

# УМР Х ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## НАШИ БУДНИ:

### Яркое и беззаботное детство у ребятишек в лагере «Баланкуль»!

Психолог центра общественного здоровья и медицинской профилактики Татьяна Доможакова побывала в детском оздоровительном лагере «Баланкуль». Наш эксперт рассказала детям о здоровом образе жизни и профилактике вредных привычек.

Ребята узнали, какие бывают вредные привычки, какие последствия для здоровья они несут, как важно и ценно быть здоровым, бодрым человеком.



## КАКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫЯВЛЯЮТСЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Диспансеризация, благодаря нацпроекту «Здравоохранение», является бесплатным обследованием, для прохождения которого достаточно предъявить паспорт и полис ОМС в поликлинике по месту жительства.

В структуре впервые выявленных хронических неинфекционных заболеваний наибольший удельный вес приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов пищеварения.

Наиболее часто в рамках диспансеризации и профилактических медицинских осмотров выявляются следующие факторы риска:

- нерациональное питание
- гиперхолестеринемия
- избыточная масса тела
- ожирение
- низкая физическая активность
- курение табака.

Для удобства населения на сайте Минздрава Хакасии размещён баннер «Проверь своё здоровье — пройди диспансеризацию». В этом разделе размещена

- общая информация о диспансеризации и углубленной диспансеризации, диспансеризации мужчин и женщин по оценке репродуктивного здоровья;
- информация о порядке проведения диспансеризации Ветеранам боевых действий;

- имеется таблица с указанием всех медицинских организаций, где проводится диспансеризация, адресов и телефонов для записи.



## ВАЖНО ЗНАТЬ!

Психолог нашего центра Татьяна Доможакова побывала с лекцией в Хакасском техническом институте. Тема разговора - профилактика употребления наркотических средств.

Мероприятие, приурочено к Всемирному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Яркое и беззаботное детство у ребятишек в лагере «Баланкуль»! .....с. 1

Неделя сохранения иммунной системы.....с. 1

Важно знать! .....с. 1

Какие факторы риска чаще всего выявляются при прохождении диспансеризации .....с. 1

Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья мужчин .....с. 2  
Какие исследования включает

Неделя популяризации грудного вскармливания .....с. 2  
Грудное вскармливание – почему это важно

Всемирный день физкультурника.....с. 2  
Движение - для активной жизни

Неделя профилактики рака легких .....с. 3  
Как снизить риск заболевания

Грипп – это опасно!.....с. 3  
Чем грозят осложнения

Острые кишечные инфекции.....с. 3  
Соблюдаем правила личной гигиены

Осторожно, клещи!.....с. 3  
Памятка «Где искать клеща на теле?»

Подросток и наркотики .....с. 4  
Как уберечь ребенка

Абстинентный синдром .....с. 4  
Последствия отравления организма алкоголем

Курение для женщины опасно! .....с. 4  
Влияние на репродуктивное здоровье

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей .....с. 4  
Ключ к успеху – личный пример родителей

## НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ



В рамках тематической недели врач Коллякина Софья приняла участие в радиоэфире Маяк и Радио России в Хакасии.

Специалист рассказала о причинах нарушений иммунной системы, группах риска развития аутоиммунных заболеваний. Выяснили, что происходит с организмом, когда он не защищает, а поражает. Поговорили о злокачественных и доброкачественных опухолях. Насколько опасно ультрафиолетовое излучение в этиологии развития меланомы. Обсудили профилактические меры сезонной аллергии. А также роль питания, уровня физической нагрузки, хронических инфекций, регулярных стрессов, бесконтрольного приема антибиотиков в механизме возникновения иммунодефицита.

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН

Какие исследования включает

С 2024 года для женщин и мужчин репродуктивного возраста предусмотрено одновременно с прохождением профилактического осмотра или диспансеризации проведение поэтапно диспансеризации, направленной на оценку их репродуктивного здоровья.

*Снижение показателей мужской фертильности – это общемировой тренд, о чем свидетельствуют различные мировые исследования.*

Некоторые представители сильной половины человечества даже и не догадываются о том, что у них в интимной сфере что-то неправильно устроено или что проблема бесплодия может быть связана с их здоровьем, а не исходит от женщины. Мужчина может из-за этого нервничать, погружаться в депрессию... В семье возникают проблемы в отношениях. А обращаться к психологу или сексологу по этим вопросам у нас пока не принято.

**Первый этап диспансеризации включает:**



прием (осмотр) врачом-урологом (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин). Несмотря на все усилия по сохранению здоровья мальчиков с детского возраста, нередки случаи, когда у взрослых мужчин присутствуют патологии, напрямую связанные с качеством репродуктивной функции. Это крипторхизм (неопущенные яичка в мошонку).

**Второй этап диспансеризации** проводится по

результатам первого этапа в целях дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания (состояния) и при наличии показаний включает:

1) спермограмму - анализ, позволяющий объективно оценить количество и качество семенной жидкости и ее составных компонентов, и по этим данным сделать выводы о фертильности (способности к зачатию) мужчины;

2) микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР;

3) ультразвуковое исследование предстательной железы и органов мошонки;

4) повторный прием (осмотр) врачом-урологом (при его отсутствии врачом-хирургом, прошедшим подготовку по вопросам репродуктивного здоровья у мужчин).

Исследования помогут своевременно выявить проблемы, связанные с репродуктивным здоровьем, и начать лечение.

**По итогам диспансеризации у мужчин определяют группу здоровья, всего их три:**

- первая группа: мужчины, у которых нет заболеваний репродуктивной системы и факторов риска их развития;

- вторая группа: мужчины, у которых нет заболеваний репродуктивной системы, но есть факторы риска. Это избыточная масса тела (ИМТ  $\geq 25$ ) или ожирение (ИМТ 30 и более); последствия, перенесенных ранее ИППП (хламидиоз, трихомониаз, гонорея, уреаплазменная, микоплазменная инфекции вирус папилломы человека) и воспалительных заболеваний мужских половых желёз (простатит, эпидидимит, эпидидимоорхит); перенесенный в детстве эпидемический паротит, а также варикоцеле или заболевания эндокринной системы;

- третья группа: пациенты с уже диагностированными заболеваниями репродуктивной системы, мужским бесплодием, а также пациенты, которые прошли лечение от онкологических и аутоиммунных заболеваний.

Диспансеризация проводится в поликлинике по месту прикрепления. С собой необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

## С 1 ПО 7 АВГУСТА – НЕДЕЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Грудное вскармливание – почему это важно

Грудное вскармливание оказывает положительное влияние на физическое, умственное, психоэмоциональное и речевое развитие ребенка, закладывает основы здоровья малыша на многие годы вперед. Грудное молоко представляет собой поистине незаменимый продукт, предназначенный самой природой для вскармливания детей первого года жизни. Несмотря на развитие науки и индустрии детского питания, альтернативы грудному вскармливанию нет, оно превосходит все заменители.

В первые 3 года жизни (особенно в первый год) ребенок крайне нуждается в прямом контакте с матерью: ласках, прикосновении, поглаживании, укачивании, ношении на руках, речевом и зрительном контакте. Исследования показали, что кормление материнским молоком способствует эмоциональному и психическому здоровью ребенка, улучшает его память и интеллект, снимает стресс.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, имеют более высокие показатели психомоторного развития. У них уменьшаются аномалии прикуса, благодаря улучшению формы и развитию челюстей.

Получающий грудное молоко ребенок меньше подвержен инфекционным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, респираторным инфекциям, менингитам, отитам и пневмониям, развитию

пищевой аллергии.

Характер вскармливания в первом году жизни в значительной степени определяет состояние здоровья ребенка не только в раннем возрасте, но и в последующие периоды его жизни. Обменные нарушения, возникающие при нерациональном вскармливании младенцев, являются фактором риска развития в будущем ожирения, заболевания сердечно-сосудистой системы, в частности гипертонической болезни, сахарного диабета, бронхитов и других заболеваний.

Раннее начало грудного вскармливания сразу после рождения ребенка способствует более быстрому восстановлению сил матери после родов, ускоряет сокращение матки за счет выделения окситоцина и уменьшает риск развития послеродовых

кровотечений.

Грудное вскармливание и связанные с ним забота и уход за младенцем способствуют улучшению психоэмоционального состояния матери, формированию привязанности между матерью и ребенком, установлению гармоничных отношений в семье.

Многие исследователи отмечают, что грудное вскармливание способствует установлению прочной духовной связи между матерью и ребенком, остающейся на всю жизнь. В дальнейшем маме, научившейся с первых месяцев хорошо понимать своего малыша, легче не потерять с ним контакт и в периоды возрастных кризисов, и когда ее ребенок станет подростком. Выросший ребенок по-прежнему ощущает, что он любим, и это придает ему уверенности в жизни.



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

## 12 АВГУСТА – ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Движение - для активной жизни



Движение — это основа здоровья, благополучия и долголетия. Отказ от физической активности может привести к серьезным последствиям: замедлению метаболизма, набору лишнего веса, ухудшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению риска развития хронических заболеваний, снижению настроения и увеличению уровня стресса.

**Влияние физической активности на организм:**

**1. Контроль веса.** Регулярные физические нагрузки играют ключевую роль в борьбе с лишним весом. Движение ускоряет метаболизм, что способствует сжиганию калорий. Даже небольшие усилия могут принести значительные результаты в долгосрочной перспективе. Например, ежедневная 30-минутная ходьба может помочь снизить вес на 4-5 кг в год.

**2. Профилактика заболеваний.** Физическая активность является мощным средством профилактики многих заболеваний. Регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижая риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца и инсульта. Они также препятствуют развитию диабета, остеопороза и ожирения, а также уменьшают риск

развития некоторых видов рака.

**3. Улучшение физических показателей.** Физическая активность повышает силу, выносливость и гибкость. Вы становитесь более энергичным, выносливым и менее подверженным травмам. Улучшается координация движений, увеличивается объем дыхания, улучшается работа мышц и суставов.

**4. Повышение настроения и снижение стресса.** Физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают справляться со стрессом, повышают настроение и улучшают сон. Регулярные тренировки также помогают снизить уровень кортизола — гормона стресса, который может иметь негативные последствия для организма.

**Как повысить физическую активность?**

**1. Ходьба по лестнице** — это недооцененный способ получить кардио-нагрузку. Активное восхождение и спуск — это отличная тренировка. Она укрепляет мышцы ног и бедер, улучшает осанку, помогает контролировать вес и сжигать калории. Ходьба по лестнице должна быть систематической и регулярной. Постепенно увеличивайте количество подъемов и спусков, делая их более интенсивными. Не забывайте о правильной технике восхождения и спуска, чтобы избежать травм.

**2. Пешие прогулки.** Прогулки на свежем воздухе — отличный способ позаботиться о своем физическом и психическом здоровье. Они помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, сжигать калории, улучшить настроение и снизить уровень стресса.

**3. Велоспорт** — отличный вид кардио-тренировки, который позволяет укрепить мышцы ног, улучшить координацию движений, сжечь калории и получить дозу свежего воздуха. Выбирайте велосипед с удобной посадкой и подходящей высотой седла.

**4. Плавание** — прекрасный вид физической активности, который подходит людям любого возраста и уровня подготовки. Он не нагружает суставы и позволяет укрепить все группы мышц.

Выбирайте бассейн с комфортной температурой воды. Начните с 15-20 минут в день и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок.

**5. Танцы** — это отличный способ получить кардио-нагрузку, улучшить координацию движений и повысить настроение. Существуют различные стили танцев, которые подойдут любому. Выбирайте стиль танца, который вам нравится и который соответствует вашему уровню подготовки. Танцами можно заниматься на улице и даже дома в комфортной обстановке.

**6. Йога** — это не только физическая практика, но и целая философия, которая помогает достичь гармонии между телом и умом. Йога укрепляет мышцы, улучшает гибкость, снимает стресс и улучшает сон.

**7. Фитнес-приложения.** Современные фитнес-приложения предоставляют широкий выбор тренировок и программ, которые можно выполнять дома или на улице.

**9. Домашние тренировки** — это отличный способ сэкономить время и деньги. Существует множество ресурсов в интернете и на YouTube, которые предоставляют бесплатные тренировки для всех групп мышц. Обязательно убедитесь, что вы выполняете упражнения с правильной техникой, чтобы избежать травм. Старайтесь выполнять домашние тренировки регулярно, хотя бы 3-4 раза в неделю.

Движение — это ключ к здоровью и долголетию. Не стоит отказываться от регулярных физических нагрузок. Обязательно включайте движение в свой еженедельный распорядок. Для пожилых людей это особенно важно, так как физическая активность способствует предупреждению травм и переломов.

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

**С 19 ПО 25 АВГУСТА – НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ**

*Как снизить риск заболевания*



Рак легких – это группа заболеваний, характеризующихся аномальным разрастанием злокачественных опухолей, которые берут свое начало в легких.

Наиболее частой причиной возникновения рака легких считается курение сигарет (электронных сигарет), в том числе и пассивное курение.

Другими причинами развития рака легких могут быть загрязнение воздуха (от автомобилей, заводов и других источников); воздей-

ствие асбеста; болезни легких (туберкулез и бронхит, ХОБЛ); радон; определенные профессии, при которых происходит воздействие на организм мышьяка, хрома, никеля, ароматических углеводородов и эфиров.

**Профилактика рака легких.**

**Предупредить и уменьшить риск развития рака легких, можно следующими способами.**

**Не курите.** Если вы никогда не курили, не начинайте. Начните разговоры об опасностях курения с детьми, когда они еще малы, чтобы они знали, как реагировать на давление со стороны сверстников.

**Бросьте курить.** Отказ от этой пагубной привычки снижает риск развития рака легких, даже если вы курили годами. Поговорите со своим врачом о стратегиях и вспомогательных средствах, помогающих отказаться от курения.

**Избегайте пассивного курения.** Если вы живете или работаете с курильщиком, попросите его бросить курить или по крайней мере попросите его курить на улице. Избегайте мест, где люди курят.

**Проверьте свой дом на радон.** Высокий

уровень радона можно снизить, что сделает ваше жилище более безопасным. Воздействие радона является причиной более 10 000 смертей от рака легких в год во всем мире и является основной причиной рака легких у некурящих.

**Избегайте канцерогенов при выполнении своей работы.** Соблюдайте меры предосторожности, например, если вам дана защитная маска для лица, всегда носите ее. Риск повреждения легких канцерогенами на рабочем месте увеличивается, если вы курите.

**Включите в свой рацион питания много свежих фруктов и овощей.** Отдавайте предпочтение здоровой диете, изобилующей фруктами и овощами. Пищевые источники витаминов и питательных веществ – лучший вариант.

**Будьте физически активными.** Если вы не занимаетесь спортом, активными видами игр, танцами и другими физическими нагрузками, начните заниматься этим на регулярной основе.

Чтобы обнаружить рак легких на ранней стадии нужно **регулярно проходить профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.**

**ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

*Соблюдаем правила личной гигиены*

Лето – время почти идеальных условий для размножения бактерий и вирусов (высокая температура и влажность). Попадая в организм человека, они вызывают заболевания.

Проникнуть инфекции в организм могут через мух – это переносчики очень многих возбудителей, грязные руки и недостаточно чистую посуду, немые фрукты, ягоды и овощи с грядки, через испорченные продукты в результате неправильного хранения.

Чтобы защитить себя и своих близких от кишечных инфекций, необходимо тщательно соблюдать правила личной гигиены, обязательно мыть фрукты и овощи перед употреблением их в пищу, бороться с мухами, правильно хранить продукты, помещая их в холодильник, правильно транспортировать продукты, используя специальные сумки-холодильники. При правильном хранении продукты безопасны в любых условиях, но при нарушении этих правил они легко инфицируются и становятся опасными.

Наиболее опасны следующие продукты: недоеденное мясо, особенно мясо птицы (наи-

более вероятный возбудитель - сальмонелла); блюда, содержащие сырые яйца, а также моллюски и рыба (вероятны - сальмонелла и возбудители дизентерии); молочные продукты, творог (опасность представляют стафилококк и энтеропатогенная кишечная палочка), то есть это продукты с высоким содержанием белков. Белки - основная среда для роста возбудителей инфекций.

Чаще всего это ротавирусные и энтеровирусные кишечные инфекции; бактериальные: дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, иерсиниоз, клостридии, кампилобактерная инфекция, хламидиоз прямой кишки.

Симптоматика кишечных инфекций зависит от характеристики самого возбудителя кишечной инфекции. Первые признаки острого энтерита появляются через 1-3 суток: возникает острая диарея, обильный понос, слабость, небольшое повышение температуры тела, могут быть тошнота, рвота.

Самолечение, тем более прием различных анальгетиков и антибиотиков, может не только спровоцировать осложнение других систем



организма, но и затруднит постановку правильного диагноза и назначение адекватного лечения.

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

**ГРИПП – ЭТО ОПАСНО!**

*Чем грозят осложнения*

Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация.

Целью вакцинации является не только снижение общей заболеваемости, но и предупреждение тяжелых осложнений и летальных исходов от гриппа.

**Где можно сделать прививку?**

Необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства.

Детям вакцинацию проводят в школе и в детском саду, если ребенок не посещает образовательное учреждение, можно обратиться в поликлинику.

**Грипп опасен осложнениями**

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы.

Самое характерное из них – пневмония. Также часто развиваются синусит, трахеит, бронхит, нередко

к ним присоединяется воспаление ЛОР-органов.

Со стороны сердечно-сосудистой системы могут развиваться миокардит и перикардит, со стороны мочеполовой системы - гломерулонефрит.

Поражение центральной нервной системы проявляется менингеальным синдромом, спутанным сознанием, головной болью и рвотой.

Особенно опасны осложнения гриппа для детей до года, взрослых старше 60 лет, беременных и людей с хроническими заболеваниями.

Единственное надежное средство профилактики гриппа и его осложнений – вакцинация!

Управление  
Роспотребнадзора по Хакасии

**ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!**

**Где искать клеща на теле?**

Само- и взаимоосмотры один из действенных методов профилактики присасывания клеща

Клещ не присасывается сразу с момента наползания клеща на одежду человека до начала кровососания проходит примерно 20 минут

Излюбленные места клещ присасывается чаще всего в местах с тонкой кожей и обильным кровоснабжением

Незаметный укус слюна клеща содержит обезболивающие вещества, что делает присасывание неощутимым



Грипп – это не просто острая вирусная респираторная инфекция. Грипп очень заразен, способен к молниеносному и массовому распространению, протекает тяжелее остальных вирусных респираторных инфекций и имеет наибольшее число осложнений.

## ПОДРОСТОК И НАРКОТИКИ

### Как уберечь ребенка

К сожалению, возраст начала употребления наркотиков в наше время резко снизился. Подобное явление - результат взаимодействия различных факторов: биологического, социального, психологического.

Подростковая наркомания в отличие от взрослой характеризуется быстрым привыканием к наркотическим веществам. При этом у всех детей реакция на наркотики различная. Если одни отказываются от них навсегда после первого раза, то другие продолжают их употреблять, что нередко приводит к тяжелым формам наркомании в будущем.

Некоторые дети считают, что употребление «легких» наркотиков не приведет к привыканию и серьезным последствиям. Однако, они сами не знают, как глубоко ошибаются.

Наркотики влияют на организм детей намного сильнее, чем на взрослых. Именно в возрасте 12-15 лет ребенок находится на пике своего развития.

Колоссальному разрушению, в первую очередь, подвергается мозг. У ребенка появляются провалы в памяти, в целом снижается способность к обучению и концентрация внимания.

Появляются психические и эмоциональные проблемы. Ребенок находится в постоянном стрессе: ведь гормональный фон меняется, меняется и внешность. Наркотики усугубляют столь сложный переходный период. Агрессия, беспричинная злость, изменение ми-

ровозрения, неуправляемость, проблемы в отношениях с родителями, сверстниками и учителями – все это становится характерным для подростка, употребляющего наркотики.

Наркотики негативно действуют и на репродуктивную систему. Каждая третья девочка, употребляющая тяжелые наркотики, испытывает гормональные нарушения. У нее меняется или полностью прекращается месячный цикл. Развиваются патологические изменения, приводящие к бесплодию. Расстройство белкового обмена приводит к нарушению нормального роста мышц. Интоксикация поражает печень и нервы. Нередко наркозависимые подростки совершают криминальные преступления: воруют, грабят, занимаются проституцией и все ради того, чтобы получить желаемую дозу наркотических веществ.

При малейшем подозрении на употребление ребенком наркотиков следует обратиться к психологу. Даже если вы обнаружили, что ребенок просто курит, то уже стоит начать с ним беседу. Важно не ругать его и не кричать, а спокойно поговорить на тему вреда курения и употребления наркотиков, возможно, показать поучительные фильмы на эту тему.

Немаловажно и окружение ребенка. Если школьное или дворовое окружение аморальное, то лучше прекратить с ними общение. Но делать это нужно, также, ненавязчиво, ведь в этом возрасте родители не являются

таким авторитетом, как друзья.

В формировании ребенка как личности играет немалую роль мировая художественная литература. Чтение увлечет его, разовьет в нем воображение, способность к критическому мышлению, сформирует правильные жизненные основы, которые не позволят ему увлечься наркотиками.

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



## С 26 АВГУСТА ПО 1 СЕНТЯБРЯ – НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

### Ключ к успеху – личный пример родителей



В современном мире, полном соблазнов и стресса, все чаще звучат слова о ценности здоровья. И действительно, только будучи здоровым, человек может по-настоящему наслаждаться жизнью, реализовывать свои мечты и строить счастливое будущее. Но как воспитать в ребенке понимание

важности заботы о своем здоровье? Как сделать здоровый образ жизни не просто набором правил, а естественной частью жизни?

Дети, как губки, впитывают все, что видят и слышат вокруг себя. Если родители курят, не занимаются спортом и питаются нездоровой пищей, то ребенок вряд ли захочет отказаться от этих вредных привычек. Напротив, если родители сами ведут здоровый образ жизни, демонстрируя свою любовь к активному отдыху, здоровому питанию и достаточному сну, то ребенок с большей вероятностью примет эти ценности как свои собственные.

Здоровый образ жизни для детей – это не просто набор правил, а комплексный подход, включающий в себя следующие:

1. Полноценный сон. Сон – это не роскошь, а жизненная необходимость. Во время сна организм отдыхает, восстанавливает силы и запускает процессы роста и развития. Важно обеспечить ребенку комфортные условия для сна: проветривать комнату, следить за уровнем освещения и минимизировать шум.

2. Сбалансированное питание. Рацион ребенка должен быть разнообразным и богатым на полезные вещества. Пища – это не просто источник энергии, но и строительный материал для растущего организма. Важно помнить, что ребенок должен питаться регулярно и в определенное время. Не стоит перекармливать ребенка, но и не допускать голодания. Лучше предложить ему несколько маленьких перекусов в течение дня, чем один обильный обед.

3. Физическая активность. Дети – это будущее, и их тело должно быть готово к преодолению любых препятствий.

Движение – это жизнь, и оно играет ключевую роль в здоровье ребенка.

Занятия спортом – залог хорошего самочувствия и крепкого иммунитета. Они помогают в формировании мышечного корсета и хорошей осанки, укрепляют кости и суставы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Важно выбрать вид спорта, который будет интересен ребенку и не вызовет у него отторжения.

4. Эмоциональное благополучие. Стресс и негативные эмоции оказывают отрицательное влияние на здоровье ребенка. Дети, которые растут в атмосфере любви и понимания, более устойчивы к стрессам и болезням. Важно создать в семье атмосферу добра и уважения, поддерживать ребенка в трудные моменты и помогать ему справляться с эмоциями.

5. Соблюдение гигиены. Регулярное мытье рук, чистка зубов, прием душа – все это важные элементы гигиены, которые помогают предотвратить заболевания. Важно с раннего возраста приучать ребенка к соблюдению гигиенических правил.

Здоровье ребенка – это ответственность родителей. Создавая для ребенка условия для здорового развития, родители вкладывают в него не только физические, но и моральные ценности. Именно в детстве закладываются основы здорового образа жизни, которые будут сопровождать ребенка на протяжении всей жизни.

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

## АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ

### Последствия отравления организма алкоголем

Алкогольный абстинентный синдром – физические и психические расстройства, которые развиваются у человека после прекращения приема алкоголя. Это один из признаков развития физической зависимости от спиртных напитков, который обычно называют похмельем. Похмелье – это последствие отравления организма продуктами распада алкоголя.

Абстинентный синдром развивается, когда количество этанола в крови падает, и становится ощутимым спустя несколько часов после прекращения при-

ема спиртного. Даже легкое утреннее недомогание – это форма абстинентного синдрома.

Обычные симптомы похмелья: нервозность, нарушение чувства равновесия, тревожность, раздражительность, депрессия, сниженное внимание, головная боль, потливость рук и лица, тошнота, рвота, потеря аппетита, учащенное сердцебиение, тремор рук.

Выраженность симптомов похмелья зависит от того, насколько сильно «химическая зависимость» от алкоголя. У людей, выпивающих постоянно, похмелье проходит тяжело, поскольку алкоголь постепенно разрушает клетки печени, и она уже не в состоянии справляться с большими дозами спиртного.

Единственный научно подтвержденный способ избежать похмелья – не употреблять алкоголь вообще. Все остальные «народные методы» способны лишь изменить интенсивность симптомов абстинентного синдрома и их набор.

## КУРЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ОПАСНО!

### Влияние на репродуктивное здоровье



Для женщины курение более опасно, чем для мужчины! И это доказано учеными!

• Курение провоцирует преждевременное старение яичников и истощение овариального резерва. А это означает более раннее наступление менопаузы – на 1-4 года раньше по сравнению с некурящими

женщинами.

• У курящих женщин чаще отмечается нарушение гормонального баланса. Компоненты сигарет влияют на синтез главного женского гормона – эстрогена. Его дефицит провоцирует сбой менструального цикла и снижение либидо, а также отражается на состоянии кожи – ухудшается ее цвет и намного раньше появляются морщины.

• Из-за курения нарушается усвоение железа и кальция, усиливается кровотечение и болезненность во время менструации, возникают скачки артериального давления и т.д. Дело в том, что при горении табака выделяется не только никотин, но и угарный газ, канцерогены, окислители.

• Курение влияет на вынашивание беременности. У курящих женщин в полтора-два раза чаще случаются выкидыши и преждевременные роды и на 30% возрастает риск гибели плода. Под воздействием оксида углерода и никотина замедляется внутриутробное развитие будущего малыша.



Абстинентный синдром

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