

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ:

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний - на повестке дня

Для того, чтобы эффективно повышать грамотность в вопросах профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются лидирующей причиной смертности населения, необходимо регулярно проводить информационную работу.

Наши коллеги это прекрасно понимают, поэтому уделяют этой работе огромное внимание.

В 2023 году специалисты нашего центра выезжали в новые трудовые коллективы, такие как угледобывающий Восточно-Бейский разрез, Черногорский разрез, входящие в состав компании СУЭК, Управление Росгвардии по Республике Хакасия, где основная аудитория - мужчины трудоспособного возраста.

Рассматривались вопросы регулярного контроля уровня артериального давления, как основного метода профилактики инсультов и инфарктов, своевременного распознавания признаков острого нарушения мозгового кровообращения и ежегодного обследования в рамках диспансеризации.

В Управлении Министерства юстиции РФ по РХ врач-методист Лариса Лебедева в очередной раз встретила с трудовым коллективом и рассказала, от чего зависит наше здоровье, как вести себя в повседневной жизни, чтобы избежать опасных заболеваний и сохранить хорошее самочувствие, затронула тему важности диспансеризации как основного метода профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и сохранение здоровья населения трудоспособного возраста является одной из приоритетных задач регионального проекта «Укрепление общественного здоровья», для решения которой и проводятся регулярные информационно-образовательные мероприятия в трудовых коллективах.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний - на повестке дня.....с. 1

Лекция для студентов ХГУ «Курение – вред!».....с.1

Что вы знаете о ВИЧ?.....с. 1

Мы на Едином уроке профилактики!.....с. 1

Мир безграничных возможностей.....с. 1

В новый год с новыми привычками.....с. 2
Замените алкоголь чайными церемониями

Пассивное курение.....с. 2
Как родители заставляют страдать своих детей

Занимайтесь и будьте здоровы!.....с. 2
Физическая активность зимой

Пройдите диспансеризацию.....с. 3
Проявите заботу о своем здоровье

Путь к здоровому сердцу через рациональное питание.....с. 3
Основные принципы

Соль.....с. 3
Враг или польза?

Рак предстательной железы.....с. 4
Факторы риска и причины заболевания

Беременность в подростковом возрасте.....с. 4
Как влияет на здоровье

ОРВИ у беременных.....с. 4
Как предотвратить заболевание

Профилактика детского травматизма.....с. 4
Зона ответственности родителей!

ЛЕКЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ХГУ «КУРЕНИЕ – ВРЕД!»



Наш сотрудник Дарья Данилина знает все о вреде курения! Поэтому Дарья готова делиться с молодежью полезной информацией.

Накануне лекция прошла в Хакасском госуниверситете для студентов выпускных курсов ИНПО КПОИП.

Дарья рассказала студентам о вреде курения, в том числе и электронных сигарет. С удовольствием развеяла мифы о меньшем вреде вейпов в сравнении с обычными сигаретами. А еще обсудила со студентами, как можно сократить количество курящих людей в обществе.

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ВИЧ?

Десятиклассники Абаканской школы № 18 узнали о методах профилактики ВИЧ-инфекции.

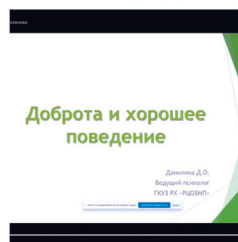
Врач по медицинской профилактике Колячкина Софья рассказала ребятам о путях передачи заболевания, возможных осложнениях.

Школьникам было предложено пройти тестирование, чтобы определить уровень информированности по вопросам ВИЧ-инфекции.

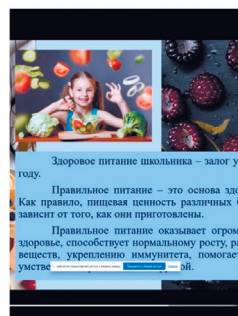


МЫ НА ЕДИНОМ УРОКЕ ПРОФИЛАКТИКИ!

В Хакасии состоялся Единый урок профилактики для учащихся общеобразовательных школ. Наш центр представили Лебедева Лариса Владиславовна, Колячкина Софья Сергеевна, Рязанова Диана Николаевна, Данилина Дарья Олеговна.



Еда - это то, без чего невозможно нормальное функционирование любого организма. Некачественная еда может нанести существенный вред вашему здоровью, поэтому очень важно уметь отличать полезные продукты от вредных и соблюдать основные принципы сбалансированного и здорового питания.



Специалисты прочитали лекции для школьников «Основы здорового питания», «Профилактика деструктивного поведения», «Профилактика табакокурения».

Более тысячи слушателей присоединились к уроку. Все они получили интересную, доступную, а главное экспертную информацию.

МИР БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Так назывался республиканский фестиваль, который прошел в столице Хакасии. Наш центр принял в мероприятии активное участие.

Врач-методист Лариса Лебедева на видеолекции «Быть здоровым - модно!» рассказала студентам об основных методах сохранения и укрепления здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта. Всем желающим предлагались информационно-наглядные материалы с рекомендациями по здоровьесбережению.

Вредные привычки отравляют жизнь человека, приводят к развитию многих неинфекционных заболеваний. О вреде вейпов рассказала студентам ведущий психолог Ирина Кадерова.

Нам очень приятно, что наши коллеги были отмечены благодарственными письмами за плодотворное и эффективное сотрудничество в формировании здорового образа жизни среди обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья.



В НОВЫЙ ГОД С НОВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

Замените алкоголь чайными церемониями



С наступлением нового года многие задумываются о значительных изменениях в жизни: о покупке абонемента в спортзал, смене вида деятельности и многих других способах улучшить свою жизнь. Если вы из таких, то у нас есть отличное предложение – бросьте себе вызов и попробуйте уменьшить количество употребляемого алкоголя.

Не всем кажется выполнимой цель полностью отказаться от любого спиртного до конца жизни, однако сокращение его количества является вполне реальной задачей.

Для тех, кто хотел бы испытать свою силу воли на прочность, бросить вызов себе или просто немного улучшить свое состояние здоровья, у нас есть несколько актуальных советов:

1. Начните с того поиска личной выгоды в том, чтобы выпивать меньше – это крайне важно, ведь именно выгода придает человеку мотивацию, чтобы продолжать идти к намеченной цели. Стоит отметить, что она не должна быть абстрактной как, например, «это будет полезно для здоровья» или «денег сэкономлю» – имеет значение, чтобы в основе вашего выбора лежало что-то конкретное. Можно выбрать конкретную покупку, на которую вы будете откладывать те деньги, которые сэкономили на отказах от походов в бар или на отсутствии необходимости купить спиртное для встречи с друзьями. Или поставить себе задачу научиться расслабляться и получать удовольствие без алкоголя как освоение нового навыка – вариантов множество, но окончательный выбор только за вами.

2. Далее постарайтесь избегать ситуаций, в которых увеличивается соблазн выпить – выбирайте встречи с друзьями не в барах или клубах, не приходите на совместные посиделки алкоголь в надежде «выпить совсем чуть-чуть» и на этом остановиться, не храните дома спиртное «на черный день» или «для особого случая». Еще лучше, если получится найти этому здоровую альтернативу: совместное с друзьями катание на лыжах и коньках, поездки в лес или на озеро (без алкоголя, естественно), прогулки в парке и так далее.

3. Научитесь говорить «нет» на предложения выпить – наверняка у многих бывали ситуации, когда пить как-то нет желания, но будто надо «за компанию», не хочется выбиваться на фоне всех

остальных или кто-то настойчиво предлагает, а отказать неудобно. Это хороший способ потренироваться отставить личные границы и перестать потакать давлению окружающих, научиться понимать себя: хотите вы этого на самом деле или же вам навязали это желание?

4. Устройте себе полный отпуск от алкоголя – это не отказ раз и навсегда, а просто перерыв, что уже звучит не так глобально и страшно, однако для здоровья будет несомненным плюсом (главное, не праздновать окончание такого отпуска распитием спиртного, иначе польза от него окажется нулевой, если не отрицательной). Начните с пары недель, со временем увеличивая интервалы и проверяя свою силу воли на прочность. Это отличный способ бросить вызов себе и укрепить характер.

5. Те, кто переполнен энтузиазмом, могут и вообще устроить челлендж совместно с одним или даже несколькими своими друзьями – проверьте, кто из вас дольше продержится без алкоголя, а победитель получит заранее оговоренный приз. Бонусом в этом случае станет более разнообразное проведение встреч с такими друзьями, ведь оно перестанет ограничиваться совместным распитием спиртного.

6. Заведите себе новое хобби или увлечение, чтобы отвлекаться на него, если появятся навязчивые мысли о спиртном – особенно удачно, если оно будет вписываться во встречи с друзьями, ведь это улучшит качество таких посиделок и станет хорошей альтернативой алкоголю для вас, а может, и для ваших друзей. Хорошо подойдут настольные игры, танцевальные симуляторы на игровой консоли, смешивание безалкогольных коктейлей или даже искусство проведения чайных церемоний. Такая замена простого распития спиртного может «заразить» энтузиазмом и ваших близких, от чего качество совместного проведенного времени станет только лучше.

Попробуйте изменить свою жизнь к лучшему небольшими шагами, сделайте это веселым испытанием и источником нового увлекательного опыта. Не стесняйтесь своего желания быть здоровым и счастливым без искусственных стимуляторов – пусть это станет вашим поводом для гордости!

ЗАНИМАЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Физическая активность зимой

Зима — время года, когда многие люди проводят больше времени дома, что может привести к снижению физической активности и негативно сказаться на здоровье. Однако холодные месяцы не должны быть поводом для отказа от занятий спортом. Напротив, именно в это время следует уделять особое внимание поддержанию физической формы. Просто выбирайте подходящий именно вам вид физической активности и начинайте регулярно заниматься.

Регулярные физические упражнения в зимний период имеют ряд преимуществ:

1. Активизируются механизмы регуляции дыхания, что улучшает вентиляцию легких и насыщение органов и тканей кислородом.

2. Снижается уровень холестерина и нормализуется артериальное давление, вес тела приходит в норму.

3. Укрепляется сердечная мышца, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Происходит стимулирование пищеварения и двигательной активности желудочно-кишечного тракта, что является профилактикой возникновения онкологических заболеваний.

5. Улучшается настроение и повышается стрессоустойчивость. Физическая активность поднимает боевой дух, выделяются гормоны радости, и жизнь играет новыми красками.



Зимой физическая активность не должна ограничиваться домашней зарядкой или посещением фитнес-центра. Тренировки на улице приносят не меньше пользы, чем в помещении. Они насыщают организм кислородом, укрепляют иммунитет, восстанавливают сон и помогают справиться со стрессом. Кроме того, в условиях низкой температуры организм расходует больше калорий, что способствует снижению веса.

Одним из популярных зимних видов спорта являются лыжи. Лыжные прогулки подразумевают длительное движение без остановок, что повышает общую выносливость организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и укрепляет иммунитет. Ходьба на лыжах также позволяет израсходовать до 500-600 калорий в час, в зависимости от прилагаемых усилий, укрепить мышцы спины, бедер, живота, ягодиц, ног и рук. Для поддержания хорошей физической формы достаточно устраивать лыжные прогулки 2-3 раза в неделю.

Еще одним популярным зимним видом спорта является катание на коньках. Этот вид активности также способствует укреплению выносливости сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Кроме того, катание на коньках развивает координацию движений и баланс.

Для тех, кто предпочитает более спокойные занятия, подойдут пешие прогулки по снегу. Ходьба по снегу требует больших усилий, чем ходьба по твердой поверхности, что позволяет сжигать больше калорий и укреплять мышцы ног. Кроме того, прогулки по снегу помогают улучшить настроение и снять стресс.

Не стоит забывать и о зимних видах спорта, таких как сноуборд, горные лыжи, биатлон и керлинг. Эти виды спорта требуют специальной подготовки и навыков, но при регулярных занятиях они могут стать отличным способом поддерживать физическую форму и улучшить свое здоровье.

Независимо от того, какой вид физической активности вы выберете, главное — регулярно заниматься и получать удовольствие от процесса. Зимние виды спорта — это отличный способ провести время на свежем воздухе, укрепить здоровье и улучшить настроение. Занимайтесь зимой и будьте здоровы!

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

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Как родители заставляют страдать своих детей

Всем давно известно, что курение вредит здоровью. Но только ли здоровью самого курильщика?

В последнее время все чаще ужесточаются законы, касающиеся запрета курения в общественных местах. Почему же так происходит? Это делается в целях сокращения влияния пассивного курения на некурящих людей.

Да, курильщики часто ссылаются на то, что они имеют полное право решать, как обращаться с собственным организмом. Однако они забывают, что вреден не только вдыхаемый ими дым, но и выдыхаемый. Помимо первичного дыма, попадающего непосредственно в легкие курящего человека, существуют также вторичный и третичный, т.е. выдыхаемый курильщиком в воздух и оседающий на окружающей мебели и одежде.

Как раз эти типы дыма оказывают огромное влияние на здоровье детей курящих родителей. ВОЗ приводит данные о том, что пассивное курение в детском возрасте провоцирует развитие множества нарушений работы организма и возникновение различных заболеваний: бронхит, пневмония, приступы

астмы, воспаление среднего уха, внезапная младенческая смерть и, возможно, повреждение сердечно-сосудистой системы, неврологические и биологические отклонения. Также дети, которым приходится дышать сигаретным дымом, испытывают трудности с учебой и социальной адаптацией.

Заслуживают ли они страдать от заболеваний, причиной которых являются взрослые? Этот вопрос останется на совести курящих родителей.



Статью подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Дарья Данилина

ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Проявите заботу о своем здоровье

1. Программа диспансеризации состоит из двух этапов – исследование в соответствии с полом и возрастом и дообследование. По результатам диспансеризации (при наличии показаний) пациент может быть направлен на дополнительное обследование, взят на диспансерное наблюдение, направлен на санаторно-курортное лечение и специализированную или высокотехнологичную медицинскую помощь.



2. Каким образом работающий человек может пройти диспансеризацию?

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

3. Какие заболевания выявляют у населения Республики Хакасия в ходе диспансеризации наиболее часто?

Основная цель диспансеризации – это раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения, к которым относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни легких. Они обуславливают более 75 % всей смертности населения нашей страны. Диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска

развития указанных заболеваний, к которым относятся: повышенный уровень артериального давления, холестерин, глюкозы в крови, курение табака, потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела или ожирение. Все, у кого выявлено заболевание (а иногда и не одно), направляются на дополнительное обследование, на санаторно-курортное лечение, а также берутся на диспансерный учет.

4. С 2019 года в плановую диспансеризацию внесли изменения, в частности ввели новый блок онкологического скрининга. Из каких обследований он состоит? Причина в том, что онкологические заболевания уносят сотни тысяч жизней в год. Если патология диагностируется на первой стадии, то шанс на выздоровление составляет более 80%.

1. В целях раннего выявления злокачественных новообразований шейки матки предусмотрен осмотр женщин в возрасте 18 лет и старше фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом 1 раз в год, а также в возрасте от 18 до 64 лет включительно – взятие мазка с шейки матки с последующим цитологическим исследованием 1 раз в 3 года.

2. Скрининг на выявление злокачественных новообразований молочных желез у женщин включает в себя обязательное прохождение маммографического исследования для женщин в возрасте от 40 до 75 лет (маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм 1 раз в 2 года).

3. Риск возникновения рака прямой кишки увеличивается с возрастом. Поэтому обследовать каждые два года будут граждан, начиная с 40 до 64 лет включительно, а в возрасте от 65 до 75 лет включительно – исследование кала на скрытую кровь – 1 раз в год.

4. Онкоскрининг на выявление злокачественных новообразований предстательной железы у мужчин включает в себя определение простат-специфического антигена в крови в возрасте 45,50,55,60 и 64 года.

5. Онкоскрининг на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки проводится посредством эзогастродуоденоскопии в возрасте 45 лет.

5. Для переболевших коронавирусной инфекцией в дополнение к диспансеризации проводится углубленная диспансеризация. Углубленная диспансеризация проводится в первоочередном порядке всем переболевшим коронавирусной инфекцией и имеющим два или более хронических неинфекционных заболевания из утвержденного списка (приоритетная группа). В список вошли гипертония, ИБС, стенокардия, сахарный

диабет второго типа, хронический бронхит, а также последствия инсульта. Углубленная диспансеризация может быть проведена по инициативе гражданина, в отношении которого отсутствуют сведения о перенесенном заболевании новой коронавирусной инфекцией по личному заявлению на имя руководителя медучреждения.

Для лиц, которые перенесли новую коронавирусную инфекцию, дополнительно к 1 этапу диспансеризации проводятся следующие исследования:

- измерение сатурации – то есть концентрации кислорода в артериальной крови. Этот тест помогает определить, как пациент переносит физические нагрузки и есть ли улучшения после выздоровления от COVID-19;
- тест с 6-минутной ходьбой. Измеряется максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за 6 минут. Данные теста используют, чтобы спрогнозировать риск инвалидности или смерти у людей с заболеваниями сердца и легких;
- спирометрия – оценивает работу легких после перенесенной коронавирусной инфекции;
- анализ крови на концентрацию D-димера – выявляет признаки тромбообразования;
- общий и биохимический анализ крови для оценки общего состояния пациента;
- рентгенография органов грудной клетки;
- прием (осмотр) врачом-терапевтом по итогам углубленной диспансеризации.

2 этап диспансеризации также дополнен исследованиями:

- эхокардиографией и компьютерной томографией легких (в случае сатурации в покое 94% и ниже, а также по результатам проведения теста с 6-минутной ходьбой);
- дуплексным сканированием вен нижних конечностей (при наличии показаний по результатам определения D-димера). Пройти углубленную диспансеризацию можно там же, где и диспансеризацию – по месту прикрепления.

6. Как часто требуется проходить диспансеризацию? Диспансеризация проводится в возрасте с 18 до 39 лет раз в три года, с 40 лет и старше – ежегодно.

Где можно пройти профилактическое обследование?

Граждане проходят диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр в медицинской организации по месту жительства, работы, учебы или выбору гражданина, в которой они получают первичную медико-санитарную помощь.

Найдите время сегодня на свое здоровье, пройдите диспансеризацию и будьте уверены в завтрашнем дне!

ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ ЧЕРЕЗ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Основные принципы



Питание – это один из важнейших факторов, определяющих наше здоровье. Научкой доказано, что неправильное питание – фактор риска развития самых опасных болезней современности – сердечно-сосудистых. Тем не менее, многие люди продолжают питаться так, как привыкли. Мы едим слишком много мяса, особенно переработанного – в виде полуфабрикатов, колбас, сосисок, сарделек, которые содержат слишком много животных жиров, а также в избытке мучных изделий и сладостей. А необходимые для здоровья овощи, фрукты, молочные и цельнозерновые продукты мы потребляем в пищу недостаточно.

Основные принципы рационального питания

1. **Разнообразьте рацион.** Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

2. **Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще.

3. **Жизненно важны простые и медленные углеводы.** Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные, которые будут усваиваться постепенно: овощи, фрукты, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

4. **Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

5. **Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода, защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний.

6. **Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань.

7. **Жиры надо ограничивать.** Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу сердца.

8. **Употребляйте не менее 600 г. фруктов и овощей в день.**

9. **Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге – много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

10. **Учите детей и подростков правильному питанию.** Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье вашего сердца, внешнем виде и самочувствии. И тогда у нас меньше будет инфарктов и других сосудистых катастроф!

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

СОЛЬ

Враг или польза?

Соль (NaCl) имеет жизненно важное значение.

Она стимулирует пищеварение и усвоение организмом питательных веществ:

— натрий (обеспечивает поддержание водного и кислотно-щелочного баланса, передачу нервных импульсов, мышечные сокращения);

— хлор (синтез соляной кислоты (составляющая желудочного сока - нормальная кислотность в желудке - нормальное переваривание пищи)).

Существуют нежелательные последствия при неконтролируемом употреблении соли, а именно:

— усиленное вымывание кальция из организма (хрупкость костей);

— нарушение работы нервной системы;

— нарушения зубной эмали.

А также препятствует расщеплению собственных жиров, что повышает риск набора веса, как следствие - нестабильность уровня артериального давления, при котором повышается холестерин крови. Отложение холестерина на рыхлых стенках сосудов – это формирование атеросклеротической бляшки, что является причиной образования тромба (исход фатальный - инсульт, тромбоэмболия легочной артерии и пр.).

Высокое содержание «скрытой» соли находится в хлебе и хлебобулочных из-

делиях (содержат до 1 гр. соли на 100 гр. продукта), старайтесь выбирать сорта хлеба с низким содержанием соли. Также «скрытая» соль имеется в колбасных изделиях (в т.ч. сосиски), сыре, соленой рыбе, икре, соусах, чипсах, закусочных консервах.

При этом рекомендуемая норма потребления чистой соли в день – не более 5 граммов.

А что насчет йодированной соли?

Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной, но пользы несет значительно больше.

Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сутки, что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.

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

СКРЫТАЯ СОЛЬ



Ежедневная норма потребления соли для человека - 5 г

Есть продукты, которые всегда содержат много соли, при их постоянном употреблении очень легко превысить норму



Интересный факт: питаясь правильно и разнообразно, человек может получить дневную дозу соли даже ничего не досаливая в своей тарелке.

ОРВИ У БЕРЕМЕННЫХ

Как предотвратить заболевание

Во время ожидания малыша организм будущей мамы становится особенно уязвимым.

Во время беременности многие женщины болеют ОРВИ, иногда и не по одному разу. Для беременной женщины болезнь особенно опасна, поскольку может повлиять и на плод. Возбудители инфекции – вирусы.

Клинические симптомы ОРВИ у беременных.

ОРВИ начинается реактивно, спустя несколько часов после заражения резко подскакивает температура, начинается ломота в суставах и мышцах, озноб, возможна головная боль, боль в глазах, насморк и сухой кашель. Во время болезни пропадает аппетит, развивается слабость. Признаки различаются в зависимости от типа вируса. Например, при гриппе температура может повыситься и до 40°C, что очень опасно. Тип инфекции определяет врач после осмотра и анализов.

Лечение ОРВИ у беременных.

Лечение симптоматическое, как и у всех остальных людей с ОРВИ. Но к выбору препаратов надо относиться серьезно, и обязательно предупредить врача о

беременности.

Помимо медикаментов необходимо употреблять много жидкости, выводя токсины с помощью почек и через потоотделение. Невысокую температуру лучше не сбивать – так организм борется с инфекцией, и до 38 °C стоит потерпеть.

При повышении температуры нужно раскрыться, раздеться, даже если мучает озноб. Теплая одежда задерживает отдачу тепла окружающей среде, и это ускоряет нарастание лихорадки. Можно обтираться водой.

Профилактика ОРВИ у беременных в домашних условиях.

Чтобы поддержать иммунитет, будущей маме нужно достаточно спать, разнообразно питаться, не нервничать, гулять на свежем воздухе. В сезон простуд не стоит без особых причин посещать места скопления людей, чтобы не заразиться. Если риск велик, можно надевать защитную медицинскую маску. Важно не забывать пропивать необходимые витамины и средства для профилактики ОРВИ.

Применять любые препараты можно только по рекомендации врача!

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

Зона ответственности родителей!

Детский травматизм на дорогах – проблема всего нашего общества. Несчастные случаи с детьми в результате ДТП происходят, с одной стороны, из-за особенностей детского восприятия. До 4 лет ребенок не осознает, что машина не может остановиться мгновенно, до 6 лет – плохо ориентируется по звуку, до 8 лет – не видит, что происходит сбоку от него.

Любой ребенок непредсказуем и может выбежать на дорогу за мячом или игрушкой, а девять из десяти детей замрут на месте или закроют лицо руками, когда увидят несущийся на них автомобиль.

С другой – потому что взрослые не научили их безопасному поведению на дорогах.

Поэтому, несмотря на свою занятость, постоянно уделяйте внимание обучению ребенка пра-

вильному поведению на дорогах, будьте личным примером для своего ребенка.

Будьте бдительны за рулем, ведь маленькие дети не думают об опасности, когда выбегают на дорогу.

Используйте детские удерживающие устройства и ремни безопасности, когда перевозите детей в автомобиле.

Помните, что знание правил оказания первой медицинской помощи может пригодиться вам в любой момент и от качества ваших знаний и умений может зависеть чья-то жизнь!

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

БЕРЕМЕННОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Как влияет на здоровье



Физиологические возможности для наступления беременности возникают у девочки после наступления первой менструации (менархе). Но это не говорит о том, что организм полностью готов и сформирован к зачатию, беременности и родам.

Развитие подростковой беременности имеет ряд особенностей, влияющих на течение самого гестационного периода и родов. В первую очередь эти особенности связаны с функциональной незрелостью половых органов и систем эндокринного регулирования.

В подростковом периоде чаще отмечаются осложнения беременности, повышается вероятность травматизма в родах. Наступление гестации у подростка приводит к ускорению процессов полового и соматического созревания – размеры костного таза увеличиваются до типичных.

К тому же, в последние годы отмечается существенное ухудшение соматического и репродуктивного здоровья девочек (до 80% подростков страдают хроническими соматическими болезнями, до 15% имеют генитальную патологию, влияющую на фертильность). Как результат, подростковая беременность зачастую имеет осложненное течение.

Несовершеннолетние беременные втрое чаще страдают терапевтически резистентной анемией. У каждой второй девочки возникает гестоз (токсикоз), который манифестирует раньше, преимущественно имеет среднетяжелое или тяжелое течение. Из-за наличия сопутствующих генитальных инфекций, в подростковой возрастной группе повышается вероятность развития внематочной

беременности, увеличивается риск самопроизвольных абортов, преждевременных родов. Провоцируется иммунная несостоятельность, которая проявляется учащением инфекционно-воспалительных процессов на гестационном и послеродовом этапах.

Аборты – причина вторичного бесплодия у женщин

Искусственное прерывание беременности вне зависимости от способа его проведения, несет за собой гормональные нарушения, срыв адаптации материнского организма, что может явиться причиной новообразований как доброкачественных, так и злокачественных.

Самое частое осложнение аборта – это угроза выкидыша или неразвивающаяся беременность.

Существуют различные безопасные средства контрацепции от нежелательной беременности, которые поможет подобрать врач.

Зачатие ребенка должно быть осознанным решением

Еще до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно, и родился здоровый малыш.

Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивают риск мертворождения. Поэтому необходимо отказаться от всех вредных привычек еще во время планирования беременности. Совместно с врачом следует обсудить уровень физической активности, она должна быть разумной.

Меры профилактики заболеваний во время беременности сводятся к принципам здорового образа жизни: рациональное питание до 3-5 раз в сутки, полноценный сон, соблюдение режима труда и отдыха, достаточная физическая нагрузка (не менее 30-60 минут пешей прогулки ежедневно), отказ от вредных привычек, своевременное обращение за медицинской помощью.

Помните, это важно! Здоровье репродуктивной системы сейчас – это здоровые дети в будущем!

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

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Факторы риска и причины заболевания

Предстательная железа (простата) – это железа размером с грецкий орех, которая располагается под мочевым пузырем и отвечает за выработку семенной жидкости.

Рак простаты «выбирает» тех мужчин, которые создают для его развития благоприятные условия. Поэтому необходимо знать о причинах, приводящих к раку простаты и так называемых факторах риска, создающих условия для его развития.

Какие причины приводят к развитию рака простаты?

Рак простаты практически не развивается у мужчин, физически здоровых и не имеющих проблем с предстательной железой. У остальных выявляются различные проблемы с простатой – хронический простатит, застойные явления, аденома простаты.

Именно они являются группой риска развития рака простаты, когда наступает возрастное снижение гормональной функции мужчины.

Факторы риска развития заболевания К факторам риска относят

- хроническое воспаление простаты;
- доброкачественные опухоли простаты – аденома, кисты;
- застойные явления в простате (при редких или, наоборот, избыточных половых контактах);
- гиподинамия (малоподвижный образ жизни);
- ожирение, избыточное питание, способствующее гормональным нарушениям;

- частое употребление алкоголя, который является ядом для простаты;

- табакокурение, приводящее к нарушению кровообращения простаты;

- частое воздействие токсинов на предстательную железу – паров красок и растворителей, горюче-смазочных материалов, продуктов производства резины, типографской пыли и др.;

- воздействие ионизирующей радиации;

- наследственная предрасположенность.

Профилактику заболевания необходимо начинать с молодого возраста.

Она включает в себя следующее:

Диета. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам (томаты, капуста, соя, виноград). Ограничьте продукты, содержащие животные жиры и кальций.

Откажитесь от курения, алкоголя.

Повышение уровня физической активности.

Снижение избыточного веса.

Соблюдение личной гигиены мужчины.

Профилактика инфекций, передающихся половым путем.

Регулярное прохождение диспансеризации, ежегодное обследование у уролога мужчинам после 40 лет.

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

