

УМД Х ЗДОРОВЬЕ Хакассия

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ: БАРЬЕРЫ НА ПУТИ К БУДУЩЕМУ



В детском оздоровительном лагере «Енисей» в формате доверительного общения прошла встреча ведущего психолога ГКУЗ РХ «Республиканский

центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Ирины Кадровой с подростками второй летней смены.

Тренинговое занятие «Барьеры на пути к будущему» было направлено на профилактику употребления ПАВ и популяризацию здорового образа жизни.

Подростки примеряли очки, имитирующие состояние алкогольного опьянения. Упражнения пройти по прямой линии и обойти все конусы в очках у ребят выполнить не получилось. Подростки пришли к выводу, насколько искаженным может быть реальный мир под воздействием психоактивных веществ, как выгодно оставаться здоровым и ответственным каждый день своей жизни!

ЧЕМ ОПАСНЫ ВЕЙПЫ?

Ведущий психолог республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Дарья Данилина приняла участие в передаче «Свой доктор» с прямой трансляцией на телеканале «Абакан 24».

Специалист рассказала о влиянии электронных сигарет на организм человека, подробно объяснила действие опасных химических веществ, находящихся в жидкости для вейпов, и развеяла миф о том, что электронные сигареты безопаснее обычных.



Подробно была затронута тема курения вейпов подростками: последствия курения в детском возрасте ухудшение умственных способностей, быстрое развитие зависимости и многое другое. Психолог дала рекомендации родителям, как уберечь своего ребенка от вредных привычек, как вести себя, если обнаружили, что ребенок курит, и как построить со своими детьми крепкие доверительные отношения.



ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



В Благотворительном фонде социальной поддержки населения «Кристалл» ведущий психолог республиканского центра общественного здоровья и ме-

дицинской профилактики Ирина Кадрова провела тренинг для пожилых людей по профилактике стресса. Разговор, построенный в доверительной и доброжелательной атмосфере, помог подопечным фонда обнаружить и осознать некоторые свои неадаптивные установки, ведущие к стрессу, выработать конструктивные пути решения и способы поведения в трудных жизненных ситуациях.

Обучающая часть тренинга раскрыла ценность личностного развития пожилых людей через приобретение новых знаний или навыков, получение новых впечатлений, присвоение нового жизненного опыта.

СКАЖИ: «ДА!» СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Ведущий психолог республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Данилина Дарья провела лекцию с элементами психологического тренинга об опасности употребления психоактивных веществ для участников районного слета «МЕГА-пикник». Организаторы мероприятия – МБУ культуры «Районный молодежный ресурсный центр».

Специалист рассказала молодым людям о том, как разные виды психоактивных веществ влияют на организм человека и какую опасность представляет их употребление. Было подробно разобрано влияние никотина, алкоголя и наркотиков на психику и моральное состояние человека.

В ходе обсуждения участники пришли к выводу, что люди прибегают к употреблению ПАВ, пытаясь облегчить свои переживания из-за жизненных трудностей. Однако употребление веществ,



вызывающих зависимость, не только не помогает облегчить ситуацию, но еще и может усугубить ее. Поэтому участники выполнили несколько психологических упражнений, которые на самом деле способны помочь справиться с неприятными переживаниями в трудных жизненных ситуациях.

В конце тренинга молодые люди могли внимательно рассмотреть наглядные модели органов, поврежденных употреблением психоактивных веществ, а также задать интересующие их вопросы. Всем слушателям были выданы листовки и брошюры с информацией о вреде алкоголя, никотина и наркотиков, а также о пользе ЗОЖ.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Барьеры на пути к будущему	с. 1
Чем опасны вейпы?	с. 1
Профилактика стресса в пожилом возрасте	с. 1
Мы за здоровую Россию!	с. 1
Скажи: «ДА!» счастливой жизни без вредных привычек	с.1
Неделя популяризации грудного вскармливания Грудное вскармливание - один из способов обеспечения здоровья и выживания ребенка	с. 2
Всемирный день физкультурника Двигайтесь больше!	с. 2
Условия сохранения репродуктивного здоровья Рекомендации врача	с. 2
Возьми день для себя. Пройди диспансеризацию! Памятка для населения	с. 3
Вакцинация против вируса гриппа Профилактика осложнений гриппа	с. 3
Заболевания желудочно-кишечного тракта Как их предупредить?	с. 3
Острые кишечные инфекции Что делать, если дома больной кишечной инфекцией?	с. 3
Осторожно, клещи! Памятка «Средства от клещей. Какими они бывают?»	с. 3
Алкоголизм Что с нами не так?	с. 4
Учим правила инсульта! Это должен знать каждый	с. 4
Рак почки Факторы риска заболевания	с. 4

МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ РОССИЮ!

Ведущие психологи республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кадрова Ирина Васильевна и Данилина Дарья Олеговна провели мероприятие в формате обучающего тренинга «Мы за здоровую Россию!» для ребят второй летней смены. Тренинг прошел в спортивной школе олимпийского резерва им. В.И. Чаркова в загородном детском спортивно-оздоровительном лагере

«Баланкуль».

Ребята узнали о рисках, связанных с употреблением ПАВ для своего здоровья и будущего, о преимуществах, которые дает здоровый образ жизни!

В заключении ребята сделали свой выбор «Мы за здоровую Россию!» для ребят ЗА здоровую, спортивную, красивую, сильную, единую, щедрую, танцевальную, богатую Россию! И много других красивых эпитетов ребята выбрали для своей родины.



С 31 ИЮЛЯ ПО 6 АВГУСТА – НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

*Грудное вскармливание –
один из способов обеспечения здоровья
и выживания ребенка*

Сколько бы ни говорили о пользе грудного вскармливания, тем не менее двое из трех младенцев не получают грудного вскармливания даже в течение рекомендованных шести месяцев, и этот показатель продолжает снижаться, особенно за последние два десятилетия.

Грудное молоко – это идеальная пища для младенцев (стерильная, идеальной температуры, безопасная, безвредная, содержит весь спектр макро и микроэлементов), которая обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети. Кроме этого в грудном молоке содержатся антитела, помогающие защититься от многих распространенных детских болезней.

Благодаря сбалансированному составу, наличию в грудном молоке специальных ферментов, участвующих в процессе переваривания и всасывания, такое питание не сопровождается какими-либо пищеварительными расстройствами.

Состав грудного молока многообразен:

- белки, содержащиеся в грудном молоке, легко усваиваются детским организмом и содержат все необходимые аминокислоты;

- жиры женского молока представляют собой мелкодробленые частицы, которые легко поддаются воздействию пищеварительных соков. Более легкому перевариванию и усвоению жиров женского молока способствует содержащийся в нём специальный фермент – липаза, расщепляющий жиры уже в ротовой полости;

- основным углеводом в молоке является лактоза, которая содействует развитию благоприятной флоры в кишечнике и усвоению кальция, цинка, магния;

- также в грудном молоке содержатся все необходимые витамины и минералы (А, В6, В12, D, йод, селен, тиамин, цинк, железо, кальций);

- железо содержится в небольшом количестве, но очень хорошо абсорбируется в кишечнике ребёнка и полностью предотвращает развитие железодефицитной анемии.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте.

Польза для ребенка.

Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний.

Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта.

Формирование здоровой ми-

крофлоры кишечника.

Снижение вероятности формирования неправильного прикуса.

Снижение частоты острых респираторных заболеваний.

Улучшение когнитивного и речевого развития.

Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка.

Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей.

Польза грудного вскармливания для матери.

Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов.

Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии.

Снижение риска появления рака молочной железы и яичников.

Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе.

Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Кормление грудью – один из самых волнующих и интересных феноменов, связывающих мать и дитя в течение первых лет жизни ребёнка. Ведь это не только обеспечение ребенка пищей, но и сохранение особых взаимоотношений, которые уникальны и индивидуальны для каждой пары мама-малыш.

Природные механизмы регуляции тонки и удивительны тем, что состав и количество грудного молока всегда соответствует потребностям ребёнка. Состав молока индивидуален и регулируется самим ребенком, то есть у двух матерей состав молока разный. Кроме этого состав молока меняется не только на протяжении суток и с возрастом ребенка, но и в течение одного кормления. Кормление грудью многим женщинам придает чувство спокойствия и удовлетворения. Между матерью и ребенком во время грудного вскармливания формируется особая эмоциональная связь, которая благоприятно влияет на психологическое состояние матери, снижая риск послеродовой депрессии. Грудное вскармливание помогает закладке крепких и добрых отношений матери и ребенка на всю дальнейшую жизнь и помогает матери научиться понимать своего ребёнка и распознавать его потребности.

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

Тамара Крылысова



УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Рекомендации врача

Репродуктивное здоровье человека и общества тесно взаимосвязаны. Возникает вопрос, а что же можно сделать, чтобы будущее поколение рождалось здоровым и способным родить таких же здоровых детей? Если внимательно изучить рекомендации, то в них нет ничего невыполнимого:

1. Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте.
2. Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы.
3. Современные контрацеп-

тивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться.

4. Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путем. Любую беременность желательно планировать.

5. Вести здоровый образ жизни.

6. Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причем это касается не только девушек, но и мужчин.

7. Укреплять свой иммунитет.

8. Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

Правила, которые вполне

под силу соблюдать любому, но, к сожалению, не все об этом задумываются. А репродуктивное здоровье подростков непременно скажется на их состоянии во взрослой жизни, на здоровье и благополучии их детей.

Прямая обязанность родителей – постоянно просвещать девочек и мальчиков в этих вопросах.

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

Софья Колячкина

12 АВГУСТА – ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА (2 СУББОТА АВГУСТА)

Двигайтесь больше



Лето – идеальное время, чтобы улучшить свое физическое и моральное состояние. Для этого не обязательно покупать абонемент в спортзал или изнурять себя многокилометровыми марафонами – достаточно постепенно внедрять в свою жизнь все больше и больше движения.

Раньше отсутствие прогулок можно было объяснить холодной зимней погодой или весенней слякотью, которые не слишком располагают к долгому нахождению вне дома. Однако сейчас такие отговорки уже не пройдут – теплые солнечные вечера буквально зовут выйти на улицу и подышать свежим воздухом. Как же увеличить количество физической активности в своей жизни?

Для начала можно вместо подъема на нужный этаж на лифте выбрать лестницу.

А также хорошо бы проложить ходьбу от транспорта до работы и обратно, например, высаживаясь на остановку пораньше или паркуя машину не возле входа, а на некотором расстоянии. Это может казаться банальным, но не особо ощутимые лишние 5-10 минут пешком добавляют несколько тысяч шагов в вашу ежедневную активность. При поездках по делам на выходные можно сменить автомобиль или общественный транспорт, к примеру, на велосипед.

Сидению перед экраном у себя дома после работы хорошей альтернативой будет небольшая прогулка по парку вместе с близкими людьми.

Все это может казаться чем-то нерезультативным, однако наше состояние, как

физическое, так и моральное, словно пазл складывается из небольших деталей. Именно поэтому такие маленькие, но регулярные шаги в сторону заботы о себе могут изменить общий вид картины.

Постепенно увеличивая свою ежедневную активность, делая это естественной частью собственной жизни, человек помогает своему организму нормально работать и предупреждает возникновение множества различных заболеваний, вызываемых уже ставшим привычным для большинства из нас сидячим образом жизни.

А если говорить о здоровье ментальном, то прогулки на свежем воздухе помогают мозгу насытиться кислородом и нормализовать его функционирование – так создается своего рода защитный барьер от «перегрузок» психики, вызванных бытовыми проблемами. Введение даже небольшого количества регулярной активности является прекрасным способом предотвратить появление повышенной тревожности, хронической усталости и затяжного стресса.

Полезно прогуляться во время обеда на работе, ведь естественный свет способствует нормальной выработке гормона сна и помогает регулировать суточные ритмы, что тоже положительно влияет на психическое состояние человека. А «солнечные ванны» во время таких прогулок стимулируют выработку витамина D, недостаток которого может спровоцировать развитие целого ряда психических расстройств, в особых случаях вплоть до депрессии. Так

что прогулки в солнечные дни помогут не только придать бодрости, но и нормализовать моральное состояние, а также укрепить общий и местный иммунитет. Главное – побольше двигаться на свежем воздухе.

Но если вы настроены решительно и хотите повысить градус пользы для себя и своего здоровья, то на помощь придут умеренные физические нагрузки. Эффективны любые, даже небольшие тренировки, если они носят регулярный характер: танцы, йога, плавание, катание на лыжах или велосипеде. Простые занятия спортом позволяют получить дозу эндорфинов, вызывающих легкую эйфорию. Также они стимулируют производство в мозге серотонина – гормона удовольствия, помогающего бороться с последствиями стресса. Кроме того, улучшаются физиологические процессы внутри организма, нормализуется обмен веществ, появляется чувство бодрости, человек становится более уравновешенным.

Правда, антистрессовый эффект от физической активности наступит не сразу, так что важно проявить упорство и силу духа на этом нелегком, но верном пути. А для того, чтобы нервная система смогла справиться со всеми нагрузками современной жизни, важно хотя бы немного двигаться каждый день.

Таким образом, простые тренировки или даже небольшие прогулки уменьшают уровень стресса и тревоги в повседневной жизни. Они помогают избежать появления нервных расстройств и даже депрессии, усиливают ощущение удовлетворения, улучшают моральное состояние и дают чувство бодрости, что бы человек мог радоваться каждому дню своей жизни.

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

Дарья Данилина



ВОЗЬМИ ДЕНЬ ДЛЯ СЕБЯ пройди диспансеризацию

Многие серьезные заболевания могут длительное время развиваться без симптомов.

Например, рак, обнаруженный на ранней стадии, излечим в 90% случаев.

Беспокоиться о своем здоровье раньше, чем вас начнет беспокоить болезнь – это нормально и очень правильно!

Пройдите плановую диспансеризацию.

Бесплатно.

В вашей поликлинике, имея при себе паспорт и полис ОМС.

Профилактический медосмотр	Диспансеризация
<ul style="list-style-type: none"> ▶ измерение артериального давления ▶ определение уровня холестерина и глюкозы крови ▶ определение индекса массы тела ▶ флюорография лёгких (1 раз в 2 года) ▶ ЭКГ (35+) ▶ осмотр фельдшером/акушером (для женщин) ▶ измерение внутриглазного давления (40+) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ взятие мазка и цитологическое исследование (для женщин) (с 16 до 64 лет, 1 раз в 3 года) ▶ маммография (для женщин) (40-75 лет, 1 раз в 2 года) ▶ эзофагогастродуоденоскопия (45 лет) ▶ определение простат-специфического антигена (для мужчин) (в 45, 50, 55, 60 и 64 лет) ▶ исследование кала на скрытую кровь (с 40 лет 1 раз в 2 года, после 65 лет – ежегодно)

ОСМОТР ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ

ВАЖНО
По закону (ст. 185.1 Трудового кодекса РФ) работодатель обязан предоставить для прохождения диспансеризации оплачиваемый день.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ **ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**

**ЗДОРОВЬЕ ВАЖНО
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

*Что делать, если дома
больной кишечной инфекцией?*

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - обширная группа инфекционных заболеваний, сопровождающихся нарушением моторики желудочно-кишечного тракта с развитием диареи, интоксикации, а в ряде случаев - обезвоживания. Возбудители ОКИ – многочисленная группа бактерий, вирусов, которые устойчивы во внешней среде, могут длительное время сохраняться на руках, посуде, игрушках и предметах обихода, в почве и воде, загрязненных фекалиями больного. Некоторые из них способны размножаться в продуктах питания при комнатной или даже более низкой температуре. Они обычно погибают при кипячении и обработке дезинфицирующими средствами.

Что делать, если в доме появился больной острой кишечной инфекцией?

Больного необходимо изолировать, выделить персональную посуду, полотенце (это снизит риск передачи инфекции здоровым членам семьи).

При уходе за больным нужно строго соблюдать правила личной гигиены, часто мыть руки с мылом. К унитазу и раковине особое внимание: тщательно мойте поверхности при проведении текущей уборки в доме.

Профилактика кишечных инфекций:

- соблюдайте условия хранения и приготовления продуктов питания;

- при приготовлении пищи используйте отдельные разделочные доски и посуду для сырых и готовых продуктов;

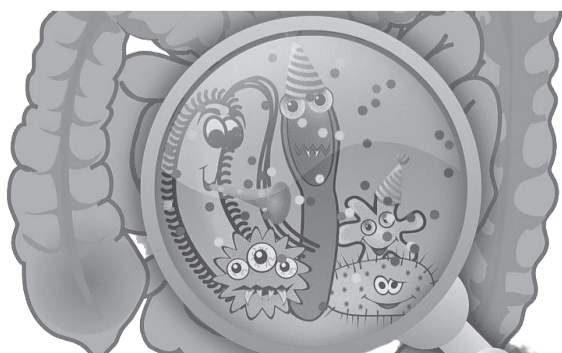
- тщательно мойте зелень, фрукты и овощи;

- мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением пищи, после прикосновения к животным и перед едой;

- соблюдайте чистоту на кухне, вовремя удаляйте мусор;

- купайтесь только в разрешенных для этих целей водоемах.

Соблюдение правил личной гигиены – основа профилактики кишечных инфекций.



ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!

Средства от клещей Какими они бывают



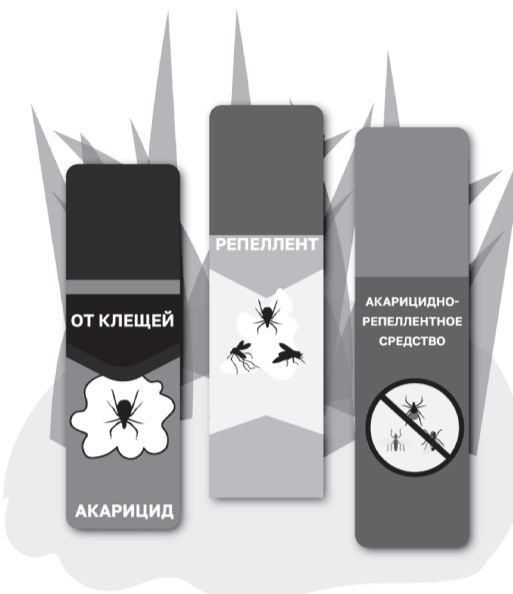
АКАРИЦИДНЫЕ
Убивают клещей

- Защита до 100%
- нельзя наносить на кожу из-за их токсичности

РЕПЕЛЛЕНТНЫЕ

Отпугивают клещей и насекомых

- Защита до 95%
- Неэффективны при нанесении на кожу
- Должны содержать не менее 25% ДЭТА,
- На этикетке указана информация об эффективности против клещей



АКАРИЦИДНО-РЕПЕЛЛЕНТНЫЕ
Отпугивают и убивают одновременно

- Защита до 100%
- нельзя наносить на кожу из-за их токсичности

Любое средство эффективно и безопасно только при правильном применении

Используйте средства только в соответствии с инструкцией!

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ВИРУСА ГРИППА

Профилактика осложнений гриппа

Вакцинация против вируса гриппа – самая надежная профилактика развития осложненной гриппа.

Пневмония – одно из частых осложнений гриппа.

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 первом месте по эффективности стоит вакцинопрофилактика, которая осуществляется двумя вакцинами: вакциной для профилактики

пневмококковых инфекций и вакциной для профилактики гриппа, обе доступны.

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 эффективно, но способна снизить частоту госпитализаций и летальных исходов.

Также существует ряд мер неспецифической профи-

лактики:

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 помещении. 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 не привитых.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Как их предупредить

Ни для кого не секрет, что пищеварительный тракт играет очень важную роль в жизнедеятельности организма. С его помощью мы получаем витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, клетчатку и полезные кислоты. Часть из них служит строительным материалом для клеток, обеспечивает нас энергией. Другие вещества способствуют бесперебойному функционированию органов и систем. Поэтому заболевания ЖКТ могут не только нарушить нормальный ритм жизни человека, но и серьезно отразиться на его здоровье.

Для того, чтобы предупредить развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта следует:

1. Соблюдать условия питания и его режим. Полезным будет частое питание, разделенное на мелкие порции. Нежелательно пропускать приемы пищи, особенно завтраки. Перед едой обязательно необ-

ходимо тщательно мыть руки и все те продукты, которые не будут подвергнуты тепловой обработке. Это обезопасит организм от проникновения в него болезнетворных микроорганизмов.

2. Соблюдать правильный рацион питания. Пользу принесет снижение употребления жареной, жирной, копченой, пересоленной еды. Кроме того, необходимо увеличить в рационе содержание клетчатки (овощи и фрукты, хлеб с отрубями, и пр.) Употреблять как можно больше грубоволокнистой пищи, свежих салатов (старайтесь меньше использовать при готовке уксуса и подобных ему компонентов).

3. Избегать переедания. Питаться необходимо упорядоченно и правильно.

4. Контролировать массу своего тела. Если вы имеете избыточный вес, то необходимо попытаться его снизить.

5. Исключить алкоголь

полностью.

6. Отказаться от курения. При воздействии на организм никотина не существует «нормальной» или минимальной дозы. Чтобы действительно снизить уровень патологического воздействия смол и никотина на органы пищеварения, необходимо полностью отказаться от курения.

7. Научиться справляться со стрессовыми ситуациями. Старайтесь гулять на свежем воздухе, полноценно высыпаться. Подобные меры не только улучшат состояние пищеварительной системы, но и укрепят ваше здоровье в целом.

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

Софья Колячкина

АЛКОГОЛИЗМ

Что с нами не так?

Профилактике алкоголизма уделяют внимание самые разные службы нашей страны, в их числе СМИ, службы медицинской помощи, охраны здоровья, образования, социальной защиты и даже монастыри и церкви России.

А статистика говорит, что алкоголь по-прежнему остается одним из самых популярных средств употребления для изменения сознания человека, ощущения другой реальности. Если, предположим, мотивация употребления алкоголя сопряжена с ожиданием приятных ощущений, то тогда нужно ожидать и алкогольный абстинентный синдром, признаки похмелья, нарушения координации движений, дрожание рук и прочие сопутствующие ложные радости.

Механизм возникновения зависимости от алкоголя очень простой. Алкоголь истощает запасы дофамина человека, нейромедиатора, который часто называют «гормоном удовольствия» и сам соединяется с рецепторами нервных клеток, восполняя возникший дефицит. В трезвом состоянии человек начинает страдать от недостаточной стимуляции рецепторов, вызванной недостатком дофамина и отсутствием замещающего его алкоголя. Так формируется психическая зависимость.

Почувствовать эйфорию, радость, удовлетворенность и благодать каждого дня своей жизни гораздо приятнее и полезнее через хорошее общение, любовь, занятия спортом, творчеством, музыкой, через путешествия и прикосновение с природой. Помогая другим людям, человек может получать не меньшее, а главное более продолжительное удовольствие от ощущения своей значимости и нужности этому миру. Занимаясь любимым делом, реализуя себя в профессии, создавая атмосферу в своей семье человек способен получать удивительные ощущения!

Так почему отдельный человек стремится не ко всему этому богатству, а, наоборот, бежит в мир разрушения своей жизни через алкоголь?

Назовем некоторые причины, ведущие к алкоголизму и определяющие возникновение этого социально неблагоприятного явления. К ним относятся нарушения системы семейных взаимоотношений и норм воспитания в родительской семье, чрезмерная занятость родителей, избыток свободного времени, пребывание в антисоциальных компаниях, потребление алкоголя в ближнем

значимом окружении.

К личностным причинам востребованности алкоголя относятся неуверенность в себе, заниженная или завышенная самооценка, неспособность принимать ответственность за собственное поведение, низкий уровень коммуникативных навыков, неумение эффективно разрешать конфликтные ситуации, искаженная или несформированная система собственных ценностей и пассивность в их достижении, поиск новизны, авантюризм, импульсивность, спонтанная и реактивная агрессивность, экстраверсия и акцентуации характера (возбудимость и переплады настроения).

Так как алкоголь остается легальным, доступным и дешевым психоактивным веществом, поэтому здоровье остается выбором самого человека!

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

Ирина Кадерова



УЧИМ ПРАВИЛА ИНСУЛЬТА!

Это должен знать каждый

Первые симптомы инсульта должен знать каждый из нас. К ним относятся внезапная слабость в руке и/или ноге, внезапное онемение в руке и/или ноге, внезапное нарушение речи и/или ее понимания, внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение, внезапная потеря сознания, острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения, внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица.

Что делать при появлении симптомов инсульта?

Дорога каждая минута! Очень важно сразу распознать симптомы инсульта, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после болезни.

Оказать первую помощь при инсульте – не просто важно, это жизненно необходимо. Если вдруг вы находитесь рядом с человеком, у которого проявились явные признаки инсульта, вам немедленно следует совершить несколько действий. От них зависит жизнь этого человека.

- Как только вы поняли, что у человека все признаки инсульта – немедленно вызывайте скорую помощь!

- Попросите выйти людей из комнаты, если дело происходит в помещении. Если на улице – попросите всех расступиться и не мешать притоку свежего воздуха.

- Ни в коем случае не перемещайте человека. Это опасно. Больного необходимо оставить там, где произошел приступ.

- Приподнимите верхнюю часть тела и голову больного (примерно на 30 градусов). Расстегните или снимите всю стягивающую и мешающую дыханию одежду (пояс, во-

ротничок, ремень).

- Обеспечьте приток свежего воздуха.

- Если началась рвота, поверните голову пострадавшего набок и как следует вычищайте рвотные массы, иначе человек может задохнуться.

Может случиться так, что у пострадавшего остановится сердце и прекратится дыхание. В этом случае придется немедленно начать непрямой массаж сердца и сеанс искусственного дыхания.

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

Лариса Лебедева



РАК ПОЧКИ

Факторы риска заболевания

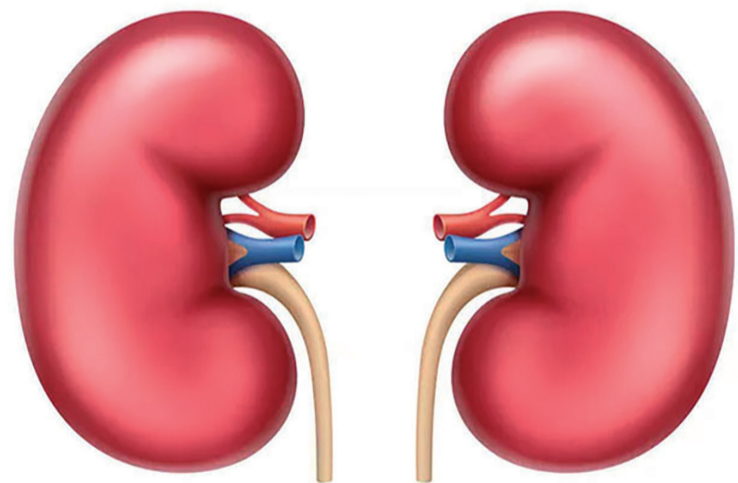
Рак почки – одно из самых распространенных заболеваний. Опасность в том, что при этом заболевании отсутствуют симптомы и поэтому чаще всего его обнаруживают на III или IV стадии, когда уже появляются все отягчающие признаки.

По статистике данная патология у мужчин после 50 лет встречается в два раза чаще, чем у женщин. Злокачественные опухоли или рак почки в отличие от доброкачественных растет быстро! При этом растущие клетки проникают в соседние ткани, органы, нарушая все функции и значительно ухудшая состояние пациента. Именно поэтому необходимо вовремя диагностировать болезнь. От своевременной диагностики зависит выбор терапии, возможность операционного вмешательства и, в конечном итоге, длительность жизни пациента.

Легкая боль в области поясницы, подъем температуры, озноб, лихорадка – признаки рака почки можно списать на обычную усталость или ОРЗ. И в итоге пациент обращается к врачу, когда рак почки развивается основательно и с метастазами.

Если все небольшие симптомы могут быть объяснены чем угодно, то наличие крови в моче – явный и первый показатель неполадок в органах фильтрации, а значит, самое время быстро отправляться на прием к специалисту. Чем быстрее будет оказана квалифицированная помощь и диагностировано заболевание, тем больше вероятности проведения операции с полным излечением.

Причинами возникновения опу-



ХОЛИ ЯВЛЯЮТСЯ генетический фактор (вероятность возникновения патологии у данного пациента составляет почти 48%); воздействие внешней среды (работа с химикатами, облучением, в зонах экологических катастроф и др.); образ жизни (вредные привычки, переедание, злоупотребление жирными продуктами, анальгетиками, диуретиками, гормональными препаратами, отсутствие в рационе овощей, фруктов, ягод); хронические заболевания типа сахарного диабета, гипертонии, пиелонефрита, а также травмы почек.

Половину опухолей почек выявляют при ультразвуковом обследовании. Минимальное подозрение на опухоль почки – причина срочного обращения к онкоурологу.

Так как механизм развития рака по-

чек изучен не полностью, профилактика подразумевает максимальное ограничение факторов, способных активизировать неопластический процесс. Для снижения риска развития патологии необходимо своевременно и полноценно лечить урологические заболевания; отказаться от вредных привычек; избегать контактов с канцерогенами и токсическими химическими веществами; беречь поясницу от травм; регулярно проходить профилактические обследования (анализ мочи и УЗИ почек).

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

Тамара Крылысова