

УМР Х ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ:

Мы в эфире!

В эфире радио ГТРК Хакасии в программе «Здравствуйте всегда» приняла участие врач по медицинской профилактике - Колячкина Софья.

Софья Сергеевна рассказала журналистам о хронических неинфекционных заболеваниях.

По официальным данным неинфекционные заболевания являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации.

Большой вес умерших – трудоспособное население. К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.

Выделяют 7 факторов риска ХНИЗ: курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточное потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, холестерина в крови, ожирение.

Самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности, отказ от вредных привычек. Важно знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, глюкозы, артериального давления, индекс массы тела, окружность талии). Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.



НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ!



Врач по медицинской профилактике Колячкина Софья рассказала коллективам Главного управления МЧС России по Республике Хакасия и пожарно-спасательной части 1 пожарно-спасательного отряда ФПС ГПС Главного управления МЧС России по Республике Хакасия о том, как защититься от респираторных заболеваний.

Софья Сергеевна обратила внимание спасателей на возможные осложнения гриппа и коронавирусной инфекции. А также рассказала, что вакцинопрофилактика - надежный способ избежать осложнений. Заразиться вирусом легко – достаточно оказаться рядом с заболевшим. Поэтому и необходимо соблюдение мер безопасности, среди которых одна из самых эффективных – это вакцинация.

Кроме этого, трудовые коллективы узнали, что такое антибиотикорезистентность и дисбактериоз.

ПРОСТО О ВАЖНОМ!

Наша коллега врач-методист Тамара Крылысова побывала в пансионате ветеранов (г. Абакан), где рассказала о профилактике онкологических заболеваний.

В рамках недели профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня против рака) проведена радиолекция по местному радио «Профилактика онкологических заболеваний» и беседа с персоналом и жителями пансионата.



В медицинскую часть были переданы газета «Здоровье Хакасии», листовки по профилактике онкологических заболеваний и пользе ведения здорового образа жизни.

Наше мероприятие поддержано региональным отделением Всероссийского общественного движения «Матери России» в Республике Хакасия.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Мы в эфире!	с. 1
На страже здоровья!	с. 1
Просто о важном!	с. 1
Единый день профилактики для Кирбинских ребят!	с. 1
Международный день зимних видов спорта	с. 2
Зимние виды спорта – позаботьтесь о безопасности	
Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта	с. 2
Полость рта – зеркало организма	
Выбирая жизнь, а не зависимость	с. 2
Не подвергай себя опасности	
Всемирный день борьбы против рака	с. 3
Рак молочной железы. Мифы и правда	
Неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта	с. 3
Профилактика заболеваний ЖКТ. Что предпринять?	
День профилактики инфекций, передающихся половым путем	с. 3
Как уберечься?	
Сахарный диабет	с. 4
На что обратить внимание	
Стенокардия	с. 4
Как относиться к болям в области сердца?	
Диспансеризация	с. 4
Что это такое и главное зачем?	

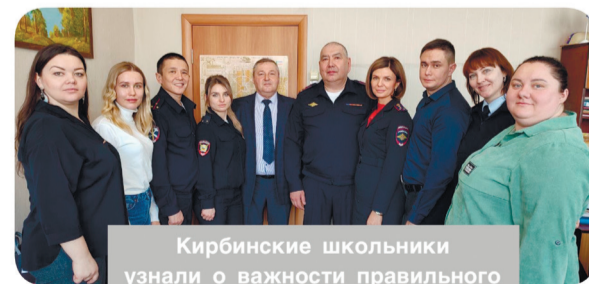
ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ КИРБИНСКИХ РЕБЯТ!

Фельдшер нашего центра Диана Рязанова приняла участие в информационно-профилактической акции «Единый день профилактики», которая была организована совместно с МВД по Республике Хакасия.

Специалистом была проведена лекция для учащихся 7-11 классов на тему «Основы здорового питания».

Что узнали ребята? Для чего школьникам необходимо правильное сбалансированное питание; принципы питания, которые представлены в «пирамиде здорового питания», где использован принцип светофора.

А еще Диана Николаевна рассказала о важности в питании витаминов и микроэлементов.



Кирбинские школьники узнали о важности правильного питания



С 5 ПО 11 ФЕВРАЛЯ – НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ПОЛОСТИ РТА

Полость рта – зеркало организма



Стоматологическое здоровье населения – одна из ключевых проблем современной медицины. Древние врачи утверждали, что человек здоров, пока здоровы его зубы.

Полость рта — это зеркало организма. Заболевания полости рта являются самыми распространенными у человека. Они могут отражать состояние других органов и систем, таких как желудочно-кишечный тракт, нервная система и кровь. Большинство заболеваний можно предотвратить с помощью профилактики. Это гигиена полости рта, использование фторидов и правильное питание.

Ежедневное использование специальных средств гигиены полости рта, таких как зубные щетки, пасты, эликсиры и ополаскиватели, содействует поддержанию здоровья полости рта и препятствуют возникновению заболеваний твердых тканей и пародонта.

Чистить зубы необходимо дважды в день: утром и вечером после еды. Во время сна защитные свойства слюны снижаются. Предпочтение следует отдавать щеткам из искусственной щетины средней или мягкой жесткости, так как они в меньшей мере, чем щетки с натуральной щетиной, подвержены загрязнению микробами. Размер зубной щетки подбирается индивидуально. Для взрослых наиболее приемлемая головка щетки длиной 22-28 мм, для детей — около 20 мм. Новую зубную щетку необходимо хорошо промыть теплой водой, хранить в вертикальном положении, каждые два-три месяца ее следует обновлять.

Зубная паста — это основное и наиболее распространенное средство для ухода за полостью рта. Однако ее качество и свойства должны соответствовать определенным требованиям. Она должна быть безопасной для зубов и десен, обладать высоким очищающим эффектом, способным удалять налет и бактерии, предотвращая развитие заболеваний полости рта. Важно, чтобы паста имела приятный вкус, привлекатель-

ный внешний вид и запах, оказывала не только профилактическое, но и лечебное действие, помогая бороться с заболеваниями полости рта и поддерживая ее здоровье.

Важно отдавать предпочтение зубным пастам, содержащим фтор. Для детей рекомендуется консультация стоматолога при выборе зубной пасты, учитывая их возраст и состояние зубных тканей. Важно отметить, что содержание фтора в детских зубных пастах в два-три раза меньше, чем в пастах для взрослых.

Эликсиры и ополаскиватели для полости рта играют вспомогательную роль в гигиене. Они помогают удалить остатки пищи, освежить дыхание и продезинфицировать полость рта. Однако чрезмерное использование эликсиров и ополаскивателей может привести к сухости во рту и нарушению баланса микрофлоры полости рта.

Помимо регулярного ухода за полостью рта в домашних условиях, необходимо посещать стоматолога для профессиональной чистки зубов и профилактических осмотров. Рекомендуется посещать стоматолога раз в полгода-год или чаще, если у вас есть какие-либо стоматологические проблемы.

Для поддержания здоровья полости рта и предотвращения стоматологических проблем необходимо придерживаться определенных правил питания. Они включают в себя употребление разнообразных продуктов, обогащенных необходимыми питательными веществами. Важно следовать рациональному графику приема пищи, который предполагает полноценное трех- или четырехразовое питание. Во время перерывов между основными приемами пищи рекомендуется избегать употребления продуктов с высоким содержанием сахара.

Предупреждают заболевания зубов и десен употребление молока, творога, сыра, рыбы, свежих овощей и фруктов. Чтобы восполнить недостаток фтора в питьевой воде следует использовать фторированную соль.

Регулярный и комплексный уход за полостью рта, включающий ежедневную чистку зубов, использование зубной пасты, зубной щетки, зубной нити, а также профессиональную чистку зубов у стоматолога, поможет сохранить здоровье зубов и десен на долгие годы.

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

11 ФЕВРАЛЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

Зимние виды спорта – позаботьтесь о безопасности

Зимой предоставляется масса возможностей для активного отдыха всей семьей. Многие из нас с удовольствием катаются на лыжах, коньках, сноубордах, санках, тюбингах-«ватрушках», а также на любом материале, который может скользить. Некоторые любят устраивать пробежки и зарядку на свежем воздухе. Это не только удовольствие и польза, но и повышенный риск травм.

Чтобы развлечения на свежем воздухе зимой приносили радость и пользу для здоровья, следует помнить, какие опасности могут поджидать взрослых и детей на катке и горке, соблюдать простые правила, позволяющие избежать или уменьшить последствия травм.

Одним из составляющих безопасности при занятиях зимними видами спорта и даже просто при прогулках в холодное время года является соблюдение теплового режима. Для проведения занятий на открытом воздухе минимальные рекомендуемые температуры для детей различных возрастов от -12 до -16 °С, для взрослых не ниже -20 °С.

Одежда и обувь должны соответствовать погоде, защищать от холода и ветра, но при этом не сковывать движения. Руки защищаем варежками или перчатками. В идеале для зимних развлечений подойдет спортивная, предназначенная для горных лыж, сноуборда и зимнего туризма (комбинезоны и полукомбинезоны с резиновыми манжетами на руках и ногах). Обувь теплая с нескользящей подошвой. Если до места занятий добираться слишком далеко, в дорогу лучше одеться потеплее. А перед занятием переодеться в более подходящую одежду или снять часть одежды, если переодеться негде.

При занятиях специальными видами спорта (сноуборд, горные лыжи и пр.) необходимо использовать защиту (запястья, наколенники, налокотники, шлем, пластиковые панцири, шорты, перчатки) и держать инвентарь в исправном состоянии, соблюдать правила движения (не лихачить и не стремиться повторять незнакомые трюки).

Если почувствовали усталость, боль или замерзли, прекратите занятие.

Перед любыми спортивными занятиями, в том числе и зимними видами (ка-

тание на горных лыжах, сноуборде и др.), необходимо разогреть мышцы. Это могут быть приседания, прыжки, бег на месте. Разогрев (растяжка) основных мышечных групп правильно начинать сверху вниз (сначала делать упражнения для мышц шеи, затем плечевого пояса, туловища, тазового пояса и нижних конечностей). Во избежание травм нужно научиться правильно падать.

Запрещается

- заниматься зимними видами спорта в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;

- прыгать и ездить стоя на санках, «плюшках» и непригодных для этого конструкциях;

- привязывать санки и другие конструкции к транспортным средствам.

Выполнив эти несложные правила, вы обезопасите не только себя, но и окружающих от возможных травм и повреждений. Если так случилось, что вы получили травму, не следует заниматься самолечением. Обратитесь за помощью к врачу.

Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха.

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



ВЫБИРАЯ ЖИЗНЬ, А НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

Не подвергай себя опасности



Жизнь любого человека наполнена самыми разнообразными событиями, чувствами и переживаниями. И при такой насыщенности невозможно сделать так, чтобы происходило только хорошее, а все эмоции были положительными. Каждая полноценная и здоровая личность в течение всей жизни испытывает целую гамму ощущений, как позитивных, так и негативных — это абсолютно естественно и является нормой.

Однако большинство людей хотя бы иногда сталкиваются с такими периодами жизни, когда начинают преобладать негативные события и переживания. Некоторые, пытаясь найти выход из своего непростого положения, прибегают к употреблению наркотиков в надежде, что те придадут сил, «откроют второе дыхание» или хотя бы дадут небольшую передышку, позволив испытать прилив приятных ощущений. К сожалению, это лишь опасная ловушка — любые наркотики имеют свойство не только давать, но и забирать: возникающий

после приема психоактивного вещества «синдром отмены» порой так тяжело вынести, что человек начинает возвращаться к употреблению снова и снова. Таким образом создается замкнутый круг из искусственного удовольствия и «ломки», заставляющей вновь прибегать к наркотику.

Так в чем же смысл и почему люди продолжают подвергать себя этой опасности? Все дело в сиюминутном получении удовольствия из-за резкого выброса «гормонов радости», вызванного действием психоактивного вещества. Вот только важно понимать, что эти же гормоны наш организм сам способен вырабатывать и без химических вмешательств: общение с приятными людьми, вкусная еда, физические нагрузки, прослушивание любимой музыки, занятия экстремальными видами спорта и даже умеренный стресс — огромное количество вполне обычных занятий способно заставить организм выделять эти заветные «гормоны радости».

Так зачем же пытаться обмануть свой организм, при этом подвергая его такой опасности? Лучше найти среди занятий, помогающих выделять эти гормоны, те, которые вам по душе, и получать радость настоящую, а не химическую!

4 ФЕВРАЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

Рак молочной железы. Мифы и правда

Миф 1. Только у женщин бывает рак груди. К сожалению, это не так, рак груди может возникнуть и у мужчин, так как у них тоже имеются молочные железы. По статистике, примерно на 100 случаев рака молочной железы у женщин приходится 1 такой случай у мужчины.

Миф 2. Любое уплотнение в молочной железе – это рак. Существует множество причин образования уплотнений в груди, большинство из которых не являются злокачественными. Чаще всего это фиброаденомы и кисты, которые к раку не приводят. Но это не повод не обращаться к врачу, если вы обнаружили у себя уплотнение.

Миф 3. Для выявления рака молочной железы достаточно регулярного самообследования. Очень хорошо регулярно обследовать свои молочные железы, но этого недостаточно. Самый эффективный метод выявления рака груди на сегодня – это ежегодная маммография. Но и маммография не дает 100% вероятности раннего обнаружения опухоли. Согласно общим рекомендациям по частоте исследований женщины старше 40 лет должны делать маммографию каждые 1 или 2 года.

Миф 4. Одним из факторов риска является большая грудь. Размер груди никак не влияет на риск развития рака молочной железы. А вот лишний вес может.

Миф 5. До 40 лет рак молочной железы не встречается. Да, наибольший процент рака молочной железы наблюдается у лиц старше 40 лет и этот процент увеличивается с возрастом. Рак молочной железы у женщин до 30 лет диагностируется крайне редко, но это не значит, что не нужно обращать внимание на дополнительные образо-

вания в молочной железе в более раннем возрасте.

Миф 6. Всем женщинам с раком молочной железы в обязательном порядке удаляется вся молочная железа. Это миф, в большинстве случаев возможно органосохраняющая операция. А если проводится радикальное удаление всей молочной железы, позже существует возможность восстановить ее пластически.

Миф 7. Если среди родственников не было онкологических заболеваний, то я не в зоне риска. Неправда. Наследственность отягощена только в 10% случаев, то же самое касается факторов риска. Универсального способа, позволяющего гарантированно избежать возникновения рака молочной железы, не существует. Здоровый образ жизни помогает снизить риск развития заболевания.

Миф 8. Рак груди может вызвать травма груди. Травмы никак не связаны с риском рака груди. Просто женщины очень хорошо запоминают, если травмируют грудь и позже могут связать обнаруженную злокачественную опухоль с травмой.

Миф 9. Имплантаты увеличивают риск развития рака молочной железы. Имплантаты не оказывают никакого влияния на риск развития рака груди. Это проверено исследованиями.

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

С 12 ПО 18 ФЕВРАЛЯ – НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Профилактика заболеваний ЖКТ. Что предпринять?

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. Когда возникают заболевания ЖКТ, они могут не только нарушить нормальный ритм жизни человека, но и серьезно отразиться на его здоровье.

Патологии желудочно-кишечного тракта регистрируются повсеместно. Заболевания диагностируются у мужчин и женщин, взрослых и детей всех возрастов.

К основным причинам развития данных патологий относят вредные привычки (курение табака, распитие алкогольных напитков), хронические стрессы, пристрастие к кофе и газированным напиткам, ожирение, гиподинамию, неправильный рацион или режим питания.

Важную роль играет наследственная предрасположенность. Если патологии ЖКТ встречались у близких родственников, профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта нужно уделять особое внимание.

Что касается симптоматики, то она очень разнообразна и зависит от пораженного отдела (органа). Самыми очевидными признаками, по которым можно определить проблему, являются болевые ощущения (разного характера, локализации, интенсивности), запор, диарея, ме-

теоризм, тошнота, рвота, вздутие живота, отрыжка, изжога и пр. Человек может терять массу тела, жаловаться на слабость, повышенную утомляемость, снижение работоспособности и т.д.

Увы, большинство людей начинают заботиться о своем здоровье слишком поздно, когда патологии прогрессируют и появляются явные симптомы. Они пренебрегают рекомендациями врачей, соблюдением таких мероприятий, как активный образ жизни, здоровое питание.

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

2. Соблюдать правильный рацион питания. Полезным будет снижение употребления жареной, жирной, копченой, пересоленной еды. Необходимо увеличить в рационе содержание клетчатки (овощи и фрукты, хлеб с отрубями). Употреблять как можно больше грубоволокнистой пищи, свежих салатов, стараться использовать при готовке меньше уксуса и подобных ему компонентов.

3. Избегать переизбытка. Питаться необходимо умеренно и правильно.

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

5. Отказаться от алкоголя 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.



16 ФЕВРАЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Как уберечься?

Заболевания, передающиеся половым путем (далее — ЗППП), представляют огромный риск для человека. Многие инфекции находятся в организме длительное время бессимптомно.

Рассмотрим самые основные.

Сифилис. Как уберечься от опасного недуга?

Сифилис - это инфекционное заболевание, которое вызывает бактерия трепонема бледная. После заражения у больного начинается инкубационный период, который длится от 10 до 90 дней (в среднем около 21 дня). Как правило, заболевание начинается бессимптомно. Если человек вовремя не обнаружит наличие бактерии в своем орга-

низме, то заболевание переходит во вторичный сифилис. Следующая стадия заболевания характеризуется высыпаниями на коже, частая локализация – ладони и стопы, возможно сопровождение зудом. Без лечения спустя 1-2 года после заражения, сифилис первичный перейдет в позднюю (скрытую) стадию. Больные остаются носителями заболевания, даже если у них нет клинических проявлений заболевания. Далее болезнь поражает внутренние органы, имеются затруднения в координации движений, возможен паралич,

частичное или полное отсутствие поверхностной, глубокой и органической чувствительности, постепенная слепота и слабоумие. Эти проявления чаще всего неизлечимы и приводят к смерти.

Сифилис не передается через туалеты, дверные ручки, бассейны, одежду и посуду.

Профилактика сифилиса - защищенный половой акт и соблюдение правил личной гигиены. Оральные и внутриматочные контрацептивы, которые женщины используют для предотвращения нежелательной беременности, от инфекции не спасают. Использование презервативов также не дает 100% гарантию защиты от сифилиса, поэтому важно соблюдать постоянство в сексуальных отношениях и регулярно сдавать анализы вместе с партнером.

Гонорея — одна из самых распространенных заболеваний, передающихся половым путем, 21 века.

Возбудитель гонококковой инфекции — грамотрицательный диплококк. Заболевание передается половым путем. Риск получить инфекционные бактерии есть только у новорожденных детей от больной матери при родах. У женщин заболевание проявляется характерными выделениями из влагалища и анального отверстия. Мужчины ощущают зуд половых органов, болезненность при мочеиспускании, обильные выделения из анального канала. Гонорея опасна стремительным поражением мочеполовой системы с осложнениями внутренних органов. У женщины возможны проблемы с придатками матки и маточные кровотечения. У мужчины развиваются на фоне острой гонококковой инфекции эпидидимит, простатит и пр.

Чтобы обезопасить себя от возможности заражения гонококковой инфекцией, необходимо использовать презервативы для защиты во время полового акта. Анализ на гонококки менее, чем через 48 часов после последнего полового акта, может показать отрицательный результат. Скрининг нужно проходить во время предполагаемого инкубационного периода (инкубационный период гонококковой инфекции варьирует от одного дня до одного месяца).

При половых контактах с постоянным партнером, оба партнера обязаны проходить регулярное обследование на наличие ЗППП.

Хламидиоз — опасная болезнь. Как защитить себя от хламидийной инфекции?

Возбудителем этой болезни являются патогенные микроорганизмы хламидий, которые поражают мочеполовую систему. Болезнь стремительно распространяется среди населения из-за бессимптомного течения заболевания. Заразиться инфекцией возможно при любых формах половых контактов с больным хламидийной инфекцией, перинатальным путем (от матери к ребенку). Не исключаются риски заражения инфекцией при грубом нарушении личной гигиены.

В большинстве случаев женщины и мужчины не наблюдают симптомы ЗППП. Женщины по причине хламидиоза имеют риск получить осложнение на маточные трубы и впоследствии обрести бесплодие. Мужчины страдают от жжения в мочеполовой системе.

Предотвратить заражение хламидиями возможно, если все половые акты защищены презервативами. Оральная контрацепция не защищает от инфекции. Спринцевания также не гарантируют защиту и не являются методом экстренной профилактики хламидиоза и других ЗППП.

Как уберечь себя от генитального герпеса?

Генитальный герпес - это разновидность герпетической инфекции, которая передается половым путем и при тесном контакте с больным. Опасность заражения инфекцией заключается в том, что первая стадия заболевания происходит бессимптомно. При заражении любым видом герпеса больной вдвое больше подвержен заражению ВИЧ-инфекцией ввиду сниженного иммунитета вирусом герпеса. Оральный незащищенный секс также может стать причиной заражения данным ЗППП. В целях профилактики заболевания следует укреплять иммунитет, отказаться от незащищенных половых контактов.

Как сохранить свое здоровье?

Для профилактики заболеваний, передающихся половым путем, необходимо использовать презервативы во время половых актов, избегать секса с разными партнерами, сдавать анализы на венерические заболевания минимум раз в 6-12 месяцев. При наличии постоянного полового партнера регулярное обследование на ЗППП следует совершать обоим.

Каждый из нас в ответе за свое здоровье и самочувствие близких людей. Именно поэтому регулярное посещение врачей и защищенные сексуальные отношения необычайно необходимы для исключения венерических инфекций.



низме, то заболевание переходит во вторичный сифилис. Следующая стадия заболевания характеризуется высыпаниями на коже, частая локализация – ладони и стопы, возможно сопровождение зудом. Без лечения спустя 1-2 года после заражения, сифилис первичный перейдет в позднюю (скрытую) стадию. Больные остаются носителями заболевания, даже если у них нет клинических проявлений заболевания. Далее болезнь поражает внутренние органы, имеются затруднения в координации движений, возможен паралич,

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

На что обратить внимание

Вряд ли кто-то сомневается в том, насколько важно диагностировать болезнь на ранней стадии. Ежегодно число больных сахарным диабетом увеличивается на 10-12 процентов. Общая численность пациентов с сахарным диабетом в России составляет 4 млн. 962 тыс. человек (3,3 % населения РФ). Болезнь активно выявляется на приемах врачей разных специальностей – заподозрить ее могут не только эндокринологи, но и терапевты, кардиологи.

Выявляется диабет при профосмотрах и диспансеризации, потому что определение глюкозы в крови включили во все осмотры. Важно и определение гликированного гемоглобина (усредненного показателя сахара за последние три месяца). Почему это важно? Потому что 2 тип диабета чаще всего не имеет симптомов. И когда он выявляется, уже присутствуют симптомы – жажда, сухость во рту, зуд кожи, фурункулы. Значит, диабет у пациента существует уже несколько лет, а его до сих пор не диагностировали.

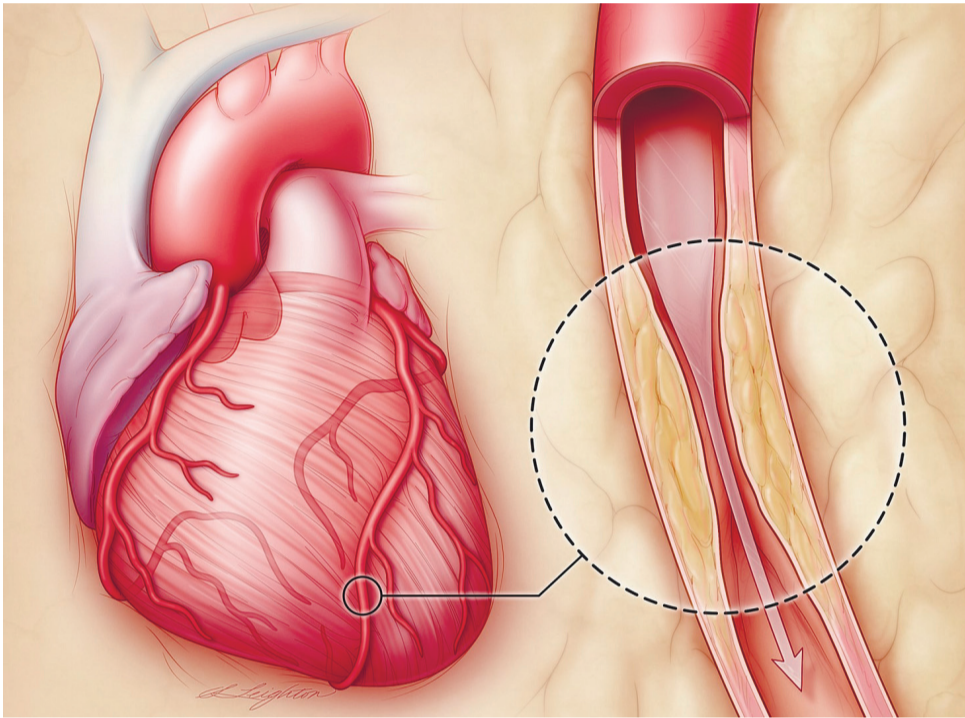
Существует целая армия пациентов, не знающих о своем заболевании. Выявив повышенный сахар, можно защитить пациента от осложнений. Чаще всего страдает глаза (ухудшается зрение, происходит кровоизлияние на глазном дне), нервные окончания (появляется онемение в конечностях).

Нужно стремиться всеми силами определять болезнь на ранней стадии. При первом типе сахарного диабета жалобы появляются быстро, а при втором типе человек долго может не знать, что болен.

Диспансеризация, которая проводится бесплатно, безусловно, благо для населения. Возможностью лишний раз обследоваться нужно обязательно пользоваться, чтобы иметь хорошее качество жизни.

СТЕНОКАРДИЯ

Как относиться к болям в области сердца?



Очень часто люди не знают, какая боль в груди является именно той опасной болью, выражаясь медицинским языком – стенокардией, которая может привести к развитию инфаркта миокарда. Кто-то, возможно, даже не успеет обратиться к врачу, так как инфаркт миокарда приводит к смерти.

Поэтому, давайте более подробно поговорим о признаках типичной стенокардии.

- 1. Локализация.** Боль возникает в загрудинной области.
- 2. Иррадиация** (зоны распространения боли). Чаще боль отдает в левое плечо, левую лопатку, левую руку, шею, нижнюю челюсть, может отдавать в область желудка, в оба предплечья, правое плечо. Изредка боль в месте иррадиации может быть сильнее боли за грудиной.
- 3. Характер.** Боль давящего, сжимающего, жгучего или распирающего характера. Хотя ощущение боли индивидуально, иногда это просто дискомфорт в области сердца.
- 4. Причина возникновения.** Как правило, боли чаще возникают при увеличении нагрузки на сердце: при физической нагрузке (ускорение шага при ходьбе, подъеме на гору или по лестнице), могут быть при психоэмоциональном стрессе, после обильной еды. Провоцировать приступ могут вдыхание холодного воздуха, табачного дыма.
- 5. Продолжительность приступа.** Обычно приступ стенокардии длится недолго, от 1 до 10 минут, проходит при прекращении нагрузки или после приема нитроглицерина.

Кстати, нитроглицерин – эффективное и быстродействующее лекарство при приступе стенокардии. Нужно взять 1 таблетку под язык. Обычно боль проходит быстро, от 30 секунд до 3–5 минут. Действие нитроглицерина длится около 20 минут, так как это короткодействующее лекарство. Людям с низким артериальным давлением следует принимать нитроглицерин с осторожностью, контролируя артериальное давление. При снижении систолического (верхнего) давления до 90 мм ртутного столба – прекратить прием.

Следует знать, что, если приступы стено-

кардии имеются у человека давно, более 1 месяца, возникают на какую-то определенную нагрузку и легко купируются прекращением нагрузки или приемом нитроглицерина – такая стенокардия является стабильной. Она не относится к предынфарктному состоянию, но требует обязательного лечения у терапевта или кардиолога.

Если вышеописанные боли за грудиной впервые появились в течение последнего месяца, а особенно в последние 48 часов, либо изменился типичный характер стенокардии: приступы стали чаще, вызывать их стала менее интенсивная нагрузка или они вообще начали возникать в покое, например, ночью и к тому же хуже стал помогать нитроглицерин, требуется больше его таблеток в сутки – такое состояние расценивается как нестабильная стенокардия или, проще говоря, предынфарктное состояние.

Это требует незамедлительного обращения к врачу в поликлинику, либо, если боли сильные, вызова скорой помощи.

Нередко болезнь начинается впервые возникшим приступом интенсивной давящей боли за грудиной продолжительностью более 20 минут, может быть вышеуказанная иррадиация боли, а также чувство нехватки воздуха, потливость, колебания артериального давления. Такие приступы наиболее опасны, так как чаще всего это начало инфаркта миокарда, опасного для жизни заболевания. В таком случае следует немедленно вызвать скорую помощь.

У некоторых пациентов, например, у пожилых людей, уже переносивших инфаркты миокарда, у страдающих сахарным диабетом, боли могут быть неинтенсивными. Они могут ощущать дискомфорт в груди, а преобладать могут другие симптомы: одышка, слабость, ухудшение переносимости физических нагрузок. Таким образом, если недавно стало сдавливать за грудиной, особенно при нагрузке, обращайтесь к врачу безотлагательно.

Относитесь внимательно и бережно к своему здоровью, помните, что на 50 процентов оно зависит от вашего образа жизни. Будьте здоровы!

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Что это такое и главное – зачем?

Ни для кого не секрет, что заболевание легче предупредить, чем вылечить. Ведь еще древнеримский поэт Овидий говорил "Если болезнь не захвачена в начале, то запоздалые средства бесполезны". Именно с целью выявления факторов риска и ранней диагностики заболеваний, проводятся профилактический медицинский осмотр и диспансеризация.

Так что же такое профилактический медицинский осмотр и диспансеризация?

Профилактический медицинский осмотр – это комплекс мероприятий, который проводится в целях раннего, а самое главное, своевременного выявления факторов риска и заболеваний, а также для выявления немедицинского употребления наркотических средств и психотропных веществ. Диспансеризация – это более широкий комплекс мероприятий, состоящий из двух этапов. Гражданам Российской Федерации профилактический медицинский осмотр и диспансеризация проводятся бесплатно в рамках обязательного медицинского страхования.

Нужно ли проходить профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию?

Часто слышишь: зачем? Меня же ничего не беспокоит.

Не пренебрегайте своим здоровьем, не торопитесь отказываться от прохождения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации, ведь проверить свое здоровье никогда не бывает лишним. Это позволит выявить заболевания на ранней стадии развития, а как известно, чем раньше начато лечение, тем оно более эффективно, и тем меньше вероятность развития осложнений, которые очень часто приводят к инвалидности и высокой смертности населения.

Кто же подлежит и как часто нужно проходить профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию?

Бесплатную диспансеризацию могут пройти все застрахованные в системе ОМС граждане:

- с 18 до 39 лет каждые три года;
- с 40 лет – ежегодно.

Диспансеризация проводится в два этапа. Первый этап включает в себя профилактический медицинский осмотр – это скрининг, который позволяет выявить признаки хронических неинфекционных заболеваний и факторы риска их развития. Если же отклонения в состоянии здоровья будут выявлены на первом этапе, то пациент направляется на второй этап диспансеризации с целью дополнительного обследования и

уточнения диагноза.

Где можно пройти профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию?

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию можно пройти в медицинской организации, к которой вы прикреплены и получаете первичную медико-санитарную помощь, для этого необходимо обратиться в регистратуру поликлиники или к своему участковому терапевту, а также записаться на диспансеризацию через call-центр поликлиники или в отделении (кабинете) медицинской профилактики.

Гражданам, проживающим в сельской местности, можно обратиться как в поликлинику центральной районной больницы, так и на фельдшерско-акушерский пункт, во врачебную амбулаторию по месту жительства.

В Республике Хакасия для проведения диспансеризации используются передвижные медицинские комплексы, которые выезжают в отдаленные населенные пункты, что позволяет сельским жителям пройти профилактическое обследование и значительно расширить охват населения нашей республики профилактическими мероприятиями.

А как работающие граждане могут 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.

Регулярное прохождение диспансеризации позволит снизить уровень заболеваемости и смертности населения от предотвратимых причин, выявить начало болезни на ранних стадиях и своевременно провести профилактические и реабилитационные мероприятия.

Будьте внимательны к своему здоровью, пройдите диспансеризацию!



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