

УФМД Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ:

Диспансеризация и профосмотры важны!

Врач-методист нашего центра Лариса Лебедева провела видеолекцию с элементами дискуссии для сотрудников Министерства экономического развития Республики Хакасия «Цели и задачи диспансеризации взрослого населения».

В ходе встречи представителям трудового коллектива были даны ответы на вопросы о выявляемости сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний в ходе диспансеризации взрослого населения подчёркнута необходимость регулярного обследования в целях получения квалифицированной медицинской помощи по коррекции выявленных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

Врач сделала акцент на важности санитарно-гигиенического просвещения населения (особенно трудоспособного возраста) с целью формирования тренда на здоровый образ жизни и контроль основных показателей здоровья.



О РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

Член общественного совета при УФСИН России по Республике Хакасия – председатель регионального отделения Всероссийского общественного движения «Матери России» Татьяна Чудинова организовала встречу с нашим врачом-методистом Тамарой Крылысовой.



Тамара Петровна рассказала осужденным женщинам, содержащимся в исправительных учреждениях №№ 28,29,31, о ранней диагностике онкозаболеваний.

В ходе беседы осужденным представилась возможность узнать ценную информацию по сохранению и укреплению женского здоровья.

В ходе диалога были получены ответы на интересующие вопросы, связанные с профилактикой, диагностикой и лечением рака молочной железы.

Кроме того, в конце встречи каждой женщине специалисты вручили тематические буклеты.

ПРО КОРЬ!

Наш Центр призывает каждого обратить внимание на свое здоровье и здоровье детей!

Врач по медицинской профилактике Колячкина Софья дала интервью на радиоканале «Радио России Хакасия».

Во время беседы обсудили источники заболевания корью, периоды заболевания. Выяснили, кто болеет тяжелее, взрослый или ребенок. Не обошлось и без ответа на вопрос о причинах летального исхода при кори.

Что делать, если зарегистрирован контакт с больным корью? На этот вопрос тоже был дан развернутый ответ.

При подведении итогов напомнили, что самый надежный способ профилактики кори – вакцинация, которая проводится планоу детям в возрасте 12 месяцев с последующей ревакцинацией в 6 лет.

Заболевание острое, с высоким уровнем заразности, передается воздушно-капельным путем. Серьезный риск осложнений!



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Диспансеризация и профосмотры важны!	с. 1
О ранней диагностике онкозаболеваний	с. 1
О репродуктивном здоровье юношей и девушек	с. 1
Про корь!	с. 1
Всемирный день иммунитета Основные враги иммунитета	с. 2
Гериатрия Что нужно знать о специализированной помощи	с. 2
Пешие прогулки В чем их польза	с. 2
Неделя борьбы с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С Что нужно знать о гепатите С	с. 3
Чипсы и газировка Чем опасны для желудка	с. 3
Канцерогены В каких продуктах содержатся	с. 3
Неделя здоровья матери и ребенка Здорова мама – здоров и ребенок	с. 4
Вакцинация Безопасный и эффективный способ защиты от инфекционных заболеваний	с. 4
Неделя отказа от зависимостей Курение и алкоголь – самые вредные привычки	с. 4

О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК



В Отделе опеки и попечительства Администрации города Абакана для девушек и юношей прошла информационная лекция.

Наши специалисты фельдшер Рязанова Диана и врач-методист Крылысова Тамара разговаривали со школьниками о репродуктивном здоровье девушек и юношей.

Рассмотрели основные понятия и факторы риска, связанные с репродуктивным здоровьем, подчеркнули важность личной гигиены, в частности при менструации для девушек.

Аккуратно и очень деликатно рассказали ребятам об инфекциях, передающихся половым путем.

Рассмотрели профилактику ранней беременности, обсудили вопрос о половой неприкосновенности несовершеннолетних.

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

В чём их польза



Популярность активного образа жизни неуклонно растёт, причём для того, чтобы укрепить здоровье сердечно-сосудистой системы, не обязательно заниматься профессиональными видами спорта или тратить деньги на фитнес. Самый простой и доступный вид физической нагрузки - обычная ходьба на свежем воздухе.

В целом пешие прогулки благоприятно сказываются на организме, но основной эффект - это положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат. Ходьба помогает поддерживать весь мышечный каркас в нормальном тонусе, даёт умеренную нагрузку на костную систему, что, например, в пожилом возрасте является профилактикой остеопороза.

Другим положительным моментом является нормализация эмоционального состояния. Прогулки помогают справиться со стрессом или уменьшить его негативное влияние.

Доказано, что во время прогулок уменьшается активность тех зон мозга, которые отвечают за негативные эмоции. Когда человек гуляет, то он успокаивается и расслабляется. Одновременно происходит активное насыщение крови кислородом, поскольку увеличивается глубина дыхания. За счет этого улучшается питание всех органов и систем, снижается артериальное давление, нормализуется работа сердца.

Даже небольшая прогулка способствует переключению задач мозга, благодаря чему наш главный орган отдыхает и лучше справляется со своими нагрузками. Если грамотно чередовать умственную работу с прогулками, то результативность возрастает. Когда люди волнуются или испытывают некую тревожность, они с помощью прогулки так или иначе успокаиваются. Помимо двигательной активности человек отвлекается, а в парке или другом красивом месте положительному настрою способствует эстетический момент.

Ходьба полезна людям всех возрастов и профессий. Например, в среднем возрасте пешие маршруты помогают сохранить двигательную активность женщинам и мужчинам, которые по каким-то причинам не могут ходить в зал. Пожилым людям противопоказаны интенсивные физические нагрузки. А вот прогулки в небольшом темпе на свежем воздухе оказывают общеукрепляющий, оздоравливающий эффект и помогают поддерживать хорошее самочувствие.

Рекомендуемая минимальная норма для пешей прогулки - 2-3 тысячи шагов. Другими словами, это 20 или 30 минут на свежем воздухе. Оптимальная нагрузка - это классические 10 тысяч шагов, то есть, примерно 4,5 километра по расстоянию. А вот ограничений по продолжительности маршрута не существует.

Тренированные люди выходят на прогулку для поддержания спортивной формы, а, значит, время и расстояние у них, соответственно, более серьезное. Кроме того, спортсмены усложняют задачу. Есть такое понятие, как «прогулки по пересечённой местности», - с горками, спусками и неровностями. Это дополнительно увеличивает нагрузку и повышает результативность.

Еще один положительный момент прогулок в том, что, в отличие от бега, дорожное покрытие не имеет особенного значения. Правильно подобранная обувь при ходьбе гасит удар и на асфальте, и на грунтовой дороге, и на протоптанной снежной тропинке. Летом становится популярной ходьба босиком - это дополнительный эффект закаливания. Хорошо шагать босыми ногами и по песчаным пляжам.

Плюс ходьбы еще и в том, что практически в любом месте можно найти себе дорожку для того, чтобы прогуляться, получить удовольствие и принести пользу как своему сердцу, так и всему организму.

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

ГЕРИАТРИЯ

Что нужно знать о специализированной помощи

Для граждан старшего возраста проводится диспансеризация и профилактические осмотры, открываются новые гериатрические центры и кабинеты.

Пожилые жители сёл во всех уголках страны бесплатно могут добираться в медицинские учреждения, для этого во все регионы было поставлено 1580 единиц специального автотранспорта. Это во многом повысило доступность медицинской помощи, а также способствовало развитию сети мобильных бригад для оказания социальных услуг гражданам пожилого возраста на селе. В настоящее время мобильные бригады помогают людям старше 65 лет бесплатно добираться до поликлиник и пунктов вакцинации, уделяется все больше внимания специализированной помощи для граждан старшего возраста: открываются новые гериатрические кабинеты.

Кто такой гериатр?

Гериатр — это специалист, в сферу деятельности которого входит оказание медицинской помощи пожилым людям старше 60 лет. Такой врач лечит не просто болезнь, а решает целый комплекс проблем, связан-

ных с возрастными изменениями. Специалист также решает проблемы социализации и поддержки людей старческого возраста, осуществляет тщательный подбор лекарств с учетом возрастных особенностей, чтобы лечение у пациентов было более эффективным и безопасным.

Зачем проводится диспансеризация?

Главная цель - выявить факторы риска и заболевания, которые приводят к преждевременной смертности. Это так называемые хронические неинфекционные заболевания, которые делятся всего на четыре группы: заболевания сердечно-сосудистой системы, хроническая обструктивная болезнь легких, сахарный диабет и онкологические заболевания.

Узнать о работе мобильных бригад, доставляющих пожилых граждан из удалённых населённых пунктов в медицинские учреждения, можно в центрах социального обслуживания по месту жительства.

Проконсультироваться о сроках диспансеризации, профилактических осмотрах, о работе гериатрических кабинетов можно в вашей поликлинике.



1 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

Основные враги иммунитета

Весна – это не только время пробуждения природы, но и сезон простудных заболеваний. Именно в этот период иммунная система человека наиболее уязвима. Рассмотрим основных врагов иммунитета и чего избегать, чтобы не заболеть.

Наша иммунная система призвана бороться с болезнетворными микроорганизмами, поступающими в наш организм извне. Но если она ослаблена, то вирусы и бактерии быстро распространяются по тканям, клеткам и органам, в результате чего человек заболевает.

Чего нужно остерегаться, чтобы не ослабить иммунную систему?

Вредные привычки. Никотин, смолы и другие вещества в составе табака, а также алкоголь – это яды и токсины, которые негативно воздействуют на иммунную систему и заставляют ее тратить все свои силы на борьбу с ними.

Неправильное питание. Недостаток витаминов и переизбыток канцерогенных веществ, консервантов и прочих химических соединений в пище, употребляемой человеком, в буквальном смысле истребляют иммунные клетки.

Малоактивный образ жизни. Движение — это жизнь и тренировка всех мышц организма, а, соответственно, и иммунитета. При отсутствии фи-

зических нагрузок страдает не только позвоночник, фигура, мозг, но и иммунная система, ведь клетки не получают достаточного количества кислорода и питательных веществ.

Стрессы. Влияние стрессов на организм выражается в выделении гормона кортизола, который способствует ухудшению работы иммунной системы. Хронические стрессы могут привести к ослаблению иммунитета и сделать человека более подверженным простудным заболеваниям.

Физическое перенапряжение. Много трудиться и истощать свой организм нельзя, в данном случае может пострадать не только иммунитет.

Лишний вес и ожирение. Человек, страдающий от ожирения, априори не может быть здоровым. Свой иммунитет он ослабляет тем, что неправильно питается и ведет сидячий образ жизни.

Бесконтрольный прием лекарственных препаратов. Многие люди сами себе назначают лечение от того или иного заболевания, которое они сами же и диагностировали. В результате этого угнетается функциональность иммунной системы.

Ненормированный режим дня. Ночные рабочие смены, отсутствие сна и частые недосыпы, также являются основным врагом для иммуни-

тета. Во время ночного сна секретируются факторы иммунной защиты. Благодаря им мобилизуется иммунная система для отражения вирусной или бактериальной атаки. Дополнительный сон повышает активность иммунитета, и в случае инфицирования выздоровление происходит быстрее.

Следуя этим простым советам, вы сможете укрепить свой иммунитет и снизить риск заболеваний.

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



С 11 ПО 17 МАРТА – НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ С ЗАРАЖЕНИЕМ И РАСПРОСТРАНЕНИЕМ ХРОНИЧЕСКОГО ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С

Что нужно знать о гепатите С

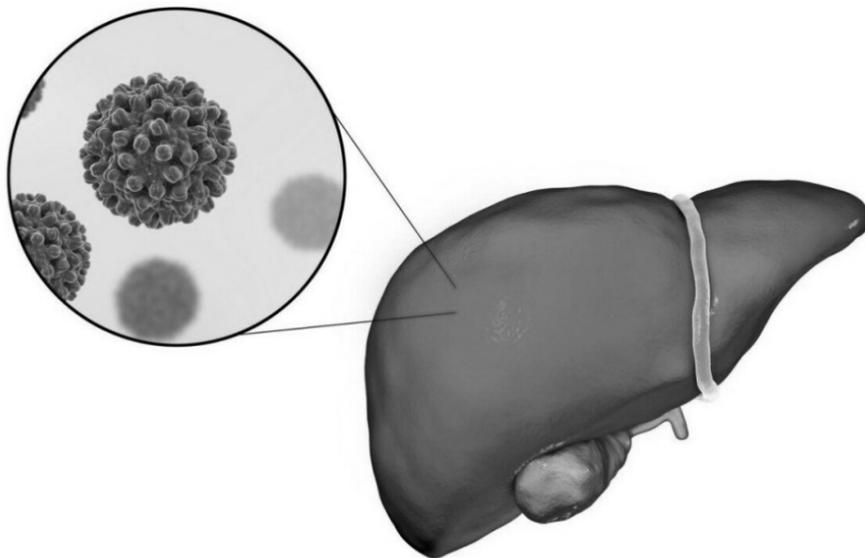
Это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С, поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.

За последние 3 года в Республике Хакасия наблюдается тенденция к увеличению заболеваемости хроническим вирусным гепатитом С (всего впервые выявленных случаев ХВГ в 2021 году — 42, в 2022 году — 103, в 2023 — 161). Наибольшая доля случаев первичного выявления ХВГ в течение последних 3-х лет зафиксирована в Абакане, на втором месте — Саяногорск в 2021 году, в 2022 и 2023 гг. второе место заняли Черногорск и Усть-Абаканский район. Превалирующее количество пациентов приходится на возраст старше 18 лет.

Источниками инфекции являются больные всеми формами острого и хронического гепатита С и вирусоносители.

Как можно заразиться вирусом гепатита С?

Инфицирование возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инстру-



менты. В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв с лезвиями, маникюрных принадлежностей другими членами семьи. Вирус гепатита С передается во время беременности или родов от инфицированной матери ребенку, регистрируются случаи заражения половым путем.

Что важно знать, если чело-

век инфицирован вирусом гепатита С?

Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья. Если у кого-либо из членов семьи и/или совместно проживающих людей обнаружены антитела к вирусу, всем,

у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела к вирусу (anti-HCV) и РНК вируса гепатита С.

Меры профилактики:

— придерживаться принципов разумного поведения половой жизни;

— избегать использования любых чужих колющих, режущих предметов, медицинских, маникюрных инструментов и средств личной гигиены (зубных щеток, бритвенных станков).

Необходимо информировать об инфицировании вирусом гепатита С всех врачей, особенно перед лечением зубов или хирургических операций.

Всем инфицированным вирусом гепатита С необходимо полностью исключить алкоголь, так как его употребление способствует более быстрому повреждению печени.

Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием! Важно своевременно обращаться за медицинской помощью!

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

КАНЦЕРОГЕНЫ

В каких продуктах содержатся

Канцерогены в пище – это потенциально опасные для организма вещества, которые увеличивают риск развития злокачественной опухоли. В магазинных продуктах они прячутся под непонятными названиями пищевых добавок, консервантов и усилителей вкуса.

В результате потребления канцерогенной еды организм утрачивает контроль над делением клеток, возникает риск развития злокачественных новообразований. Причем отрицательное воздействие на организм канцерогенов может проявиться не сразу.

Существует множество продуктов питания, которые могут содержать канцерогены. Некоторые из наиболее распространенных включают

1. Красное мясо и продукцию промышленной мясопереработки.

Красное мясо (свинина, говядина) может быть потенциально канцерогенным, так как содержит нитросоединения, повреждающие клетки кишечника и увеличивающие риск развития рака. Колбасы и сосиски также могут содержать канцерогены из-за обработки.

Рекомендуется уменьшить потребление красного мяса, но полностью исключать из рациона его не стоит, так как там содержатся важные питательные вещества и аминокислоты. А вот в колбасе и сосисках пользы нет никакой.

2. Вино и другие алкогольные напитки.

Алкоголь – канцероген первой группы, который может вызывать рак молочной железы, гортани, полости рта и глотки, толстой кишки, пищевода, печени и поджелудочной железы.

3. Копчености и соленья.

В процессе копчения продуктов, таких как мясо и рыба, могут образовываться канцерогенные вещества, такие как бензопирен. Этот риск также существует при готовке шашлыков, из-за дыма, содержащего бензопирен. Ситуация усугубляется, когда капли жира попадают на раскаленную поверхность, так они могут выделять ядовитое облако. Также причиной онкологических заболеваний желудка, гортани и пищевода может быть избыточное потребление соли, которая содержит хлор, обладающий канцерогенностью.

4. Сдобные булочки, сахар.

Белая мука и сахар содержат много быстрых углеводов, которые могут нарушать пищеварение и обмен веществ. Частое потребление этих продуктов нарушает пищеварительные и обменные процессы и может привести к развитию рака толстой кишки.

5. Жареные продукты.

Жареные продукты (картофель фри, жареная курица, пончики и др.) содержат канцерогены, образующиеся при нагревании жиров до высоких температур. Если продукт долго находится в масле, усиливается воздействие канцерогенов. Во многих заведениях не соблюдаются санитарные правила и десятки порций готовят в одном и том же масле. Концентрация вредных веществ в таких блюдах настолько высока, что даже однократное употребление может нанести серьезный вред здоровью.

Правильное питание защищает от развития онкологических заболеваний.

ЧИПСЫ И ГАЗИРОВКА

Чем опасны для желудка

Гастрит - воспалительные процессы, происходящие на слизистой поверхности желудка, одно из самых распространенных заболеваний детей, особенно в подростковом возрасте.

Симптомы заболевания.

У малышей приступы часто сопровождаются слабостью, повышением температуры, синяками под глазами. Родители могут перепутать первые признаки гастрита с отравлением.

Еще один заметный симптом многих типов этого заболевания – белый (реже желтый) налет на языке. В ходе обычных гигиенических процедур он не отчищается. В большинстве случаев налет указывает на снижение кислотности.

Чаще всего гастрит проявляется болью в эпигастральной области. Боль появляется после приема пищи или, наоборот, от голода.

Возможны и другие симптомы со стороны пищеварительной системы: тяжесть в желудке, отрыжка, тошнота, рвота, расстройство стула.

В раннем детстве родители следят за режимом питания и качеством принимаемой пищи. Но становясь более взрослыми, дети (подростки) начинают сами отвечать за себя и своё здоровье, то есть начинают это понимать.

Чаще именно в подростковом возрасте, когда множество ограничений от строгих родителей ослабевает - начинается тайное поедание шоколадок с чипсами, запивая всё это очень сладкой газировкой и делая это грязными руками. О последствиях в тот момент никто не задумывается, а зря, поскольку они самые реальные и серьезные для организма подростка. Осознание этого наступает только тогда, когда начинаются сильные боли в животе, рвота и температура. Это и есть проявление гастрита. Он бывает двух видов: острый и хронический (причина - бактерия хеликобактер пилори). Отличаются они по характеру и степени воздействия на желудок.

Наиболее частая и популярная причина гастрита - неправильный рацион питания. Желудок ребенка не готов к тому напору вредной пищи, которую обычно так любят дети: фастфуд, очень жирная, очень соленая и очень острая пища, различные газировки. На появление гастрита также влияет и нерегулярное питание, сильные стрессы, умственные или физические нагрузки - всё это делает ребенка более подверженным к воспалениям в области желудка.

Но лучше не допускать до такого состояния, стараться регулярно принимать нормальную еду и навсегда отказаться от фастфуда и любой вредной пищи. Если появились признаки заболевания, необходимо обратиться к врачу.



С 4 ПО 10 МАРТА ПРОВОДИТСЯ НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Здорова мама – здоров и ребенок



Здоровье ребенка во многом зависит от здоровья и благополучия матери. Материнское здоровье – это здоровье женщины до и во время беременности, во время родов и в послеродовой период. От состояния здоровья матери до беременности зависит вероятность рождения больного ребенка и развития хронических состояний на более поздних этапах жизни. Наличие у матери вредных привычек, неправильного питания, заболеваний репродуктивной системы, сахарного диабета, почек, сердечно-сосудистой системы – это высокий риск формирования отклонений в здоровье ребенка.

На здоровье ребенка и будущей мамы сказываются те-

чение беременности и поведение беременной женщины: как она питается, сколько двигается, ее сон, наличие или отсутствие вредных привычек, насколько тщательно выполняет рекомендации врача, своевременно проходит обследования.

Одной из составляющих здоровья женщины является сохранение репродуктивного здоровья.

Соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) крайне важно для сохранения репродуктивного здоровья:

- **Сбалансированное и рациональное питание.** Необходимо употреблять 400-500 г свежих овощей и фруктов ежедневно. Стараться есть больше рыбы, морепродуктов, исключать блюда с большим количеством соли, сокращать употребление сладкого.

- **Достаточное потребление жидкости.** Ее количество составляет около 30 мл на 1 кг вашего веса.

- **Регулярная физическая нагрузка.** Умеренная физическая нагрузка минимум 150 минут в неделю, 2 раза в неделю силовые тренировки, минимум 10.000 шагов в день.

- **Полноценный сон.** Необходим сон в течение 8 часов, при этом ложиться спать нужно в 22-23 часа, так как с 23 часов вечера до 3 часов ночи – самый полезный и важный сон, спать в темноте.

- **Закаливание организма.**

- **Отказ от зависимостей** (курения, алкоголя, заедания стрессов перекусами).

- **Формирование устойчивости к стрессу.**

Женщинам необходимо регулярно проходить профилактические обследования у гинеколога и эндокринолога, что поможет своевременно выявить заболевания репродуктивной системы и гормональные нарушения.

Сегодня в нашей стране уделяется особенное внима-

ние здоровью каждого ребенка. С рождения младенцев наблюдают педиатры, проводятся диспансеризация детей, медицинские осмотры в дошкольных и образовательных учреждениях. Большое значение имеют профилактические мероприятия по укреплению иммунитета ребенка.

К ним относятся такие:

- вакцинация – прививать или не прививать – решать родителям, но перед этим стоит взвесить все за и против, обсудить это с лечащим врачом, особенно, если у ребенка имеются медицинские отводы;

- диспансеризация позволяет заметить недуги на стадии их появления и устранить, не дожидаясь, пока они станут серьезной проблемой;

- закаливание, регулярные прогулки на свежем воздухе, зарядка, организованное правильное питание с учётом особенностей детского организма.

Укрепление здоровья ребенка – это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь.

Если вы с раннего детства приучаете ненаглядное чадо к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены – вы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка – здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни.

Научите ребенка хорошим привычкам, пока мир не научил его плохим.

Врач-методист ГКУЗ РХ

«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крыльцова

ВАКЦИНАЦИЯ

Безопасный и эффективный способ защиты от инфекционных заболеваний

Тема вакцинации является чрезвычайно актуальной, вызывая бурные дискуссии среди родителей. Многие сомневаются в безопасности и необходимости прививок, но научные факты и статистика убедительно свидетельствуют о том, что вакцинация является эффективным и безопасным способом предотвращения инфекционных заболеваний.

Противники вакцинации часто распространяют дезинформацию, утверждая, что вакцины могут быть опасными, содержать токсичные вещества, а ребенок от вакцины может умереть. Эти заявления не имеют под собой реальной научной основы. Напротив, исследования показали, что тяжелые побочные эффекты от вакцин крайне редки. Большинство реакций ограничиваются покраснением, отеком и легкой лихорадкой, проходящие в течение нескольких дней. Вакцины проходят тщательные проверки и не содержат вредных веществ. Иммунитет после вакцинации более стойкий, чем после перенесенного заболевания.

Иммунизация – процесс введения в организм вакцины, содержащей ослабленный или убитый возбудитель болезни, который стимулирует иммунную систему вырабатывать антитела. Эти антитела распознают и борются с реальными инфекциями того же типа, обеспечивая защиту от будущих заболеваний.

Инфекционные болезни могут протекать с серьезными осложнениями, включая пожизненные последствия или даже смерть. Вакцинация же позволяет получить иммунитет без риска развития заболевания.

Вакцинация в истории человечества сыграла огромную положительную роль, остановив стихийное распространение тяжелых инфекционных заболеваний.

Национальный календарь прививок – иммунный щит, защищающий население от гипотетических, но вполне реальных и опасных инфекций. Этот календарь основан на научных данных и направлен на защиту населения от наиболее распространенных и опасных инфекций.

Календарь прививок учитывает такие факторы, как возрастное распределение заболеваемости, риски столкновения с инфекцией и оптимальное время для формирования иммунитета. Благодаря календарю прививок большинство детей и взрослых защищены от серьезных заболеваний, таких как туберкулез, гепатит В, коклюш, корь, дифтерия, пневмококковые инфекции и др.

Несмотря на доказанные преимущества и безопасность вакцин, по-прежнему существует определенный процент родителей, отказывающихся от прививок своим детям. Это вызывает серьезные опасения здоровья населения. При недостаточном охвате вакцинацией



могут возникать эпидемии. Это особенно важно, учитывая, что дети вырастут, и неизвестно как сложится их жизнь, в какую страну они поедут, кем они будут работать, с какими болезнями столкнутся, а прививки, сделанные в детстве, будут защищать их от многих болезней.

Вакцинация защищает не только вакцинированных людей, но и тех, кто не может быть привит по медицинским показаниям. Мифы и опасения не должны мешать принятию обоснованных решений в отношении здоровья детей. Вакцинуя детей, мы инвестируем в них и будущее общества, свободного от предотвратимых инфекционных болезней.

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

С 25 ПО 31 МАРТА - НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Курение и алкоголь - самые вредные привычки

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем – самые опасные вредные привычки, которые наносят огромный вред. По данным официальной статистики, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и пророст потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Влияние никотинсодержащей продукции (вейпов и электронных сигарет) на организм.

Затруднение дыхания, возникновение затажного кашля и одышки.

Низкая выносливость, нервное истощение.

Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к глаукоме.

Риск развития онкологических заболеваний.

Задержка в умственном и физическом развитии.

Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия.

Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга.

Ухудшение памяти, мышления, воображения.

Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардио-

миопатии и миокардита, 47% от панкреатита.

Продолжительность жизни алкоголика в среднем на 17 лет короче, чем у непьющего, при учете и устранении влияния других существенных факторов. Алкоголизм – это тяжелое заболевание, которое требует помощи врачей-специалистов и весьма трудно, но поддается лечению. Хроническая алкогольная интоксикация приводит к развитию следующих заболеваний: цирроз печени, панкреатиты (хроническое воспаление поджелудочной железы, ведущее к некрозу, омертвлению ее тканей), алкогольные отравления, сердечно-сосудистые заболевания, некоторые формы рака.

Употребление табака является причиной сердечно-сосудистых, бронхолегочных заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний желудочно-кишечного



тракта, репродуктивной системы, внутриутробной смерти, болезней ротовой полости, сахарного диабета, остеопороза, катаракты и других заболеваний. По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает около 6 млн. человек в год. Смертность от рака легких у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Курящие в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка. Отказ от курения позволяет осуществлять профилактику различных заболеваний. Спустя год после отказа от курения, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил. В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих. По данным официальной статистики, распространенность курения в стране неуклонно снижается. За последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и пророст потребления иной никотинсодержащей продукции – вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. Этому способствует агрессивный маркетинг этой продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь. Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

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