

УФСИИ Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ:

О профилактике клещевого вирусного энцефалита

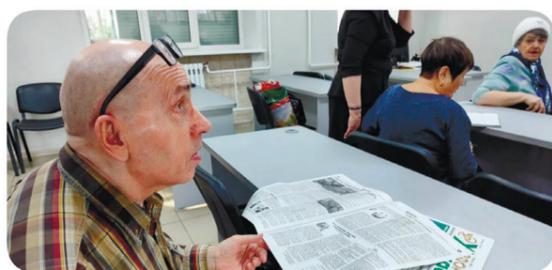
Врач по медицинской профилактике Колячкина Софья Сергеевна рассказала о профилактике клещевого энцефалита подопечным БФ СПН «Кристалл».

В ходе беседы участники встречи узнали, что Республика Хакасия является эндемичной территорией по клещевому вирусному энцефалиту.

Активизируются клещи в период с апреля по сентябрь – до первых заморозков. Пик активности приходится на май-июль, но укусы клещей возможны на протяжении всего периода активности.

Последствия заболевания возможны от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.

Наиболее эффективным и необходимым средством защиты от клещевого вирусного энцефалита является профилактическая прививка.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

О профилактике клещевого вирусного энцефалита.....с. 1

Профилактика употребления алкогольной продукции.....с. 1

Деликатно о важном!.....с. 1

Разговор с подростками о вейпах.....с. 1

Половая неприкосновенность.....с. 1

О ранней диагностике онкозаболеваний.....с. 1

7 апреля – Всемирный день здоровья.....с. 2
Здоровый образ жизни — это личный успех каждого

Сахарный диабет.....с. 2
Как снизить риск его развития

Инфаркт.....с. 2
Как не растеряться при сердечном приступе

Европейская неделя иммунизации.....с. 3
Что за заболевание – корь?

Алгоритм действий при присасывании клеща.....с. 3
Памятка для населения

Непредсказуемая болезнь.....с. 3
Насколько быстро убивает рак

От аборта до бесплодия и рака.....с. 3
Влияние аборта на репродуктивное здоровье женщины

Алкогольная зависимость.....с. 4
Причины подросткового алкоголизма

Вредные зависимости.....с. 4
Чем опасны для человека

С 8-14 апреля проводится неделя подсчета калорий.....с. 4
Планируем свое здоровое питание самостоятельно

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ

Встреча с учениками школы № 1 города Абакана была посвящена профилактике употребления алкогольной продукции.

Основная цель: профилактика вредных привычек и их влияния на здоровье подростков.

Во время встречи Татьяна Сергеевна – ведущий психолог нашего центра, рассказала о вреде алкоголя, его действии на подростковый организм, последствиях употребления алкоголя, познакомила с данными статистики по России.



ДЕЛИКАТНО О ВАЖНОМ!

В школе № 2 и школе № 18 города Абакана для девочек 5 классов была проведена информационная лекция «Половое воспитание девочек».

Специалист-фельдшер Диана Рязанова рассказала об основных понятиях личной гигиены.

Девочки внимательно слушали лектора, задавали вопросы.



ПОЛОВАЯ НЕПРИКОСНОВЕННОСТЬ

Психолог центра Татьяна Доможакова рассказала ученикам восьмых классов очень деликатную, но важную тему «Половая неприкосновенность».

В ходе беседы были раскрыты понятия: что такое половая неприкосновенность; как защитить и сохранить себя; как выстраивать личные границы; как сказать «нет и уйти», правила безопасности и поведения с незнакомыми людьми в общественных местах; куда и к кому можно обратиться за помощью.



РАЗГОВОР С ПОДРОСТКАМИ О ВЕЙПАХ

Ведущий психолог Татьяна Конькова встретилась с семиклассниками школы № 7 города Абакана.

Встреча посвящена теме «Правда и мифы о вейпах».

Школьники узнали о последствиях новомодного течения для своего здоровья и развития. Были развеяны мифы, что курение вейпов безопасно для здоровья и менее вредно, чем сигареты и другие никотин – содержащие системы.

Проговорили шаги, которые помогут отказаться от вредных привычек, куда обратиться за помощью от зависимости.



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 Тamarой Крыловой.

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 интересные вопросы, связанные с профилактикой, диагностикой и лечением рака молочной железы. Кроме того, в конце встречи каждой женщине специалисты вручили тематические буклеты.



7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Здоровый образ жизни — это личный успех каждого

Что такое здоровый образ жизни в самом общем понимании этого словосочетания? Здоровый образ жизни — это комплекс привычек человека, направленных на укрепление и сохранение здоровья. Это образ жизни, при котором человек следит за своим физическим и психологическим состоянием, старается предотвратить развитие возможных заболеваний и укрепить своё здоровье.

Что относится к здоровому образу жизни? К основным компонентам здорового образа жизни относят сбалансированное питание, достаточную физическую активность, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, сохранение оптимального психоэмоционального состояния, закаливание, личную гигиену, регулярное прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо придерживаться этих основных принципов в повседневной жизни.

От чего зависит здоровый образ жизни? На здоровье человека влияет множество факторов. В первую очередь, это образ жизни и поведение самого человека. Однако на наше здоровье влияет и окружающая человека среда: экологическая обстановка, условия труда, бытовые условия, социально-экономические факторы, наследственность, качество медицинского обслуживания. Человек не может полностью контролировать эти внешние факторы, но может компенсировать некоторые из них, ведя здоровый образ жизни. Например, правильное питание, физические нагрузки, отказ от курения и алкоголя могут нивелировать негативное влияние на здоровье экологических проблем или стресса на работе.

Какова роль семьи в формировании здорового об-



раза жизни? Семья играет ключевую роль в формировании основ здорового образа жизни с детства. Что же такое здоровый образ жизни с точки зрения семейного воспитания? Это привитие ребенку с малых лет принципов и навыков, направленных на укрепление и сохранение здоровья. Основные направления работы семьи по формированию ЗОЖ у детей — это приучение к правильному питанию и режиму, развитие привычки к активным играм и занятиям спортом, закаливание и привитие навыков личной гигиены, объяснение вреда вредных привычек, обеспечение полноценного отдыха и здорового сна, обязательны и профилактические прививки против

инфекционных заболеваний. Родители должны быть примером для детей, сами придерживаясь принципов ЗОЖ. Это усиливает эффект воспитательного воздействия.

Что может мотивировать людей к переходу на здоровый образ жизни? Одна из проблем популяризации здорового образа жизни — это недостаточная личная мотивация людей. К сожалению, далеко не все осознают важность ЗОЖ для себя лично. А без внутренней мотивации сложно придерживаться принципов здорового образа жизни в повседневности — правильно питаться, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек. Существует ряд барьеров, мешающих людям вести здоровый образ жизни в повседневности. Это могут быть как внутренние психологические факторы, так и внешние обстоятельства. К внутренним барьерам относятся отсутствие силы воли, нежелание отказываться от вредных привычек, неспособность заставить себя регулярно заниматься спортом, неумение планировать рацион питания. К внешним барьерам можно отнести нехватку времени из-за работы или учебы, высокую стоимость полезных продуктов и спортзалов, плохую экологию и нездоровую городскую среду, интенсивный рабочий график, не позволяющий следить за здоровьем. Для того, чтобы преодолеть барьеры на пути к здоровому образу жизни, нужно выполнять следующие рекомендации: заниматься спортом хотя бы по 30 минут несколько раз в неделю, планировать рацион питания, используя полезные продукты, готовить дома, а не покупать фастфуд, ходить пешком или ездить на велосипеде вместо транспорта. Такие небольшие, но регулярные усилия помогут встроить элементы ЗОЖ в повседневную жизнь.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Как снизить риск его развития

Сахарный диабет — это расплата современного человека за неправильный образ жизни, за нерациональное, богатое жирами и углеводами питание, за малую двигательную активность, резкое увеличение стрессовых ситуаций, злоупотребление медикаментами. Диабет не делает различий: болеют люди всех возрастов, национальностей и уровней благосостояния. Согласно статистике 300 миллионов людей на планете больны сахарным диабетом. Но даже такая огромная цифра не отражает реального положения вещей: ведь число людей со скрыто протекающим сахарным диабетом в 2-3 раза превышает количество выявленных больных.

Главная причина сахарного диабета — нарушение углеводного обмена, произошедшее в организме. Это явление обусловлено одним из двух факторов: либо организм оказывается не в состоянии воспринимать инсулин, либо его количество не покрывает потребности человека.

Факторы риска сахарного диабета:

1. Наследственность. Нередко болеют члены одной семьи, но передается по наследству не сам диабет, а предрасположенность к нему.

2. Выраженное ожирение. Атеросклероз.

4. Перегрузка поджелудочной железы при переизбытке, избытке в рационе мучных блюд, кондитерских изделий и сладостей.

5. Вирусные заболевания, особенно краснуха, инфекционный паротит.

6. Иногда — травмы живота, головного мозга, нервно-психические расстройства, стресс.

Каковы последствия диабета? Диабет повышает риск развития болезней сердца, сосудов, в том числе инсульта, инфаркта, входит в число основных причин развития хронической почечной недостаточности.

Грозным осложнением диабета является полинейропатия (повреждение нервов) нижних конечностей. Это приводит к снижению кровотока и повышает вероятность появления на ногах трофических язв с последующим их инфицированием и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей. При сахарном диабете может развиваться одно из самых тяжелых поражений глаз — диабетическая ретинопатия, которая приводит к слепоте.

Все эти причины ведут к временной и стойкой утрате трудоспособности, в том

числе в молодом возрасте. Сахарный диабет не является смертельным приговором, а всего лишь диагнозом, который вполне поддается лечению. Если больной осознает свое состояние и выполняет все рекомендации лечащего врача, держит уровень сахара крови в пределах нормы, все последствия сахарного диабета можно предотвратить. Информация из достоверных источников, спортивные залы, строгий выбор продуктов питания, контроль потребляемых калорий и лекарственных препаратов — это все, что может потребоваться для хорошей компенсации.

Профилактика сахарного диабета. Чтобы избежать сахарного диабета и его осложнений, потребуются активные действия. Необходимо придерживаться здорового образа жизни, а именно:

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

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

Быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней (для контроля веса необходима дополнительная активность), но только после консультации с лечащим врачом.

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

Избегать стрессов. Контролировать уровень сахара и холестерина в крови, а также уровень артериального давления. Своевременно лечить другие заболевания, которые способствуют развитию сахарного диабета.

Регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Ежегодное измерение уровня глюкозы в крови помогает выявить преддиабет или же диабет второго типа на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно. И тогда можно наслаждаться полноценной жизнью, успешно работать и заниматься любимыми делами!

Ваше здоровье зависит от вас самих.

ИНФАРКТ

Как не растеряться при сердечном приступе

Инфаркт миокарда — это серьезное, угрожающее жизни заболевание, обусловленное гибелью части сердечной мышцы из-за прекращения кровотока по крупной артерии сердца. Непосредственной причиной инфаркта является формирование атеросклеротических бляшек с последующим образованием тромбов в артериях сердца.

Появление приступов стенокардии часто предшествует развитию инфаркта миокарда и требует немедленного обращения за медицинской помощью, так как своевременное лечение позволяет предотвратить развитие этого тяжелого заболевания. Неотложных мер требует ухудшение течения имевшейся ранее стенокардии (учащение приступов, снижение переносимости физических нагрузок).

Каковы основные симптомы инфаркта миокарда? Симптомы инфаркта миокарда соответствуют интенсивному, затянувшемуся приступу стенокардии и выражаются в развитии загрудинных болей различной интенсивности, распространяющихся в левое плечо, руку, шею, но иногда — только жжения, тяжести, дискомфорта за грудиной, в области горла.

Приступ сопровождается чувством слабости, нехватки воздуха, появлением холодного пота или предобморочным состоянием. Иногда человек может чувствовать зубную боль в левой челюсти. Многие люди не понимают, что боли связаны с сердцем и теряют драгоценное время. Главный признак инфаркта — очень сильная кинжальная боль за грудиной. У многих больных при инфаркте появляется холодный пот, кожа принимает бледно-серый цвет, чувствуется слабость и головокружение, одышка и учащение пульса.

Надо ли вызывать скорую помощь при появлении подобных симптомов или можно самостоятельно обратиться в поликлинику? Боли при инфаркте бывают сильные и затяжные, а приступы идут по 10-15 минут. Пытаться перетерпеть боль нельзя, при инфаркте любое промедление опасно! Поэтому, срочно необходимо вызвать скорую помощь! Самостоятельное обращение в поликлинику или стационар при появлении подобных симптомов недопустимо, поскольку в первые часы заболевания чрезвычайно высок риск жизнеугрожающих осложнений, требующих немедленного вмешательства врача. Чем быстрее пациент окажется под наблюдением специалиста, имеющего под рукой необходимое оборудование и лекарства — тем меньше риск неблагоприятных исходов болезни.

Как помочь больному до прибытия скорой помощи? Сразу после возникновения приступа необходимо сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем. Первая помощь при подозрении на инфаркт миокарда заключается в скорейшем приеме аспирина (таблетку следует разжевать для быстрого наступления эффекта), предотвращающего образова-

ние тромбов в артериях сердца. Нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при его непереносимости (аллергические реакции), если у вас в анамнезе было внутреннее кровотечение, а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для облегчения боли можно использовать таблетки нитроглицерина, нитросорбита или нитроспрей под язык. Следует напомнить, что нитропрепараты могут вызвать сильную головную боль и резкое снижение артериального давления, вплоть до обморока, и их применение противопоказано при низком уровне артериального давления.



Внимание! Больному с сердечным приступом до приезда скорой медицинской помощи категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача.

Каковы наиболее эффективные меры по профилактике инфаркта? Рекомендуется регулярно проходить диспансеризацию и вести здоровый образ жизни: диета с преобладанием растительной пищи, ограничением животных жиров, регулярные физические нагрузки, отказ от курения. При повышенном артериальном давлении, высоком уровне холестерина крови необходим регулярный прием лекарств под наблюдением врача-специалиста. Соблюдая эти простые рекомендации, вы обязательно почувствуете положительный эффект, выражающийся годами активной жизни и хорошего самочувствия. **Знание о симптомах и необходимой помощи при инфаркте миокарда в ряде случаев могут спасти жизнь!**

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



С 24 ПО 30 АПРЕЛЯ – ЕВРОПЕЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ИММУНИЗАЦИИ

Что за заболевание — корь?

Корь – это острое инфекционное вирусное заболевание. Возбудителем является вирус, который передается воздушно-капельным путем.



В довакцинальном периоде корь называли «детской чумой» в виду тяжелого течения и высокой смерти среди детей до трех лет.

Восприимчивость к кори всеобщая, наиболее высока в детском возрасте от 1 года до 5 лет, но заразиться может любой человек, не имеющий иммунитета — тот, кто не был вакцинирован или тот, кто не выработал иммунитет после вакцинации.

Источником кори является больной человек, выделяющий вирус во внешнюю среду в последние 2 дня инкубационного периода и до 4 дня после высыпаний. С 5 дня появления сыпи больной не заразен. При осложненном течении больной корью является заразным в течение 10-12 дней от начала болезни.

Инкубационный период 10-14 дней (диапазон от 7 до 23 дней). Путь передачи — воздушно-капельный.

С чего начинается заболевание?

Корь характеризуется постепенным нарастанием интоксикационного синдрома (вялость, повышение температуры тела до фебрильных значений — 38-39°C), катаральных проявлений (слизистые выделения из носа, в динамике слизистого характера), возможно развитие двустороннего конъюнктивита.

За несколько дней до экзантемы на слизистой мягкого и твердого неба появляется коревая энантема — небольшие розовато-красного цвета, неправильной формы пятна, через несколько дней они сливаются и становятся неразличимы на гиперемизированной поверхности слизистой оболочки.

Для сыпи характерна этапность высыпаний. Вначале коревая сыпь появляется на спинке носа, за ушами, распространяясь на лицо, шею, верхнюю часть груди, плеч. Через несколько суток она целиком покрывает туловище и конечности.

Осложнения при кори могут сформироваться на любом этапе инфекции.

Как быть уверенным, что это — корь?

Диагноз устанавливается только лабораторно! Используется серологический метод (ИФА). Осуществляется взятие крови для исследования на 4-5 день с момента появления сыпи. Нарастание титра специфических антител, относящихся к иммуноглобулинам класса М (IgM) в 4 раза и более — является основанием для постановки диагноза кори.

Методом специфической профилактики кори является вакцинопрофилактика. Иммунизация населения против кори проводится в рамках национального календаря: два раза — в возрасте 12-ти месяцев и 6-ти лет.

Подчищающая иммунизация в рамках Национального календаря прививок РФ:

Дети от 1 года до 17 лет (включительно), взрослые от 18 до 35 лет (включительно), не болевшие, непривитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори;

Взрослые от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу РФ), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори — **прививаются двукратно с интервалом не менее 3-х месяцев между прививками.** Лица, привитые ранее однократно, **подлежат проведению однократной иммунизации** с интервалом не менее 3-х месяцев между прививками.

Экстренная вакцинопрофилактика. Контактные лица из очагов без ограничения возраста, т.е. не болевшие, не привитые, не имеющие сведений о профилактических прививках, однократно привитые старше 6 лет — получают вакцинацию в первые 72 часа после контакта. Иммуноглобулинопрофилактика — первые 5 дней после контакта (с 3-х месяцев жизни).

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ПРИСАСЫВАНИИ КЛЕЩА

Памятка для населения



1. При присасывании клеща необходимо, **как можно раньше (в первые сутки) обратиться в медицинскую организацию для**

- получения медицинской помощи по удалению клеща;
- направления на необходимые лабораторные исследования;
- назначения экстренной профилактики клещевых инфекций по результатам исследований.

Исследование клеща на наличие антигена вируса клещевого вирусного энцефалита и других возбудителей трансмиссивных инфекций для населения республики оказывается за счет личных средств граждан или в рамках программы добровольного медицинского страхования.

2. Если у вас сразу после укуса нет возможности обратиться в медицинскую организацию, то следует **присосавшегося клеща удалить самостоятельно, как можно быстрее.** Удалить клеща при помощи нитки, завязав узелок вокруг впившейся части клеща. Осторожно, потягивая концы нити вверх и в стороны, вытянуть его. Ранку обязательно смазать раствором йода, спирта и т.п.

Ни в коем случае нельзя раздавливать клеща, т.к. можно втереть возбудителя в кожу и заразиться клещевым энцефалитом. Если нет возможности доставить клеща на исследование, его лучше сжечь.

Присосавшегося клеща, в случае возможности его исследования, следует сохранить в плотно закрытом флаконе (предварительно положив влажный кусочек ваты или свежую травинку) с целью определения зараженности клещевыми инфекциями. В ближайшее время необходимо обратиться в медицинскую организацию к врачу-инфекционисту или участковому терапевту, педиатру для получения медицинской консультации о проведении лабораторных исследований и профилактики инфекций, передаваемых при укусе клеща.

3. После укуса клеща **в течение месяца** необходимо наблюдать за состоянием здоровья, в том числе ежедневно проводить контроль температуры тела, **при повышении температуры или появлении головной боли, слабости — немедленно обратиться к врачу по месту жительства, сообщив о факте присасывания клеща!**

ОТ АБОРТА ДО БЕСПЛОДИЯ И РАКА

Влияние аборта на репродуктивное здоровье женщины



Всем известно, что беременность — это состояние, требующее перестройки работы всех систем и органов, которое способствует правильному развитию плода, подготовке организма к родам и кормлению новорожденного. Под влиянием новых условий, связанных с развитием плода, в организме беременной женщины возникают многочисленные и сложные физиологические процессы. В нервной системе понижается возбудимость коры головного мозга, повышается тонус парасимпатической нервной системы; происходит сложная перестройка гормонального гомеостаза, обусловленная функционированием плаценты; необходимо увеличение потребности в кислороде, что приводит к усиленной работе легких и расширению грудной клетки; происходит увеличение объема циркулирующей крови, что приводит к физиологической гипертрофии левого желудочка; в иммунной системе также возникают соот-

ветствующие изменения. Эти изменения и перестройка систем в организме женщины определяют нормальное течение беременности, а также нормальное развитие плода.

В результате аборта происходит срыв адаптации организма к беременности, возникает так называемый «гормональный стресс».

При повторных абортах негативные изменения накапливаются, вследствие чего нарушается деятельность системы иммунитета, нарушается процесс деления клеток и их дифференцировки. Также последствия прерывания беременности могут затрагивать и ткань молочных желез. При беременности физиологически происходит активная пролиферация желез. Гормональный сбой, возникший из-за аборта, может способствовать переходу физиологического процесса в патологический. В результате чего развивается фиброзно-кистозная мастопатия, повышаются риски развития рака молочной железы.

Самое частое осложнение аборта — это угроза выкидыша или же неразвивающейся беременности в будущем. Было выяснено, что наличие у женщины аборта увеличивает риск самопроизвольного прерывания беременности в 3 раза.

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

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

НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ БОЛЕЗНЬ

Насколько быстро убивает рак...

Рак — это злокачественное заболевание, которое возникает в результате мутации эпителиальной ткани. В результате клетки начинают бесконтрольно делиться, прорастать в ближайшие ткани и поражать здоровые, мешая им нормально функционировать.

На более поздних стадиях мельчайшие клетки отрываются и начинают распространяться с током лимфы и крови в отдаленные участки организма. В итоге возникают вторичные очаги опухоли. Они прорастают в здоровые клетки вторичного органа и появляются новые опухоли. Их лечить практически невозможно, как правило, их не один десяток разносится по всему организму.

Скорость роста рака зависит от нескольких факторов: степени дифференцировки (чаще всего, чем ниже дифференцировка и более атипична клетка, тем более чувствительный рак к химиотерапии и облучению); возраста пациента (чем старше, тем быстрее); состояния иммунной системы (без защитной функции организма растёт куда быстрее); стадии выявленной онкопатологии (чем раньше, тем лучше, от стадии развития онкологии зависит и скорость роста атипичных клеток, но если началась миграция раковых клеток, то скорость роста уже не имеет значения, так как вылечить такую патологию почти невозможно); пораженного органа.

Зависит скорость роста опухоли и от пораженного органа. Считается, что самый быстрый по скорости рак легких, быстро развивается и рак шейки матки у женщин и рак предстательной железы. А вот развитие скорости рака молочной же-

лезы больше зависит от стадии и формы агрессии. Зависимость от пораженного органа сугубо индивидуальная.

Для снижения скорости развития опухоли и уменьшения её размера до операбельного состояния подбирается индивидуальное лечение: химиотерапия, радиотерапия, иммунотерапия.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод - онкологических заболеваний и видов очень много. Скорость развития опухоли разная, есть с долгой скоростью развития, есть и быстрые, которые могут убить пациента за год или даже полгода. Для каждого пациента все индивидуально и без полного диагностического исследования, установления четкого диагноза предоставить точный ответ невозможно.

Организм, поражённый злокачественной опухолью, погибает вследствие того, что

- органы и ткани, пораженные злокачественным образованием, утрачивают свои функции;
- злокачественная опухоль, как правило, изъязвляется и гнивет, что готовит благоприятную почву для возникновения вторичной инфекции;
- злокачественная опухоль порождает продукты жизнедеятельности, что приводит к отравлению организма;
- рост опухоли начинает использовать прилегающие ткани для собственного питания.

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

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Причины подросткового алкоголизма



Алкогольная зависимость – одна из самых распространенных напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности со всеми вытекающими последствиями. Среди страдающих от данной зависимости все чаще и чаще встречаются подростки, молодые женщины и мужчины, которые попадают в эту кабалу из-за легкомысленного отношения к своему здоровью.

В последнее время отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков, возраст боль-

ных алкоголизмом с каждым годом уменьшается, статистика употребления алкоголя детьми еще более неутешительна. А мы тем временем занимаемся собственными проблемами и порой забываем о детях, которые предоставлены сами себе и пагубным социальным влияниям нашего мира.

Можно проследить закономерность при взрослении подростка. В десятилетнем возрасте алкогольные напитки впервые пробуют либо случайно, либо алкоголь дают.

В более позднем возрасте подростки употребляют алкоголь по традиционным поводам: «семейные праздники», «торжество», «приход гостей» и другие.

После 14-15 лет наиболее характерными становятся такие причины: «все пьют, и я пил», «уговорили», «для смелости» и прочие. Большую роль в приучении подростков к алкоголю оказывают телевидение, реклама и другие средства массовой информации.

На фоне пропаганды образа жизни во имя получения удовольствия сегодня жизнь подростка развивается по схеме «удовольствие – деньги – удовольствие». Все это приводит к духовному и демографическому кризису, и в конечном итоге к алкоголизму. Дети пьющих родителей отличаются повышенной склонностью к употреблению спиртных напитков. Зачатки пьянства у потомства закладываются еще задолго до его рождения, т. е. свои пороки родители передают детям по наследству.

Еще одной причиной развития подросткового алкоголизма можно считать взаимоотношения в семье ребенка.

Подтолкнуть подростка к алкоголизму могут негативные межличностные отношения внутри семьи; чрезмерная опека со стороны родителей; насилие; поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребенка и т.д.

Последствия регулярного употребления алкоголя

подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. Потому что в это время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека, и влияние алкоголя на эти процессы, несомненно, приведет к ужасным результатам.

Предупреждение детского и подросткового алкоголизма должно проходить одновременно в нескольких направлениях.

- В семье – создание условий для здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье.

- В школе – педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы.

- Со стороны государства: запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет рекламирования пива по телевидению до 21:00; предусмотреть строгую уголовную ответственность за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками и т.п.

Проблеме подросткового алкоголизма нужно уделять особое внимание, не пускать все на самотек.

Дети – наше будущее, и если не обратить на это внимание сегодня, завтра, возможно, будет уже поздно!

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

ВРЕДНЫЕ ЗАВИСИМОСТИ

Чем опасны для человека

Вредные зависимости есть у каждого человека. Некоторые из них относительно безопасны для здоровья и жизни, а другие – прямой путь жить неположенно и не очень долго.

Существенно ухудшают качество жизни человека зависимость от компьютера или смартфона, вредное питание, беспорядочная половая жизнь, бесконтрольное употребление лекарств...

Критично опасные привычки наносят серьезный ущерб качеству жизни, вызывают потерю потенциала и мотивации, преждевременное старение и приобретение различных заболеваний. Это курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ.

Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, из-за которых уменьшается поступление кислорода в головной мозг, и, как следствие, снижение активности мозга, а в тяжелых случаях – развитие алкогольного слабоумия. Также отмечается нарушение деятельности практически всех систем организма и уменьшение срока жизни на 15-20 лет.

Курение может показаться более безобидной привычкой, чем употребление алкоголя. На самом же деле оно вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие астмы, рака, повышение риска инфарктов и инсультов, снижение мозговой и сексуальной (особенно у мужчин) актив-

ности, изменение вкусовых ощущений. Минус 10 лет жизни.

Переход на электронные сигареты не снимает проблемы, а только усугубляет их, т.к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид в их составе может привести к отравлению с летальным исходом.

Наконец, самая беспощадная и страшная по своему воздействию на человека болезнь, которую многие считают привычкой, – употребление наркотиков. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред нервной и иммунной системе, печени, сердцу, легким. Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей-наркоманов.

На образование вредных привычек влияют многие факторы: личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также психологическая атмосфера, в которой он находится. Поэтому следует чутко выбирать ваше окружение, а также окружение ваших детей. Помните, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким.

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

С 8-14 АПРЕЛЯ ПРОВОДИТСЯ НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

Планируем свое здоровое питание самостоятельно



Чтобы наше хорошее самочувствие, здоровье и красота оставались с нами надолго необходимо нормальное функционирование процесса пищеварения. Планирование своего здорового питания поможет в этом. В голове сразу возникают вопросы, а как это? Сложно? Что надо делать, калории считать, какие продукты и т.д.?

Обо всем по порядку.

Все продукты имеют свой состав макроэлементов (белки, жиры, углеводы), по которым можно определить показатель калорийности (интегральный показатель).

Если знать, сколько калорий в 1 грамме пищевого вещества, то посчитать калорийность готового продукта несложно. Известно, что в 1 грамме пищевого вещества белка – 4 ккал, жира – 9 ккал, углевода – 4 ккал. Зная это, калорийность готового продукта можно быстро посчитать – это позволит соблюсти равновесие между энергией, поступающей с пищей и энергией, которая расходуется на физическую активность.

Таким образом, для составления своего рациона здорового питания необходимо учитывать уровень физической активности и величину энергозатрат.

Рацион здорового питания обеспечивается разнообразием продуктов и

каждый из них уникален по своему химическому составу. Поэтому, готовя для себя обычный бутерброд, можно сразу прикинуть пользу по содержанию макро и микронутриентов и проконтролировать калорийность продукта. Возьмем известный пример: хлеб со сливочным маслом, кто-то сразу возмутится маслом – жир, хлеб – углеводы! А мы возьмем кусок ржаного или цельнозернового хлеба на него положим всего 2-3 грамма масла (тонюсенькая пленочка) и посчитаем: масло – это дополнительно 20-25 килокалорий (около 1% потребности в энергии взрослого) и ощутимое количество витамина А (около 2% от потребности взрослого). Так при желании можно разобрать любое готовое блюдо и взвесить все за и против. Достаточно знать точный вес порции. Комбинируя несколько продуктов, можно добиться идеального сочетания по макро и микронутриентам, а также по вкусу и калорийности.

Немаловажным для оценки пищевой ценности продуктов является способ транспортировки, хранения и то, в каком виде употреблять пищевой продукт. От способа приготовления будет зависеть и ценность готового блюда.

Таким образом, зная основной химический состав продуктов и свои энергозатраты, вы составите идеальный для себя рацион, который в целом будет нести пользу и здоровье вашему организму.

Нормы потребления белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ можно найти на сайте Роспотребнадзора, Здоровое питание. Так здорово.

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

