

# УМР Х ЗДОРОВЬЕ Хакассия

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## НАШИ БУДНИ:

### Итоги конкурса «Здоровье – путь к успеху!»



Подведены итоги конкурса детских плакатов «Здоровье – путь к успеху!» в рамках акции, посвященной Международному дню борьбы с наркоманией.

Участие в конкурсе принимали ученики 7–8 классов общеобразовательных школ Республики Хакасия.

Победителями и призерами республиканского конкурса детских рисунков стали

- 1 место** - Слободчук Полина, МБОУ ДО Бейская ДШИ, 13 лет.
- 2 место** - Мирошниченко Ольга «Азбука счастливой жизни», МБОУ Гимназия г. Абакан, 7 класс.
- 3 место** - Дранашукова Ульяна, МБОУ СОШ 19 г. Черногорск, 8 класс «ЗОЖ - впереди всего!».

В номинации «Самый креативный рисунок» победили следующие:

Ачитаева Айра МБОУ Усть-Есинская СОШ, 7 класс «Создавай яркие моменты».

Ульма Лилия, ГБОУ РХ «Черногорская школа-интернат», 8 класс, «Мы едим то, что мы едим».

Огромное спасибо всем ребятам за участие в конкурсе, за вашу активность и творчество!

## МЫ НА ФОРУМЕ!

В Хакасии состоялся Антинаркотический форум молодёжного волонтерского общественного движения Республики Хакасия «Здоровое поколение».

Психологи республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Татьяна Конькова и Татьяна Доможакова рассказали волонтерам о вреде употребления психоактивных веществ, как сохранить своё здоровье и не попасть в химическую зависимость.

Мы уверены, что наша встреча с активистами была полезной! Ребята внимательно слушали, участвовали в разговоре.



## В ГОСТЯХ У РОСГВАРДИИ!



Психолог нашего центра Доможакова Татьяна провела лекцию для сотрудников и служащих отдела вневедомственной охраны войск национальной гвардии Российской Федерации по Республике Хакасия.

Тема лекции - последствия употребления наркотических средств, психоактивных веществ, алкоголя.

Мероприятие приурочено к Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом.

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Итоги конкурса «Здоровье – путь к успеху!» ..с. 1	
Поздравляем коллегу!..... с. 1	
Мы на форуме! ..... с. 1	
В гостях у Росгвардии! ..... с. 1	
Время в лагере - с пользой! ..... с.1	
Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе ..... с. 1	
Неделя против абортов..... с. 2	Материнство – важная функция женщины
Безопасность детей в руках родителей .....с. 2	Как уберечь ребенка от травм
Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья женщины ..... с. 2	Какие обследования можно пройти
Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин..... с. 3	Как не отравиться алкогольной продукцией
Всемирный день мозга..... с. 3	Влияние алкоголя на головной мозг
Курение «убивает» мозг .....с. 3	
Всемирный день борьбы с гепатитом .....с. 3	Что такое гепатит С и чем он опасен?
Как правильно общаться с пожилыми людьми..... с. 4	Советы специалиста
Перелом шейки бедра ..... с. 4	Жизнь «до» и «после»
Учим правила инсульта!.....с. 4	Что делать при появлении симптомов
Давление в жаркую погоду..... с. 4	Как сохранить хорошее самочувствие

## ВРЕМЯ В ЛАГЕРЕ - С ПОЛЬЗОЙ!



Ведущий психолог центра - Конькова Татьяна провела выездное мероприятие по здоровому образу жизни в детском оздоровительном лагере «Енисей».

Школьники узнали о вреде употребления психоактивных веществ, как сказать «нет», если вовлекают попробовать алкоголь, табак или наркотики.

Ребята согласились с психологом, что важно выбрать путь, который приведет к здоровому образу жизни!

## ПОЗДРАВЛЯЕМ КОЛЛЕГУ!

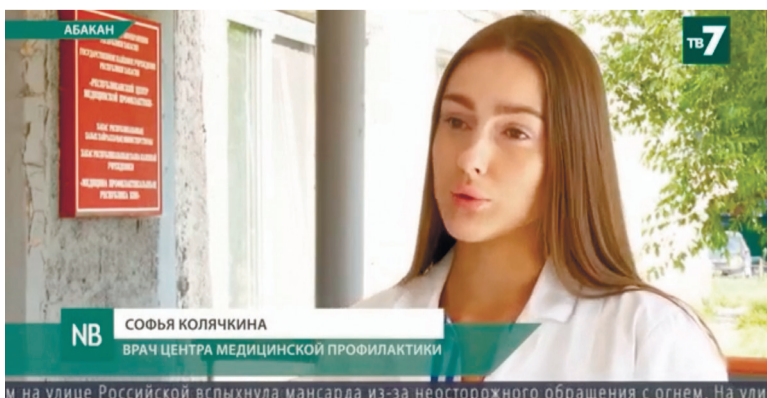
Почетной грамотой Республики Хакасия награждена Тамара Крылысова, врач-методист нашего центра!

В драмтеатре состоялось торжественное мероприятие, посвященное 100-летию системы здравоохранения Хакасии. Вместе с медицинскими работниками со всей республики Глава Хакасии отметил нашу коллегу! Очень приятно и почетно, что руководство республики высоко ценит деятельность медицинского сообщества.

Поздравляем Тamarу Петровну с заслуженной наградой! Гордимся!



## ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ СОЛНЕЧНОМ И ТЕПЛОВОМ УДАРЕ



Врач по медицинской профилактике нашего центра Софья Колячкина выступила на телевидении и дала рекомендации жителям Республики Хакасия, как вести себя в жаркую погоду и какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему при солнечном и тепловом ударе.

Первая помощь.

Обратиться к врачу или вызвать бригаду скорой медицинской помощи. До приезда медицинских работников поместить пострадавшего в прохладное место, по возможности в горизонтальное положение с чуть приподнятыми ногами, обеспечить приток свежего воздуха, освободить от лишней одежды, расстегнуть верхние пуговицы рубашки.

Если человек в сознании, дать прохладное питье частыми мелкими глотками. Можно смачивать кожные покровы водой комнатной температуры, накладывать холодный (но не ледяной) компресс на шею, подмышечные ямки. При потере сознания пострадавшего следует уложить набок.

Крайне не рекомендуется давать пострадавшему какие-либо лекарственные средства без согласования с медицинским работником. А также резко охлаждать тело, ввиду наличия риска возникновения ожога перегретых поверхностей.

## 8 ИЮЛЯ – ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

День семьи, любви и верности отмечается в России ежегодно с 2008 года. Праздник приурочен ко дню памяти святых князя Петра и его жены Февронии, живших в XIII веке в Муроме. В православной традиции они считаются покровителями семьи и брака. «День семьи, любви и верности» становится доброй традицией для всех россиян, напоминающей о ценности крепкой, здоровой семьи, в основе которой любовь, верность, мир, уважение.

Этот праздник тесно связан с акцией «Подари мне жизнь!» (неделя против аборт). Она направлена не только на предотвращение абортов, но также на сохранение семейных ценностей и традиций.



## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

### Какие обследования можно пройти

Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья предусмотрена одновременно с прохождением профилактического осмотра или диспансеризации.

Диспансеризация взрослого населения по оценке репродуктивного здоровья проводится в целях выявления у граждан признаков заболеваний или состояний, которые могут негативно повлиять на беременность и последующее течение беременности, родов и послеродового периода репродуктивного здоровья, а также факторов риска их развития.

По данным статистики, лишь 6% женщин репродуктивного возраста проходят диспансеризацию. По данным Росстата, частота бесплодных браков колеблется от 17 до 24%, в зависимости от региона. Критическим для демографической ситуации в стране, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считается показатель 15%.

**На первом этапе диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья женщины проводятся следующие мероприятия:**

- прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;
- пальпация молочных желез;
- осмотр шейки матки в зеркалах с забором материала на исследование;
- микроскопическое исследование влагалищных мазков;
- цитологическое исследование мазка с поверхно-



сти шейки матки и цервикального канала;  
- в возрасте 18-29 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР.

Первый этап скрининга можно пройти раз в год в любой день цикла, кроме дней менструального кровотечения.  
На втором этапе диспансеризации проводятся дополнительные обследования по результатам первого этапа (при наличии показаний) для уточнения диагноза заболевания (состояния):

- в возрасте 30-49 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР;

- ультразвуковое исследование органов малого таза в начале или середине менструального цикла;

- ультразвуковое исследование молочных желез;

- повторный прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом.

В результате определяется группа здоровья у женщин:

- первая группа - пациентки без хронических гинекологических заболеваний и факторов риска их развития;

- вторая группа - пациентки без гинекологических заболеваний, но у которых есть факторы риска, на-

Акция «Подари мне жизнь» проводится ежегодно, направлена на укрепление семьи, сохранение семейных ценностей и традиций, тесно связана с праздником «День семьи, любви и верности».

Аборт — это нарушение каждой из составляющих функций репродуктивного здоровья женщин. Прерывание нежелательной беременности часто приводит к серьезным, иногда необратимым последствиям для здоровья женщины.

Вред от прерывания беременности поистине всепоглощающий!

Организм женщины испытывает шок, так как все органы и системы, настроившиеся на развитие эмбриона, дисбалансируются. Наступает дисбаланс гормональной, иммунной, почечно-печеночной функций, регуляции артериального давления, объема циркулирующей крови. Женщина становится раздражительной, ухудшается сон, повышается утомляемость. Возникает «идеальное состояние» для проникновения любой инфекции, провоцирующей развитие инфекционных и воспалительных заболеваний.

Результатом воспаления придатков матки чаще всего становится непроходимость маточных труб. В такой ситуации женщина не застрахована от внематочной беременности или бесплодия. Нарушение функции яичников вследствие аборта может стать хроническим и так же привести к бесплодию. Помимо этого, при медицинском аборте часто возникают истонченные участки, недостаточно насыщаемые кровью, образуются рубцы. Все эти изменения нарушают нормальное питание зародыша во время последующей беременности. Отсюда пороки развития, выкидыши или преждевременные роды.

Женщина, идущая на аборт, не задумывается о том, что, может быть, навсегда лишает себя счастливой возможности стать матерью...

Любовь к детям свойственна каждому человеку, особенно женщинам. Именно ей, причем в любом возрасте, присуща непреодолимая потребность иметь возле себя маленькое, дорогое ей существо и отдавать ему всю щедрость своей души.

Материнство — важнейшая биологическая и социальная функция женщины.

Решение об аборте очень личное, но все-таки лучше принимать его совместно с близкими людьми. Не принимайте опрометчивых решений! Задумайтесь!

Прерывая беременность, вы рискуете здоровьем, будущим материнством и своим женским счастьем!

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



пример, вредные привычки, хронические соматические заболевания, влияющие на репродуктивную систему;

- третья группа - женщины с гинекологическими заболеваниями, которые требуют диспансерного наблюдения или специализированной медицинской помощи, в том числе высокотехнологичной.

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

## БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В РУКАХ РОДИТЕЛЕЙ

### Как уберечь ребенка от травм



Детский возраст — время новых открытий, активных игр, захватывающих событий и, к сожалению, распространенных детских травм. Травмы могут быть незначительными, а могут и серьезно угрожать здоровью и жизни маленьких непосед. Дети очень любознательны, но инстинкты самосохранения у них развиты не как у взрослых. Отсюда и по-

вышенный процент травматизма именно в детском возрасте.

**Что должны знать родители о детских травмах?**

Самый травмоопасный возраст у детей — до 3 лет. В этот период дети получают больше ушибов, ожогов, заглатывают посторонние предметы. Среди причин детских смертей до года травматизм занимает 10%. Травматизм делят на бытовой (самый распространенный), уличный, спортивный, школьный и автодорожный. Главная причина детских травм — халатное отношение родителей к безопасности ребенка. Среди ошибок взрослых — незакрытые окна, доступ к опасным предметам, веществам, дети без присмотра и прочее.

Мы не можем уберечь наших маленьких шалунов от несчастных случаев на 100%, но основные меры профилактики знать и выполнять должен каждый.

Уважаемые родители! Учите ребенка безопасности с самого малого возраста: проводите беседы с детьми, рассказывайте о травмах и их последствиях, приводите примеры. Чем меньше малыш, тем больше времени его нельзя упускать из вида.

Всегда будьте уверены и проверяйте, чтобы острые предметы, химия, кипяток, огонь и прочие опасности были недоступны для детей. Проверяйте знания детей-школьников о правилах дорожного движения, поведения на улице, безопасности в школе, на спортивных секциях. Учите детей, что нужно делать, если травма уже произошла. Перед выходом ребенка в сад, школу, на прогулку, убедитесь, что его обувь, одежда и игрушки не могут стать причинами травмы (развязавшийся шнурок на обуви, отколовшаяся пуговица, неисправный зонт, посторонние предметы в карманах). Нужно помнить, что избежать детских травм намного проще, чем исправлять печальные последствия.

Профилактика детского травматизма должна стать частью вашего образа жизни, и тогда ваши дети будут максимально защищены от окружающих опасностей.

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Лариса Лебедева

## С 1 ПО 7 ИЮЛЯ – НЕДЕЛЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН

Как не отравиться алкогольной продукцией

Причиной острых отравлений часто является употребление различных видов спирта. Порой даже однократное употребление суррогатов алкоголя или других технических жидкостей может привести к летальному исходу.

Алкоголь в целом ухудшает кровоснабжение и может спровоцировать гипертоническую болезнь, сахарный диабет, заболевания печени, почек.

Признаками алкогольного отравления и его суррогатами могут быть тошнота, рвота, чувство дурноты, головокружение, боли в животе, мучительная головная боль.

Дальнейшие симптомы зависят от того, чем вызвано отравление и насколько велик объем выпитого.

При первых признаках отравления алкоголем или его суррогатами необходимо как можно быстрее вызвать скорую помощь

или доставить пострадавшего в больницу.

Для предупреждения отравлений спиртосодержащей продукцией необходимо придерживаться следующих правил:

- не приобретайте алкогольные напитки в местах несанкционированной торговли, с рук, а также дистанционным способом продажи (через интернет);
- не покупайте алкогольную продукцию без акцизных марок, с плохо закупоренными бутылками, содержащими осадок и посторонние включения;
- ни при каких обстоятельствах не пейте спиртосодержащие жидкости, применяемые в быту и для технических нужд;
- исключите избыточный и длительный приём алкоголя, употребление его суррогатов.

Управление Роспотребнадзора РФ

## 22 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЗГА

*Влияние алкоголя на головной мозг*

Бытует мнение, что якобы существует безопасное количество алкоголя.

Но даже «умеренное» его употребление отрицательно влияет почти на все отделы мозга человека – чем больше алкоголя потребляется, тем меньше объем мозга потребителя.

Это связано с тем, что действие спиртов на организм провоцирует кислородное голодание в мозгу, чем вызывает постепен-

ное отмирание его клеток.

Другие факторы риска, такие как высокое кровяное давление и высокий индекс массы тела, также усиливают негативную связь между алкоголем и здоровьем мозга.

Хорошо известно, что люди, злоупотребляющие алкоголем, страдают нарушением умственных способностей. Однако это касается не только «запойных алко-

голиков» – потребление алкоголя даже на уровне, который большинство людей считает скромным (например, несколько бокалов пива или вина в неделю) также представляет риск для здоровья головного мозга.

Поэтому задумайтесь, как «невинный» бокал алкоголя по вечерам и в выходные может со временем привести к необратимым изменениям.

## КУРЕНИЕ «УБИВАЕТ» МОЗГ

Причиной резкого ухудшения интеллекта курильщиков служит то, что их головной мозг получает недостаточно кислорода. Мозг человека работает очень интенсивно и потребляет львиную долю кислорода, поступающего в организм - до 25%, хотя его масса составляет всего 2,5% от массы тела человека. Вдыхание табачного дыма резко сокращает объем потребляемого кислорода. После попадания сигаретного дыма в легкие уже через 7-10 секунд в головной мозг попадает никотин, который является сосудистым ядом.

Параллельно с нарушением мозгового кровообращения происходит снижение уровня умственных способностей. Многочисленные ядовитые компоненты табачного дыма влияют и на биоэлектрическую активность мозга - она становится значительно слабее. Это вызывает ухудшение нейронных связей между отделами головного мозга человека и приводит к повреждению памяти, а также снижению способности человека к обучению и здравому рассуждению. Все эти процессы развиваются постепенно, исподволь, подкрадываются незаметно.



**Убивает мозг ...**

Статью подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Татьяна Доможакова

## 28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

*Что такое гепатит С и чем он опасен?*

Гепатит С – это вирусное заболевание, при котором преимущественно поражается печень.

### Как происходит заражение?

Заразиться гепатитом можно через кровь, при половых контактах, от матери к ребенку во время беременности, при нанесении татуировок, пирсинге, при проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, при инъекциях наркотиков.

В большинстве случаев гепатит С протекает бессимптомно.

При заражении могут появиться следующие признаки: слабость, повышен-

ная утомляемость, головная боль, кожный зуд, пожелтение белков глаз.

### Как можно выявить заболевание?

Гепатит С можно диагностировать с помощью исследований:

- анализы крови на инфицирование в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С;
- биохимический анализ крови;
- УЗИ органов брюшной полости.

### Хронический гепатит С излечим?

Да! Прием курса противовирусных препаратов полностью удаляет вирус гепатита С из организма человека.

Назначать лекарства может только врач!

**Что делать для профилактики заражения гепатитом С и как не заразить других?**

1. Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание

соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые простерилизованные инструменты.

2. В домашних условиях пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

3. Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).

4. Перед планированием беременности женщинам рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С и другие заболевания.

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



## КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ



### Советы специалиста

Независимо от того, посещаете ли вы бабушку или дедушку или являетесь социальным работником, который время от времени имеет дело с пожилыми людьми, необходимо правильно выстраивать коммуникацию, потому что зачастую пожилые люди бывают обидчивыми и могут не принять ваших тем для разговора. Помимо этого, некоторые проблемы со здоровьем в виде деменции или потери слуха, а также прием

лекарств могут осложнять процесс общения. Тем не менее, есть некоторые правила, которые можно использовать, чтобы облегчить коммуникацию с пожилыми людьми и создать благоприятную для этого среду.

#### 1. Не давайте советов, если вас об этом не просят.

Лучше избегать советов, если вы не уверены, что у вас их просили. Вы можете ободрить и поддержать человека, не давая лишних советов.

#### 2. Слушайте, что говорит пожилой человек.

Внимательно слушайте, не перебивайте и не стремитесь заполнить неловкое молчание, которое часто возникает во время разговоров. Короткая пауза может означать, что человек обдумывает ответ. Однако, это правило работает в обоих направлениях, поэтому убедитесь, что человек слышит и то, что вы говорите.

#### 4. Говорите четко.

При необходимости говорите громче, но не кричите. Старайтесь четко произносить слова, избегайте бормотания и слишком быстрой речи. Если человек все еще не понимает, что вы говорите, попробуйте сформулировать это по-другому и использовать другие слова.

#### 5. Выберите правильную среду.

Избегайте важных разговоров в обстановке, где много отвлекающего шума. Выключите телевизор или радио или хотя бы уменьшите громкость. Поворачивайтесь к человеку во время разговора, чтобы он мог улавливать выражение вашего лица и читать по губам, если это необходимо.

#### 6. Задавайте вопросы.

Не можете придумать, о чем поговорить? Нет лучшего способа стать ближе к человеку, даже если вы знаете его с рождения, чем расспросить о его жизни.

#### 7. Больше шутите.

Смех действительно лучшее лекарство. Забавные моменты часто возникают даже в самых сложных и стрессовых ситуациях. Будьте открыты к сложным ситуациям и относитесь к вещам проще. Смех может снять напряжение и укрепить отношения с пожилым человеком.

#### 8. Будьте терпеливы.

Ваш разговор с пожилым человеком может затянуться или взять тот темп, к которому вы не привыкли или который вам не удобен. Однако не торопите их, ведь пожилому человеку часто сложно сконцентрироваться на чем-либо.

И самое важное — наш эмоциональный контакт с пожилыми. От нашего эмоционального состояния будет напрямую зависеть исход диалога. Помните, что внимание, забота и уважение к старшему поколению являются ключом к гармоничным и теплым отношениям. Ваши усилия и проявленная любовь сделают жизнь ваших пожилых родственников более радостной и содержательной.

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

## УЧИМ ПРАВИЛА ИНСУЛЬТА!

### Что делать при появлении симптомов

Первые симптомы инсульта должен знать каждый из нас.

К ним относятся:

- внезапная слабость в руке и/или ноге.
- внезапное онемение в руке и/или ноге.
- внезапное нарушение речи и/или ее понимания.
- внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение.
- внезапная потеря сознания.
- острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения.
- внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица.

#### Что делать при появлении симптомов инсульта?

Дорога каждая минута! Очень важно быстро распознать симптомы инсульта и вызвать бригаду скорой помощи. Ведь, чем раньше начато лечение, тем лучше человек восстанавливается после заболевания.

#### Оказание первой помощи

Оказать первую помощь при инсульте — не просто важно, это жизненно необходимо. И если вдруг вы находитесь рядом с человеком, у которого

проявились явные признаки инсульта, вам немедленно следует совершить несколько действий. От них зависит жизнь этого человека.

Как только вы поняли, что у человека все признаки инсульта — немедленно вызывайте скорую помощь!

Удалите лишних людей из комнаты, если дело происходит в помещении. Если на улице — попросите всех расступиться и не мешать притоку свежего воздуха.

Ни в коем случае не перемещайте человека. Это опасно. Больного необходимо оставить там, где произошел приступ.

Приподнимите верхнюю часть тела и голову больного (примерно на 30 градусов). Расстегните или снимите всю стягивающую и мешающую дыханию одежду (пояс, воротничок, ремень).

Обеспечьте приток свежего воздуха. Если началась рвота, поверните голову пострадавшего набок и как следует вычищайте рвотные массы, иначе человек может задохнуться.

Может случиться так, что у пострадавшего остановится сердце и прекратится дыхание. В этом случае придется немедленно начать непрямой массаж сердца и сеанс искусственного дыхания.

## ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

### Жизнь «до» и «после»

Лица с переломами шейки бедренной кости делят свою жизнь на «до» и «после».

Сорок процентов пациентов после этой травмы не в состоянии самостоятельно передвигаться. Каждый четвертый пациент погибает в течение года от осложнений, связанных как с самой травмой, так и с операцией (тромбоэмболия легочной артерии, инфаркт миокарда, пневмония, инфекционные осложнения в результате нагноения операционной раны).

Каждая третья женщина и каждый пятый мужчина получают перелом в области тазобедренного сустава после 50-ти лет.

**Для снижения риска перелома шейки бедренной кости предложен ряд профилактических мер.**

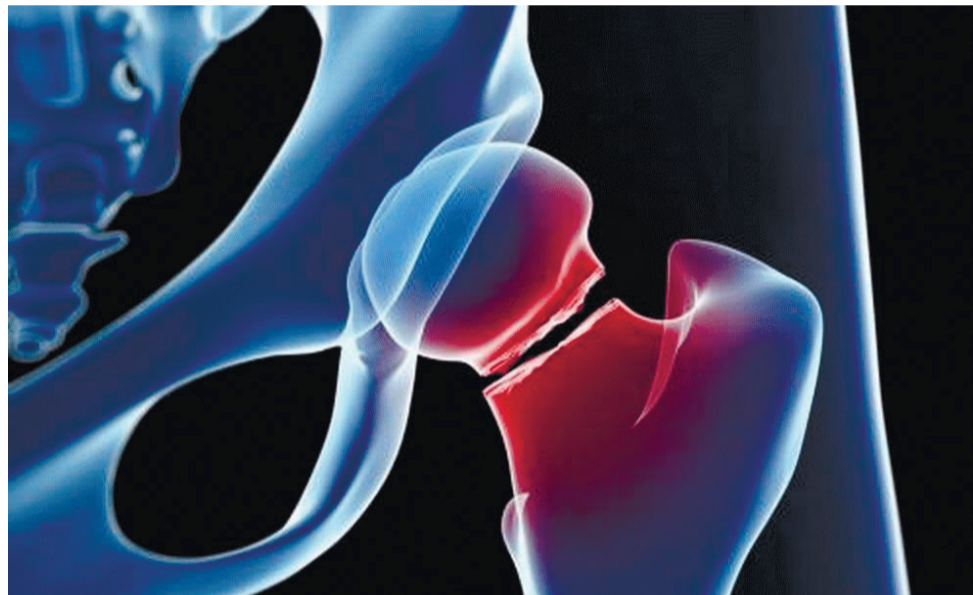
**1. Укрепляйте свои мышцы.** 9 из 10 переломов шейки бедра связан с падением человека. Поэтому необходимы регулярные упражнения для тренировки мышц (ходьба, скандинавская ходьба, плавание, занятия на тренажерах, гимнастика и др.). Это снижает риск переломов во время падения на 20-30%.

**2. Питайтесь, укрепляя скелет.** Употребляйте в пищу продукты, содержащие кальций, витамин Д, калий, белок. Необходим ежедневный прием овощей и фруктов, богатых калием. Нельзя ограничивать себя в продуктах, богатых белком. Он нужен для укрепления мышц.

**3. Проверьте остроту зрения.** Коррекция нарушения зрения поможет избежать падения.

**4. Уровень содержания кальция в костях можно определить с помощью метода денситометрии.**

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



## ДАВЛЕНИЕ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

### Как сохранить хорошее самочувствие

Жаркая погода особенно негативно влияет на людей, страдающих артериальной гипертонией. Во время жары чаще возникают гипертонические кризы, инфаркты миокарда, мозговые инсульты, нарушение ритма сердца. Первой реакцией организма на жару является снижение артериального давления за счет расширения сосудов, затем последует увеличение частоты сердечных сокращений, минутного выброса крови, повышается концентрация натрия плазмы крови. В результате потоотделения организм теряет много жидкости и минеральных солей — калия, магния.

Идет сгущение крови, возникает дополнительная нагрузка на сердце, это может вести к нарастанию признаков сердечной недостаточности и риску тромбообразования.

**Соблюдение следующих рекомендаций позволит сохранять хорошее самочувствие в летнюю жару.**

Уменьшить физические нагрузки и нервно-психическое напряжение.

На дачном участке нельзя проводить работы, сильно согнувшись и опустив голову, так как это может спровоцировать резкий подъем артериального давления.

Максимально ограничьте пребывание на улице в пик жары (с 11.00 до 16.00).

Старайтесь находиться в тени. Одевайтесь легко и свободно, желательно в одежду светлых оттенков из натуральных тканей. Необходимо отказаться от сдавливающих горло ворот-

ников, узких рубашек, тугих ремней.

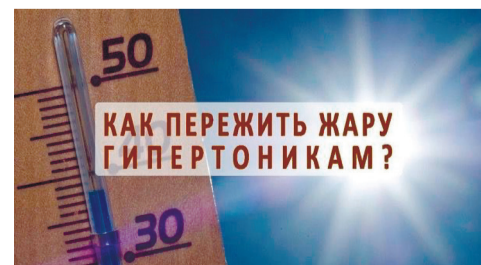
В особо жаркие дни стоит пересмотреть свой рацион, употреблять меньше мяса, животных жиров, больше растительной и молочной пищи. Не забывайте основной принцип — легкая еда и понемногу.

Не ищите спасения от жары в слишком прохладной воде. Это может привести к дополнительному спазму сосудов. Обливание и обрызгивание проводите чуть теплой водой.

Появление головной боли не всегда связано с началом гипертонического криза, поэтому, не измерив давления, не торопитесь принимать лекарства. Головная боль может быть признаком переутомления, стресса. Бесконтрольный приём лекарств может вызвать резкое снижение артериального давления и привести к обмороку.

При первых признаках плохого самочувствия, необходимо прекратить физическую активность, перебраться в тень и освободить грудную клетку от сдавливающей одежды.

**При появлении сильной головной боли и боли в груди, одышки, перебоев в сердце следует немедленно обратиться к врачу!**



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