

УМР Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний



ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ №1 ГОРОДА АБАКАНА

Врач центра общественного здоровья и медицинской профилактики Софья Колячкина провела лекцию для девочек на очень важную тему: «Репродуктивное здоровье девушек».



Софья Сергеевна рассказала школьницам о том, что такое нормальный менструальный цикл, какой должна быть личная гигиена, о профилактике инфекций, передающихся половым путем.

Очень деликатно рассказала о ранней беременности, а также о страшных последствиях подросткового аборта.

ЛУЧШЕЕ, ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ - ПРЕДУПРЕДИТЬ!

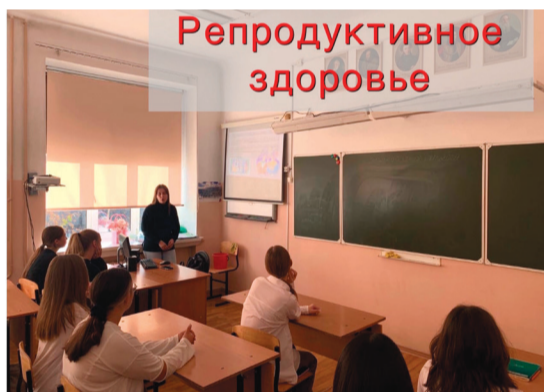
Психолог Татьяна Доможакова провела лекцию для школьников 6 классов абаканской школы № 7.

Тема встречи очень важная - «Жизнь без табака».

Татьяна Владимировна рассказала школьникам о вреде никотиносодержащей продукции, а самое главное о том, как поддержать здоровье!



О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК



Фельдшер Рязанова Диана посетила СОШ № 1 города Абакана!

Диана Николаевна рассказала восьмиклассникам о репродуктивном здоровье девочек.

Встреча получилась продуктивной и интересной, ученицы школы №1 узнали много нового.

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

Памятка пожилому человеку

Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте следует рассчитывать свои силы и возможности организма, прогнозировать и предвидеть травмоопасные последствия в той или иной ситуации и тем самым избежать травм и увечий.

СОВЕТЫ:

1. Уберите дома вещи, которые могут способствовать падению.
2. Необходимые вещи храните в легкодоступных местах.
3. Выполняйте регулярные физические тренировки для укрепления мышц и костей.
4. На полу используйте нескользкие коврики.
5. В ванной сделайте ручки и перила.
6. В квартире должно быть достаточно света.
7. Питайтесь полноценно.
8. При использовании лекарств обязательно интересуйтесь у врача о возможном действии их на кости (не вызывают ли они их ломкость).
9. Носите удобную обувь с нескользкой подошвой; используйте ортопедические стельки для компенсации статической недостаточности стопы; при выраженной неустойчивости походки используйте трость или костыли.
10. Избегайте прогулок в темное время суток.
11. Регулярно посещайте врача-офтальмолога.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Лекция для обучающихся школы № 1 города Абаканас.1

Лучшее, что мы можем сделать - предупредить! с. 1

О репродуктивном здоровье девочекс.1

Влияние вейпов и алкоголя на растущий организмс.1

Профилактика паденийс.1
Памятка пожилому человеку

Неделя сохранения душевного комфортас.2
Стресс и его влияние на здоровье

День против ожиренияс.2
Как бороться с лишним весом?

Всемирный день ребенкас.2
Основы здорового образа жизни закладываются с детства

Убедись, что ты здоров!с.2
Пройди диспансеризацию

Всемирный день борьбы с пневмониейс.3
Профилактика заболевания. Вакцинация

Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).....с.3
Что такое ХОБЛ?

Международный день отказа от куренияс.3
Развитие рака при курении

Как отказаться от куренияс.3
Советы курильщикам

Всемирный день борьбы против диабетас.4
Профилактика заболевания

Инсультс.4
Грозное осложнение артериальной гипертонии

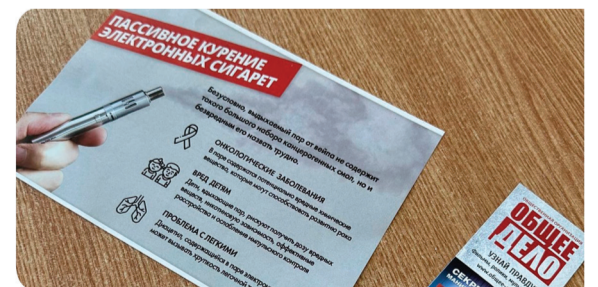
Мужское здоровье.....с.4
Какие привычки вредят репродуктивной системе

ВЛИЯНИЕ ВЕЙПОВ И АЛКОГОЛЯ НА РАСТУЩИЙ ОРГАНИЗМ

В школе № 19 города Абакана Татьяна Доможакова, психолог нашего центра, провела лекцию для обучающихся 6-х классов о здоровом образе жизни.

Одна из важнейших тем беседы - вред вейпов и алкоголя на растущий организм.

Это важно знать и помнить каждому школьнику. Процесс не обратим!



С 4 ПО 10 НОЯБРЯ ОТМЕЧАЕТСЯ НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОГО КОМФОРТА

Стресс и его влияние на здоровье

Симптомы стресса могут постепенно нарастать или возникать внезапно, в течение нескольких минут. Появляются приступы тревоги, беспокойства, паники, которые обычно длятся недолго, протекают в виде эмоциональных взрывов, сопровождающихся чувством ужаса и такими реакциями организма, как усиленное сердцебиение и потливость. Тревожное состояние, как правило, развивается постепенно. К симптомам можно отнести мышечное напряжение, усталость, раздражительность, нетерпеливость, бессонницу или расстройства сна, трудности с концентрацией внимания, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушение памяти, повышенную утомляемость и т.д.

Стрессы являются главными факторами риска возникновения и обострения многих заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета.

К негативным реакциям приводят не только сильные, острые, но и небольшие, длительные стрессовые воздействия. Поэтому длительное психологическое напряжение, депрессии могут приводить к заболеваниям.

Как справиться со стрессом?

Существует несколько общих рекомендаций, которые могут помочь:



Временно отойдите от причины стресса. Как только вы определите ситуацию, которая вызывает у вас стресс, отложите ее настолько, насколько это возможно. Речь не о том, чтобы избежать проблемы,

которую необходимо решить, а о том, чтобы дать себе отдохнуть от чрезмерного умственного напряжения.

Занимайтесь спортом. Упражнения регулируют физиологические процессы, помогая справиться со стрессом и тревогой. Во время упражнения организм высвобождает эндорфины, которые являются естественными болеутоляющими, вырабатываемыми нашим организмом.

Ежедневные упражнения, такие как ходьба, танцы или езда на велосипеде, помогут лучше справиться со стрессом.

Занимайтесь веселыми и интересными делами с семьей или друзьями.

Снять стресс помогает смех.

Слушайте музыку, посещайте новые места с друзьями или семьей, занимайтесь хобби, например, рисованием или изготовлением поделок. Занятия разными интересными делами уберегут вас от неприятностей.

Если ничего из этого не работает, обратитесь за профессиональной помощью.

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

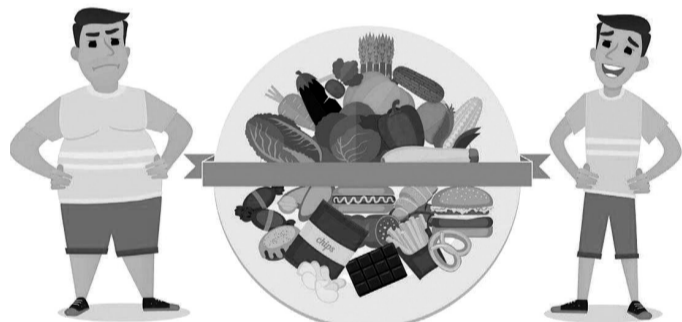
26 НОЯБРЯ – ДЕНЬ БОРЬБЫ С ОЖИРЕНИЕМ

Как бороться с лишним весом?

Ожирение – это хроническое заболевание, которое характеризуется существенным набором веса.

Ожирение может быть вызвано различными факторами, такими как низкая физическая активность, неправильное питание, богатое жирами и углеводами, а также стрессовыми ситуациями.

Для предотвращения развития ожирения существуют основные принципы, о которых стоит помнить:



Рекомендуется сократить потребление алкогольных напитков. Они могут повышать аппетит, приводя тем самым к увеличению количества потребляемой пищи.

Регулярные физические упражнения играют важную роль в борьбе с ожирением. Даже 15 минут занятий спортом в день могут помочь сжигать калории и поддерживать организм в хорошей форме.

Необходимо обращать внимание на хронические заболевания и не допускать их запущенности, особенно если

они влияют на обмен веществ. **Регулярные профилактические визиты к врачам** помогут выявить и контролировать такие заболевания.

Важно следить за нормой потребления калорий в сутки. Жирную, мучную и сладкую пищу следует ограничить, а лучше исключить из рациона. Здоровое и сбалансированное питание поможет контролировать вес и предотвратить ожирение.

Контроль гормонального фона играет важную роль в поддержании здоровой эндокринной системы. Регулярные обследования и консультации с врачами помогут предотвратить нарушения и связанные с ними осложнения.

Стресс и недостаток сна могут негативно сказываться на обменных процессах в организме. Поэтому важно научиться справляться со стрессом и регулярно поддерживать режим сна и отдыха.

Международный день борьбы с ожирением напоминает нам о важности здорового образа жизни и профилактики данного заболевания. Соблюдение этих принципов поможет нам сохранить здоровье и предотвратить возникновение осложнений, связанных с ожирением.

20 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РЕБЕНКА

Основы здорового образа жизни закладываются с детства

Ключ к успеху – личный пример родителей. Дети, как губки, впитывают все, что видят и слышат вокруг себя. Если родители курят, не занимаются спортом и питаются нездоровой пищей, то ребенок вряд ли захочет отказаться от этих вредных привычек. Напротив, если родители сами ведут здоровый образ жизни, демонстрируя свою любовь к активному отдыху, здоровому питанию и достаточному сну, то ребенок с большей вероятностью примет эти ценности, как свои собственные.

Здоровый образ жизни для детей – это не просто набор правил, а комплексный подход, включающий в себя

1. Полноценный сон. Сон – это не роскошь, а жизненная необходимость. Во время сна организм отдыхает, восстанавливает силы и запускает процессы роста и развития. Важно обеспечить ребенку комфортные условия для сна: проветривать комнату, следить за уровнем освещения и минимизировать шум.

2. Сбалансированное питание. Рацион ребенка должен быть разнообразным и богатым на полезные вещества. Пища – это не просто источник энергии, но и строительный материал для растущего организма.

Важно помнить, что ребенок должен питаться регулярно и в определенное время. Не стоит перекармливать ребенка, но и не допускать голодания. Лучше предложить ему несколько маленьких перекусов в течение дня, чем один обильный обед.

3. Физическая активность. Дети – это будущее, и их тело должно быть готово к преодолению любых препят-

ствий. Движение – это жизнь, и оно играет ключевую роль в здоровье ребенка. Занятия спортом – залог хорошего самочувствия и крепкого иммунитета. Они помогают в формировании мышечного корсета и хорошей осанки, укрепляют кости и суставы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Важно выбрать вид спорта, который будет интересен ребенку и не вызовет у него отторжения.

4. Эмоциональное благополучие. Стресс и негативные эмоции оказывают отрицательное влияние на здоровье ребенка. Дети, которые растут в атмосфере любви и понимания, более устойчивы к стрессам и болезням. Важно создать в семье атмосферу добра и уважения, поддерживать ребенка в трудные моменты и помогать ему справляться с эмоциями.

5. Соблюдение гигиены. Регулярное мытье рук, чистка зубов, прием душа – все это важные элементы гигиены, которые помогают предотвратить заболевания. Важно с раннего возраста приучать ребенка к соблюдению гигиенических правил.



УБЕДИСЬ, ЧТО ТЫ ЗДОРОВ!

Пройди диспансеризацию



Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр определенных групп взрослого населения представляет собой комплекс мероприятий, проводимых в целях оценки состояния здоровья. Профилактический медицинский осмотр – от 18 до 39 лет – раз в год. Диспансеризация от 18 до 39 лет – раз в 3 года, а с 40 лет – раз в год.

При разработке методов обследования был учтен не только отечественный, но и международный опыт

проведения обследований в рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра (выявление факторов риска с помощью анкетирования, антропометрических данных; анализы крови на глюкозу и холестерин; клинический анализ крови; электрокардиограмма). Были внедрены наиболее эффективные скрининговые методики (например, онкоскрининг).

Онкоскрининг – это исследование или группа исследований формально здоровых людей для выявления опухолевых заболеваний на ранних бессимптомных стадиях: рак легкого – флюорография (рентгенография); рак молочной железы – маммографическое исследование; рак толстой кишки – исследование кала на скрытую кровь; рак шейки матки – цитологическое исследование мазка с поверхности шейки и осмотр фельдшером-акушером или врачом-гинекологом; рак предстательной железы – определение простат-специфического антигена (PSA); рак пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки – эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС); осмотр на выявление визуальных

и иных локализаций онкологических заболеваний – осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы и лимфатических узлов.

Все обследования проводятся бесплатно в поликлинике по месту жительства (прикрепления). При себе иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования.

Всего пара визитов в поликлинику, чтобы предупредить или выявить на ранних стадиях: сердечно-сосудистые заболевания; сахарный диабет; онкологические заболевания; заболевания органов дыхания. Они главная опасность для здоровья и их можно предотвратить.

Кроме этого, переболевшие новой коронавирусной инфекцией COVID-19, могут пройти углубленную диспансеризацию, включающую в себя дополнительные методы обследования.

12 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПНЕВМОНИЕЙ

Профилактика заболевания. Вакцинация

Пневмония представляет собой серьезное заболевание легких, которое может привести к летальному исходу. Поэтому важно знать, как предотвратить ее развитие.

Вакцинация является самым эффективным способом профилактики. Вакцины помогают организму вырабатывать иммунитет к возбудителям заболевания. Прежде всего рекомендуется ежегодно делать прививки против гриппа, так как пневмония часто является его осложнением.

Нет универсальной прививки от бактериальной пневмонии. Существуют вакцины, действующие только в отношении определенных микроорганизмов. Например, самая известная – вакцина от пневмококка. Поскольку пневмококк является одним из самых частых возбудителей пневмонии, эта вакцина предотвращает пневмококковую пневмонию.

В Российской Федерации прививки против пневмококковой инфекции также проводятся в рамках национального календаря профилактических прививок. Прививки детям проводят по такой схеме: в возрасте

2 месяцев, 4,5 и 15 месяцев.

Помимо вакцинации, существует ряд других мер, которые помогают снизить риск развития пневмонии:

1. Своевременное лечение простудных заболеваний. Важно своевременно обращаться к врачу при появлении симптомов простуды и выполнять назначенное лечение.

2. Сбалансированное питание. Правильное питание помогает укреплять иммунитет и снижает риск развития инфекций, в том числе пневмонии.

3. Оптимальная физическая активность.

4. Отказ от вредных привычек.

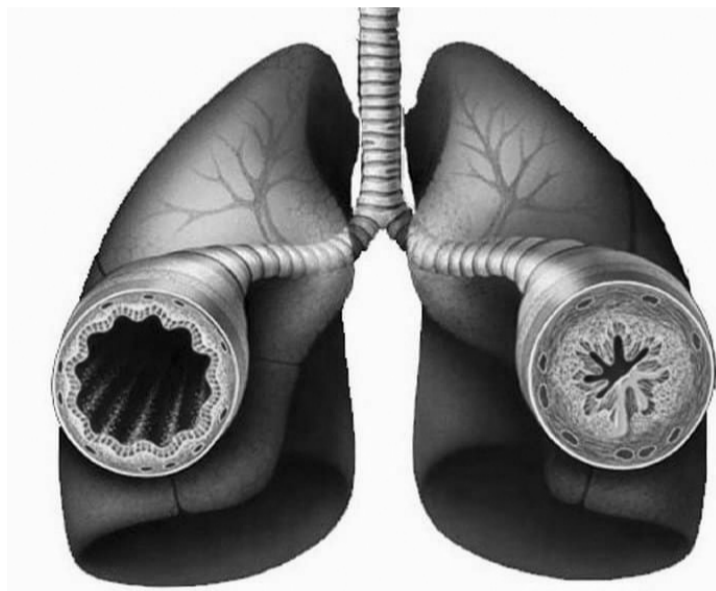
5. Соблюдение режима труда и отдыха. Полноценный отдых помогает организму восстановиться после перенесенного заболевания.

6. Своевременное лечение и контроль над обострением других заболеваний, способствующих развитию пневмонии (грипп, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких).

Пневмония – это серьезное заболевание, которое



может привести к летальному исходу. Однако его можно предотвратить, соблюдая простые меры профилактики. Будьте внимательны к своему здоровью и не пренебрегайте рекомендациями!



20 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ

Что такое ХОБЛ?

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – это прогрессирующее угрожающее жизни заболевание легких, которое характеризуется воспалением дыхательных путей и обструкцией (отеком) бронхов.

Критерием ХОБЛ является хроническое воспаление, которое поражает центральные дыхательные пути, периферические дыхательные пути, паренхиму легких, альвеолы и сосудистую сетку легких.

Главной профилактикой хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) является отказ от курения. Надо учесть, что ХОБЛ может развиваться не только у никотинозависимых людей, но и у "пассивных" курильщиков, то есть у тех, кто сам не

курит, но вдыхает табачный дым. К примеру, родители, которые курят при ребенке, наносят вред не только своим легким, но и травмируют детскую дыхательную систему.

Чтобы не допустить развития ХОБЛ, необходимо полноценное лечение при ОРЗ, ОРВИ, заболеваниях легких. Любое заболевание может перейти в хроническую форму и впоследствии привести к целому ряду осложнений.

Вторичной профилактикой ХОБЛ является общее укрепление организма и поднятие иммунитета. В эту категорию можно отнести различные способы закаливания и физической тренировки организма. Особенно полезны будут дыхательные упражнения и плавание.

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

21 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Развитие рака при курении

Неоднократные исследования выявили связь курения и других форм употребления табака с широким спектром злокачественных новообразований.

Риск онкологических заболеваний, связанный с курением, зависит от возраста начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

Курение от 1 до 10 сигарет в сутки - сокращает жизнь в среднем на 4,5 года, от 10 до 20 сигарет в день на 5,5 лет, от 20 до 40 сигарет – более 6 лет.

Если первая сигарета выкуривается натощак, то вероятность развития рака увеличивается в 2 раза. Курение трубки и сигар – тоже причина развития онкологии. Нахождение некурящего человека в задымленных местах увеличивает риск развития рака от пассивного курения на 30%.

Всем без исключения известно, что в табачном дыме содержатся канцерогены, которые увеличивают вероятность перерождения клеток организма с образованием раковой опухоли. Попадая в организм, они повреждают ДНК здоровых клеток, в результате чего утрачивается контроль над процессами деления и размножения, что приводит к неконтролируемой (неуправляемой) активности клеток и начинается процесс патологического бесконтрольного деления, что приводит к образова-

нию раковых опухолей, которые с трудом поддаются лечению.

Риски, связанные с курением, различны для новообразований различных локализаций:

- рак глотки, полости рта, гортани и легких в два-три раза выше, чем у некурящих;
- рак пищевода – у курильщиков выше в 5 раз;
- желудка, рака поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря - в 1,5 раза выше по сравнению с людьми, которые ведут здоровый образ жизни;
- курение повышает риск рака шейки матки, особенно в сочетании с нарушениями питания и ранним началом курения.

Отказ от никотина в любом возрасте в разы снижает риск развития онкологии. Например, если человек курил всю жизнь, то риск умереть от онкологического заболевания органов дыхания до 70 лет составляет 16%.

Но если человек бросил курить в 60 лет, то риск снижается до 11%.

Если человек бросил курить в 50 лет, то риск снижается до 5%, в 40 лет – до 3%.

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

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

Советы курильщикам

1. Настрой решает! Думайте о том, что приобретаете: свое здоровье и здоровье своих близких, экономию денег. Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье.

2. Наметьте заранее день отказа о курения.

3. Прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «легкие» сигареты или сигареты с фильтрами, так как доказано, что это лишь «иллюзия» уменьшения вреда курения и только мешает с ним решительно покончить.

4. Не попадайте на удочку табачных компаний – не обманывайте себя, переходя на электронные сигареты. Электронные сигареты вызывают и поддерживают никотиновую зависимость.

5. Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.

6. Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным.

7. Преодолению желания закурить помогает за-

нятость интересным и полезным делом, придумайте, чем занять время, свободное теперь от сигарет... Вспомните про свои хобби.

8. Постарайтесь питаться дробно, еда также может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет – например, палочки сельдерея, моркови или семечки.



9. Постарайтесь увеличить количество фруктов, овощей и других источников клетчатки.

10. После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведет к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь контролировать калорийность рациона.

11. Постарайтесь больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться. Спорт - очень полезное занятие и приятная альтернатива курению - способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.

12. Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.

Источник информации: сайт Takzdorovo.ru

14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Профилактика заболевания



Сахарный диабет — серьезное, длительное «хроническое» заболевание, которое возникает при повышенном уровне глюкозы в крови, поскольку организм не способен производить достаточное количество гормона инсулина или не может эффективно использовать тот инсулин, который он производит, т.е. развивается инсулинорезистентность.

Инсулин является важным гормоном, вырабатываемым поджелудочной железой, он позволяет глюкозе из кровотока поступать в клетки. Отсутствие инсулина или неспособность клеток реагировать на него, приводит к повышению уровня глюкозы в крови (гипергликемия).

Сахарный диабет может привести к повреждению мно-

гих органов, к опасным для жизни осложнениям, таким как: сердечно-сосудистые заболевания с развитием сердечной недостаточности, поражение периферических нервов с развитием полинейропатии, поражение почек (нефропатия и почечная недостаточность), заболевания глаз, что приводит к снижению остроты зрения и даже слепоте. Однако, при ранней диагностике и соответствующем лечении диабета, эти серьезные осложнения можно отсрочить или вовсе предотвратить.

Диабет I типа может развиваться в любом возрасте, но чаще всего встречается у детей и подростков, его называют «диабетом молодых». При диабете I типа организм вырабатывает недостаточное количество инсулина или не вырабатывает его совсем. Несвоевременная диагностика и лечение диабета I типа может привести к осложнениям различных органов и систем, в конечном итоге к летальному исходу.

Диабет II типа чаще встречается у взрослых и составляет около 90% всех случаев этого заболевания, нередко возникает у людей с избыточной массой тела и низкой физической активностью. Краеугольным камнем лечения сахарного диабета II типа является изменение образа жизни, включающее повышенную физическую активность и рационально сбалансированное питание. Однако со временем большинству людей с диабетом II типа потребуются прием сахароснижающих пероральных препаратов или инъекции инсулина, чтобы поддерживать нормальный уровень глюкозы в крови.

Чтобы избежать сахарного диабета и его осложнений, потребуются активные действия.

Необходимо придерживаться здорового образа жизни, а именно:

Правильно питаться, потребляя фрукты и овощи не менее 400 г. в день, уменьшить потребление сахара и насыщенных жиров.

Избавиться от лишнего веса и поддерживать его на нормальном уровне. Похудев всего лишь на 5–10 % от своего веса, вы отодвигаете развитие сахарного диабета или же лишаетесь возможности развития этого заболевания вообще. Помните, пока нет сопутствующих заболеваний, сбросить лишние килограммы будет гораздо легче.

Быть физически активным – 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности каждый день (для контроля веса необходима дополнительная активность), но только после консультации с лечащим врачом.

Воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития диабета, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Избегать стрессов.

Контролировать уровень сахара и холестерина в крови, а также уровень артериального давления.

Своевременно лечить другие заболевания, которые способствуют развитию сахарного диабета.

Регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры – ежегодное измерение уровня глюкозы в крови помогает выявить диабет второго типа на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно.

ИНСУЛЬТ

Грозное осложнение артериальной гипертонии

Инсульт — одно из самых грозных осложнений неконтролируемой гипертонической болезни. Инсульт — «тихое» заболевание, которое в редких случаях пациенты переносят на ногах, списывая все на плохое самочувствие и не подозревая, что произошло на самом деле. Даже так называемый «тихий» инсульт может запускать процессы, приводящие к серьезным нарушениям функций мозга.

В группе риска – люди с избыточной массой тела, сахарным диабетом, гипертонической болезнью, другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Факторы риска развития инсульта

Это — курение, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, генетическая предрасположенность к заболеваниям сердца. Некоторые из этих факторов человек в состоянии изменить самостоятельно, а другие, такие как пол и возраст, нет.

Распознать заболевание возможно на месте, немедленно. Для этого используется тест «УЗП».

Попросите пострадавшего:

У — улыбнуться. Улыбка может быть асимметричной, уголок губ с одной стороны может быть направлен вниз, а не вверх.

З — заговорить. Речь может быть невнятной, или вовсе отсутствует понимание данной просьбы.

П — поднять обе руки. Руки поднимаются на разную высоту или одна не поднимается вовсе.

Все перечисленные симптомы возникают ВНЕЗАПНО! Если вы стали свидетелем подобной симптоматики — немедленно вызывайте скорую помощь!

Инсульт – неотложное состояние, требующее немедленной экстренной госпитализации!

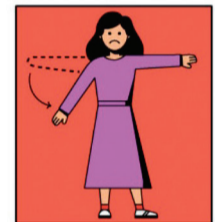
До прибытия скорой помощи человека следует уложить, голова и плечи должны находиться несколько выше туловища, стесняющую одежду расстегнуть, обеспечить достаточный приток свежего воздуха. Из лекарственных веществ ничего не давать, лечение осуществляется только в медицинском учреждении в специализированном отделении.

ЗАПОМНИТЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Вы сможете спасти чью-то жизнь, вызвав скорую – 103.



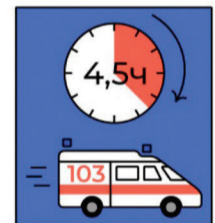
Не можете улыбнуться? Уголок рта опущен?



Не поднимаются обе руки? Одна ослабла?



Не можете произнести свое имя?



У врачей есть 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.

ОРБИ фонд борьбы с инсультом

Помогаем после инсульта: 8 (800) 707-52-29 – orbifond.ru

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

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Какие привычки вредят репродуктивной системе

Вредные привычки на то и вредные, что плохо влияют на состояние человеческого организма. Сегодня поговорим о том, как воздействуют алкоголь, курение, а также соль, сахар и трансжиры на мужское здоровье.

Начнем с алкоголя. Алкоголь оказывает токсическое воздействие на многие системы нашего организма, в том числе на репродуктивную. Проникнув в кровь, алкоголь попадает в том числе в ткани половых желез, чем ухудшает формирование половых клеток, а также он влияет на целостность генетического материала сперматозоидов. Кроме того, он может вызвать сгущение крови вплоть до тромбоза капилляров, что приводит к кислородному голоданию половых клеток и их гибели. А еще алкоголь вызывает гормональные изменения в организме. При регулярном длительном употреблении снижается количество тестостерона, который замещается женским половым гормоном эстрадиолом, что может существенно снизить либидо.

Курение тоже наносит серьезный удар по мужской репродуктивной системе. Употребление табака негативно влияет на эрекцию. Помимо этого, вещества, содержащиеся в сигаретах, токсичны для половых клеток, что приводит к сокращению количества жизнеспособных сперматозоидов. Все это серьезно влияет на возмож-

ность зачатия.

Соль необходима человеческому организму, но очень важно знать меру. В день можно употреблять не более 5 граммов — это примерно 1 чайная ложка. И нужно помнить, что в эти 5 граммов входит вся соль в рационе: не только в чистом виде, но и в соусах, и в мясных изделиях, и в консервах, и в других продуктах. Несоблюдение нормы потребления соли повышает артериальное давление и может грозить инфарктом или инсультом.

В отличие от соли, в добавленном сахаре наш организм не нуждается, мы получаем достаточное его количество с фруктами, овощами, ягодами, медом. А для мужчин с окружностью талии более 102 сантиметров (при абдоминальном ожирении) сахар категорически противопоказан! Столь любимое многими сладкое увеличивает риск развития кариееса, нарушения углеводного обмена, формирования сахарного диабета второго типа.

Трансжиры (трансизомеры жирных кислот) в свою очередь способствуют повышению уровня холестерина в крови, что приводит к развитию атеросклероза. Обычно они содержатся в чипсах, сухариках, крекерах, луковых кольцах и кольцах кальмара, во всех блюдах во фритюре. Эти продукты вредны не только содержа-

нием в них трансжиров, но и тем, что они способствуют увеличению массы тела. При ожирении показатели фертильности также падают.

Таким образом, для сохранения мужского здоровья необходимо отказаться от употребления алкоголя и курения, а также сахара и продуктов, содержащих трансжиры, и следить за количеством употребляемой соли.

Источник информации: сайт Takzdorovo.ru

