) в 50-70% случаев. К развитию синдрома, кроме наследственности, могут приводить метаболические нарушения, сахарный диабет, неконтролируемый уровень артериального давления, гиперлипидемия, гиподинамия, курение и т.д.

Выявление причин деменции имеет важное значение для выбора терапии, которая может остановить прогрессирование болезни.

Существует три основные степени тяжести деменции и сопровождаются они следующими симптомами: нарушение памяти (особенно на текущие события), трудность в хронологическом и географическом ориентировании, невозможность приобрести знания, а также воспроизводить прошлый опыт. Утрачивается способность к чтению и письму, устная речь малопонятна.

Для тяжелой стадии характерна полная утрата возможности самостоятельного существования и формирование абсолютной зависимости от окружающих.

Для диагностики деменции необходимо обратиться к неврологу, возможно потребуются консультации психиатра. Важно, что врач проводит беседу не только с пациентом, но и с его родственниками для получения более объективной информации.

**Для профилактики деменции рекомендуют регулярные физические нагрузки, отказ от курения и алкоголя, контроль массы тела, поддержание здоровых пищевых привычек.**

Крайне важны умственная работа и высокая социальная активность. С целью снижения риска развития сосудистой деменции необходимо контролировать артериальное давление, уровень липидов и глюкозы в крови.

**ВАЖНО!** Информацию из данного раздела нельзя использовать для самодиагностики и самолечения. Для постановки диагноза и правильного назначения лечения следует обращаться к врачу.

Врач по медицинской профилактике

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

### Когда бить тревогу

## А У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С АЛКОГОЛЕМ?

Дружеские посиделки по пятницам, кружка пива после работы, чтобы расслабиться, немного красного вина в выходные — такие, казалось бы, безобидные привычки не могут свидетельствовать о проблемах с алкоголем. Или могут? Первые признаки алкоголизма часто остаются незамеченными или воспринимаются как вариант нормы, когда кажется, что человек все еще может контролировать употребление спиртного.

На что же нужно обращать внимание, чтобы понять, что вы становитесь зависимы и стоит ли бить тревогу?

Ухудшение когнитивных способностей — регулярные провалы в памяти, и не только после вечеринок, — один из признаков проблем, связанных с употреблением алкоголя.

Социальная изоляция — чаще всего человек начинает употреблять алкоголь в компании друзей. Но как только эпизоды выпивки становятся скорее «сольным» актом, нежели социальным, надо задуматься о своем пристрастии.

Лишний вес — регулярное употребление даже незначительных доз алкоголя приводит к тому, что приостанавливается выработка гормона лептина, который контролирует чувство голода и насыщения. Если вы немного прибавили в весе, стоит задуматься, а не злоупотребляете ли вы спиртным?

Проблемы в половой жизни — уровень либидо сильно зависит от количества выпитого алкоголя. Причем в

этом случае этанол в больших количествах одинаково влияет и на мужчин, и на женщин — пропадает желание близости, а если и случается половой контакт, то он уже не доставляет достаточное количество приятных эмоций и впечатлений.

Для определения проблемы с алкоголем можно также воспользоваться методикой определения хронической алкогольной интоксикации (CAGE). В опрос входит всего 4 вопроса:

Было ли у вас когда-нибудь ощущение, что вам необходимо сократить употребление алкоголя?

Раздражали ли вас люди, которые критиковали ваше увлечение алкоголем и советовали вам сократить количество алкоголя?

Испытывали ли вы когда-нибудь чувство вины из-за того, что вы пили?

Возникло ли у вас желание выпить с утра или, может, вы выпивали утром, чтобы преодолеть состояние похмелья или успокоиться?

Если вы ответили «да» на три вопроса, это говорит о систематическом употреблении алкоголя. Если вы дали четыре положительных ответа, то, скорее всего, ваше состояние близится к алкогольной зависимости.

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

## Польза физической активности в зимний период 11 ФЕВРАЛЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА



Занятия зимними видами спорта в холодное время года благотворно влияют на здоровье, повышают выносливость организма, улучшают общее состояние и тонус организма в целом. Это и физическая активность, и закаливание, и отличный способ сжечь калории, снять стресс и повысить настроение.

Согласитесь, что катание на коньках с друзьями или близкими благотворно влияет на эмоциональное состояние человека.

Зимними видами спорта можно заниматься с раннего детства и до преклонных лет, если нет противопоказаний. Однако человеку любого возраста необходимо соблюдать меры предосторожности и правильно распределять нагрузки, использовать средства индивидуальной защиты. Если вы планируете приступить к активным занятиям, рекомендуется предварительно пройти обследование в поликлинике.

Всем, кто приступает к физическим нагрузкам, необходимо перед занятиями спортом пройти обследование на хронические заболевания и определить факторы риска.

**Польза от разных видов зимнего спорта.**

Катание на коньках. Этот вид спорта тренирует координацию, ловкость и

способность удерживать равновесие. Всё это напрямую связано с развитием вестибулярного аппарата. В свою очередь, хороший вестибулярный аппарат предотвращает нарушения координации, укачивание, головокружение и тошноту. Катание на коньках — один из самых приятных и увлекательных способов натренировать чувство равновесия. Заменяет тренировки в фитнес-клубе.

**Лыжный спорт.** Основные преимущества лыжных тренировок: укрепление иммунитета за счет длительного нахождения на морозном воздухе, аналогичного закаливанию; тренировка сердца и сосудов за счет кардионагрузки при ходьбе и беге на лыжах; избавление от бессонницы, депрессии, нормализация работы нервной системы, борьба со стрессом; вентиляция легких, сопровождающаяся увеличением объема проникающего в кровь кислорода; избавление от лишнего килограммов и укрепление мускулатуры.

**Сноуборд** оказывает закаливающее действие на организм. Тренирует дыхательную систему человека, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Сноуборд прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и улучшает координацию движений. Укрепляет мышцы ног, спины и живота. Людям, занимающимся сноубордом, не грозят лишние килограммы. А тем, у кого они имеются, этот вид спорта поможет от них избавиться.

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

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

### Как его сохранить

Психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать собственный потенциал, справиться со стрессовыми ситуациями и плодотворно работать.

Под нормальным психическим здоровьем мужчин психология подразумевает развитие психики в соответствии с возрастом человека. Благоприятное функциональное состояние, по мнению специалистов, — это набор характеристик, которые обеспечивают эффективное выполнение поставленных задач в разных сферах жизнедеятельности. Одним из основных показателей здоровой психики является интеллектуальная работоспособность, интегрирующая ведущие характеристики — внимание, память и т.д.

Практически с самых пеленок детей делят на мальчиков и девочек, причем не по половому признаку, а по поведению. С малых лет их учат, что мужчина обязан быть смелым и сильным, несмотря на внешние обстоятельства. Он не должен демонстрировать окружающим собственную слабость или плакать. Мужчина — это бетонная стена, за которой можно всегда спрятаться. Жалобы — удел слабых.

Именно поэтому основная часть представителей сильной половины человечества избегает посещения врачей, т.к. им стыдно жаловаться на мигрени и тем более на депрессивные

расстройства. Они уверены, что стоит рассказать о наличии проблемы, как на тебя повесят ярлык неудачника и жалобника. Мужчина боится показаться слабым, особенно, находясь в окружении других мужчин, ведь от этого может пошатнуться его образ и пострадать самооценка. Даже если человек чувствует, что от эмоциональной нагрузки скоро сорвется, он старается скрыть это, переводя все в шутку или демонстрируя безразличие. Все эти моменты — от воспитания до пропаганды мужской гордыни, заставляют человека прятать собственные эмоции, чтобы ощущать себя значимее и создать образ сильного человека для социума.

Необходимо понимать, что молчание не сделало человека более сильным. Разговоры об имеющихся проблемах не будут выглядеть как слабость со стороны окружающих. Настоящая сила — это умение спокойно рассказывать о собственных проблемах, даже если другие люди придерживаются иных взглядов.

Психическое здоровье дано человеку с рождения, но на протяжении всей жизни мужчина должен укреплять и сохранять его.

Ведущий психолог  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Екатерина Палкина