

ХЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

ДИАБЕТ

Диабет - нарушение обмена веществ, при котором повышен уровень глюкозы крови.
Тип 1 - поджелудочная железа вырабатывает недостаточно инсулина ~ 10% всех случаев диабета
Тип 2 - тело не может правильно использовать инсулин ~ 90% всех случаев диабета

Факторы риска

- Диабет у родственников
- Мало-подвижность
- Возраст - старше 45 лет
- Заболевания поджелудочной железы
- Лишний вес (ИМТ>25)
- Стресс

Симптомы

- Частое мочеиспускание
- Слабость
- Жажда
- Нарушение зрения
- Голод
- Долго не заживают раны

Предотвратить или отсрочить диабет можно!

- Похудеть, если необходимо
- Есть здоровую пищу
- Быть физически активным
- Контролировать уровень глюкозы в крови

Нормальный уровень глюкозы **3.3 - 5.5**
 Гипергликемия **>5.5**

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Заботиться о здоровье важно!с. 1
- Вместе против гепатитас. 1
- Памятка «Диабет»
- Памятка «Как сделать переход дороги безопаснее для ребенка»с. 1
- Всероссийский день трезвостис. 2
- Влияние алкоголя на психику
- Психоактивные веществас. 2
- Как они влияют на репродуктивное здоровье мужчины
- Правильная осанка – залог здоровья.....с. 2
- Правила для сохранения осанки
- Бронхиальная астмас. 3
- Что нужно знать
- Неделя ответственного отношения к сердцу ..с. 3
- Памятка «Запомни симптомы инсульта»
- Скачет давлениес. 3
- Почему это опасно
- Почему каждый год новая прививка?с. 3
- Прививочная кампания против вируса гриппа
- Лишний весс.4
- Повышенный риск возникновения рака
- Переломы в пожилом возрастес. 4
- Как укрепить опорно-двигательный аппарат
- Какие заболевания помогает выявить диспансеризация?с.4
- Памятка

ВМЕСТЕ ПРОТИВ ГЕПАТИТА



В рамках межведомственного взаимодействия с ФСИН России и Всемирного дня борьбы с гепатитом (28 июля 2024), врач по медицинской профилактике Софья Колячкина приняла участие в совместной акции «Вместе против гепатита» среди мужчин и женщин, находящихся в исправительных учреждениях Республики Хакасия. В ходе мероприятия были озвучены все факторы риска заражения гепатитом С, методы диагностики заболевания, особенности лечения.

Акцент сделан на профилактику – что необходимо выполнять для того, чтобы не допустить заражения гепатитом!

ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ВАЖНО!



Врач по медицинской профилактике республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Софья Колячкина провела лекцию в МЧС России по Республике Хакасия на тему: «Сердечно-сосудистые заболевания и здоровый образ жизни».

На лекции рассмотрели вопросы о гипертонии, факторах риска развития инфаркта и инсульта, гипертоническом кризе, правилах оказания первой помощи при резком повышении артериального давления и нарушении мозгового кровообращения.

Специалисты МЧС не просто прослушали лекцию и получили памятки, но и пообщались с профессионалом на тему поведения в стрессовых ситуациях, вместе научились рассчитывать индекс массы тела человека.

Врач сделала акцент на необходимости следить за своим здоровьем, регулярно проходить диспансеризацию и не забывать измерять артериальное давление!

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРЕХОД ДОРОГИ БЕЗОПАСНЕЕ ДЛЯ РЕБЕНКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



1. Регулярно обсуждайте с ребенком правила и закрепляйте их на практике.
2. Составьте безопасный маршрут – например, до школы или спортивной секции. Пройдите его вместе с ребенком, обращая внимание на переход проезжей части.
3. Берите на заметку места повышенного риска, где ребенок должен быть особо внимательным. Это могут быть перекрестки, зебры без светофоров, узкие проезды между домами.
4. Одевайте ребенка в яркую одежду со световоз-вращающими элементами – специальными лентами или вставками. Так водители будут лучше видеть его.

ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Как они влияют на репродуктивное здоровье мужчины

Среди различных аспектов здоровья, особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, которое связано с воспроизводством.

Вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, оказывают серьезное негативное влияние на репродуктивную систему и способность человека иметь детей.

У мужчин курение может негативно сказаться на качестве сперматозоидов и способности зачать ребенка. Курение способно сократить количество сперматозоидов, ухудшить их подвижность и нарушить их форму, что непосредственно отразится на возможности зачатия. Кроме того, ядовитые вещества в табачном дыме могут повредить ДНК сперматозоидов, соответственно, возникает опасность генетических изменений у будущего поколения.

Важно отметить, что негативные последствия курения на репродуктивную систему могут быть обратимыми, если человек прекратит курить. Однако, в некоторых весьма серьезных ситуациях воздействие табачного дыма может оказаться настолько разрушительным, что полное восстановление репродуктивной функции практически невозможно.

Употребление мужчиной алкоголя может привести к снижению уровня тестостерона в организме. Даже при однократном употреблении большой дозы алкоголя уровень тестостерона в организме снижается, а при регулярном употреблении спиртного еще больше снижается, причем процесс не подвержен обратному действию. То есть многолетнее пьянство может критически снизить тестостерон в организме, что лишает мужчину возможности когда-либо стать отцом. Более того, алкоголь повышает риск возникновения генетических дефектов у будущего ребенка.

Негативное воздействие на репродуктивную систему оказывают наркотики. Возможно, на первый взгляд кажется, что употребление наркотиков и репродуктивность никак не связаны, однако это не так. Независимо от того, как наркотики попадают в организм – через инъекции, ингаляцию или курение – они приводят к радикальным изменениям в гормональном фоне и снижают возможность зачатия. Некоторые наркотики способны нарушать естественный гормональный баланс в организме. У мужчин снижается уровень тестостерона, что делает их почти бесплодными. Употребление наркотиков способно ослабить иммунную систему, что делает организм более уязвимым для инфекций и заболеваний, включая половые инфекции, такие как ВИЧ и гонорея.

Чтобы быть спокойным и уверенным в здоровье своих будущих детей, следует вести здоровый образ жизни, где нет места алкоголю, никотину и наркотикам.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Правила для сохранения осанки



Правильная осанка – это не только эстетический вопрос. Она обеспечивает правильное положение внутренних органов, снижает нагрузку на позвоночник, способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, улучшает кровообращение, дыхание, работу внутренних органов, повышает самооценку. Позвоночник – это основа нашего скелета, и неправильная нагрузка на него может привести к серьезным проблемам.

Чтобы сохранить правильную осанку, необходимо соблюдать ряд важных правил:

1. Ограничение нагрузок на позвоночник. Следует ограничить вертикальные нагрузки, избегать резких движений и травм.

2. Если ваша работа предполагает длительное стояние, необходимо использовать специальные ортопедические коврики, которые смягчают нагрузку на позвоночник.

3. При подъеме тяжелых предметов следует приседать, а не наклоняться. А поднимать предметы нужно ближе к телу.

4. Не носите сумки в одной руке, распределяйте груз равномерно.

5. При занятиях силовыми видами спорта необходимо правильно выполнять упражнения, чтобы не перегружать позвоночник.

6. Избегайте резких поворотов туловища, особенно при наклоне.

7. Следует избегать падений и прыжков с большой высоты, так как это может привести к травмам позвоночника.

8. Правильное положение тела в течение дня помогает сохранить здоровую осанку. Следует сидеть с прямой спиной, прижимая ее к спинке стула или кресла. Сиденье должно быть достаточно жестким, а спинка иметь изгиб в районе поясницы. Голову держать прямо. При положении стоя чаще меняйте опорную ногу. Положение лежа: постель должна быть полужесткой, чтобы тело сохраняло физиологические изгибы.

9. При выполнении тяжелой работы используйте широкий пояс или специальный корсет.

10. Сбалансированное питание необходимо для здоровья всего организма, включая позвоночник.

11. Избегайте обуви на высоком каблуке или плоской подошве.

12. Важно быть физически активным и заниматься спортом. Рекомендуется укреплять все мышцы тела, включая мышцы спины. Перед занятиями спортом рекомендовано проконсультироваться с лечащим врачом и тренером.

Важно помнить! Если вы заметили проблемы с осанкой, не откладывайте визит к врачу. Ранняя диагностика и лечение помогут предотвратить серьезные последствия.

Правильная осанка – это залог здоровья и хорошего самочувствия. Следуйте простым правилам и сохраняйте прямую спину на всю жизнь!

Статьи подготовила фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Диана Рязанова

11 СЕНТЯБРЯ - ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

Влияние алкоголя на психику

Фундаментом для любой зависимости является сильнейшее психическое потрясение (моральное или физическое), произошедшее с человеком.

Ведь, психика – способность мозга получать реальную информацию о происходящей действительности, создавать образ объективного мира и регулировать на этой основе собственное поведение и деятельность.



Психологическое потрясение (травма) может произойти еще в детстве, когда ребенок не умеет «фильтровать» нежелательную информацию, которая к нему, как личности – не относится. Физическое наказание и насилие, постоянная критика, обесценивание, завы-

шенные ожидания и требования по отношению к ребенку зарождают в нем хронический невроз, который в сознательной (взрослой) жизни ведет к развитию зависимости.

Изначально она протекает как психологическая зависимость. Человек, столкнувшись с проблемой, начинает искать те ресурсы и эмоции, которые приносят ему облегчение. К примеру, мужчина, переживающий этап развода, вовлекается в пищевую зависимость, таким образом он пытается «заесть» проблему. Но со временем он начинает понимать, что еда больше не приносит ему «обезболивающего удовольствия», и переключается на другой вид зависимости – алкогольные напитки. Таким образом происходит смена зависимостей – одна на другую.

После возникает физическая зависимость. Появляется абстинентный синдром (похмелье), доза спиртного с каждым разом кажется все меньше и меньше, поэтому человек переходит на более крепкие спиртные напитки, увеличивая и его объем. Алкоголь становится основным местом удовольствия в сознании. Его близкое окружение, семья, работа воспринимаются как барьер к употреблению алкоголя, поэтому вызывают гнев, тремор, раздражение. Со временем появляются постоянные друзья собутыльники, которые якобы его понимают и переживают горе алкоголика вместе.

Далее становится еще страшнее. Происходит необратимый процесс изменения в психике. Алкоголь превращает человека в деградирующее существо, у которого снижаются все

умственные и процессуальные способности: снижается концентрация внимания, ухудшается память, падает уровень интеллекта, меняется речь и сам мыслительный процесс. Алкоголик теряет способность понимать и управлять ситуацией, во всем винит социальные обстоятельства и окружение, которое, по его мнению, виновно в его алкогольной зависимости.

Нельзя не отметить внутренние соматические изменения. В ряде случаев возникают слуховые, зрительные и тактильные галлюцинации и иллюзии. Употребление алкоголя на постоянной основе приводит к преждевременной старости и инвалидности.

Алкоголь значительно сокращает жизнь человека, повышает риск к нервно-психическим заболеваниям, депрессии, суициду. Страдает не только сам алкоголик, но и его семья, дети. Ведь именно они в процессе совместного проживания, со временем, становятся соалкоголиками (созависимыми), и не имеют возможности жить счастливо и в здоровой семье.

Таким образом, если человек с вышеперечисленными симптомами безразлично относится к собственной жизни, то ему стоит задуматься о своих близких и остановиться – не губить, а сохранить здоровье своих детей, жены (мужа), родителей – их жизни!

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

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Что нужно знать

Каковы признаки и симптомы бронхиальной астмы?

Это — свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди, кашель, которые варьируют по длительности и интенсивности. У некоторых пациентов симптомы астмы могут полностью отсутствовать, когда нет контакта с провоцирующими факторами. У других же могут быть ежедневными и ночными.

Как диагностировать астму?

Прежде всего необходимо обратиться к участковому терапевту и сообщить о жалобах, о том, когда они возникают, какой они интенсивности, продолжительности и частоты и в связи с чем проходят. Об аллергических реакциях, заболеваниях (например, аллергический ринит, конъюнктивит, дерматит, пищевая аллергия, отек Квинке в анамнезе и т.д.). Врач, в свою очередь, направит на обследования, в которые входят общий анализ крови с оценкой уровня эозинофилов, анализ крови на общий иммуноглобулин E и спирометрию с бронхолитационным тестом, в который включена ингаляция с бронхорасширяющими препаратами, (при доступности этих обследований). Произведут исследование функций внешнего дыхания, что позволяет выявить бронхоспазм и возможность его устранения. Выполнят рентгенологическое исследование грудной клетки. С результатами обследований терапевт направляет пациента к врачу-аллергологу, иммунологу или пульмонологу. При наличии аллергического заболевания, производится оценка специфического иммуноглобулина E, кожные тесты для установки этиологического фактора, если для этого не будет противопоказаний.

В некоторых случаях врач-терапевт может на первом приеме поставить предварительный диагноз – бронхиальная астма. И после этого назначить пробную ингаляционную терапию для облегчения симптомов. При этом попросит вас пройти специальный опросник до начала пробного лечения и не позднее, чем через 1 месяц этой терапии на повторном приеме.

Как лечить астму?

Если установлен диагноз бронхиальной астмы, ее следует лечить так же, как и другие сопутствующие заболевания, и те заболевания, которые могут препятствовать хорошему контролю над астмой (такие как хронический риносинусит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, обструктивное апноэ сна, избыточная масса тела и ожирение, и другие).

Всю лекарственную терапию для лечения бронхиальной астмы назначает только врач! Ни в коем случае не изменяйте самостоятельно дозировку или препарат, такое лечение может оказаться неэффективным или вовсе привести к ухудшению общего самочувствия и прогрессированию заболевания. Всегда носите ингалятор с собой. Следование рекомендациям врача предотвратит риск тяжелых обострений, ведущих к госпитализации.

Как понять, что астма находится под контролем?

На протяжении нескольких месяцев или лет отсутствуют симптомы заболевания на фоне получаемого лечения.

Необходимо анализировать наличие жалоб. Это можно выполнять самостоятельно в домашних условиях при помощи соответствующего специального вопросника, например, четыре вопроса из глобальной инициативы



по борьбе с бронхиальной астмой — «GINA». Интерпретация результатов: если вы на все вопросы ответили «Нет», это говорит о том, что достигнут полный контроль над бронхиальной астмой. Если один-два ответа «Да» - частичный контроль. Если три-четыре ответа «Да» - полное отсутствие контроля над заболеванием. В любом случае следует продолжать лечение и периодическое обследование в связи с бронхиальной астмой и другими заболеваниями. Большой вклад вносит явка на все посещения диспансерного наблюдения врачом-терапевтом с привлечением врача-аллерголога, иммунолога или пульмонолога.

С 23 ПО 29 СЕНТЯБРЯ – НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕРДЦУ

СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ

Почему это опасно

Артериальная гипертензия, гипертония, «бессимптомный, тихий убийца» - одно из самых распространен-

ных заболеваний сердечно-сосудистых патологий, сопровождающееся повышенным уровнем артериального давления. Регулярные скачки давления угрожают сердечно-сосудистыми катастрофами: инфарктом миокарда, инсультом головного мозга или вовсе летальным исходом.



Вследствие чего развивается гипертония? В 90% случаев причины скрываются в образе жизни. Или же гипертония развивается вторично при хронических заболеваниях.

Предрасполагающими факторами возникновения сердечно-сосудистых заболеваний (далее — ССЗ) являются:

- наследственность (если в семье по материнской или отцовской линии у ближайших родственников встречались ССЗ);
- повышенное артериальное давление ($\geq 140/90$ мм рт.ст.);
- повышенный уровень холестерина в крови (≥ 5 ммоль/л);
- повышенный уровень глюкозы в крови ($\geq 6,1$ ммоль/л);
- употребление табака и алкоголя;
- несбалансированное питание с низким потреблением овощей и фруктов (рекомендуемая норма по ВОЗ — 400-500 гр./сутки);
- низкая физическая активность (менее 150 минут в неделю умеренной или 75 минут в неделю интенсивной физической нагрузки);
- избыточная масса тела и ожирение;
- хронический стресс.

В течение многих лет артериальное давление может повышаться без каких-либо симптомов, что значительно увеличивает риск развития стенокардии напряжения, инфаркта и инсульта. Однако в большинстве случаев высокое кровяное давление дает о себе знать головной болью

в затылочной или лобной области, одышкой, учащенным сердцебиением, тошнотой, возможно рвотой, нарушением зрения, носовым кровотечением.

Большинство факторов риска гипертонии устранимы! Изменение образа жизни - действенная мера, которой часто достаточно для нормализации артериального давления.

Если доктором назначена гипотензивная терапия, важно ее четко соблюдать. Не пропускать прием лекарств, самостоятельно дозировку не корректировать. Эпизодический прием лекарств может быть неэффективным или привести к ухудшению болезни.

Помните! Гипертония не приговор! Контроль артериального давления, физическая активность, правильное питание помогут жить в полную силу.

ЗАПОМНИ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА



ПОЧЕМУ КАЖДЫЙ ГОД НОВАЯ ПРИВИВКА?

Прививочная кампания против вируса гриппа

Почему каждый год новая прививка?

Дело в том, что иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени, в то время как вирус гриппа мутирует. Для того, чтобы эффективность вакцинации была максимальной, ее состав ежегодно пересматривается и обновляется в соответствии с прогнозом экспертов Всемирной организации здравоохранения.

Можно ли заболеть гриппом от вакцины?

Заражение гриппом от вакцины невозможно. Возможно развитие поствакцинальных реакций после прививки: слабость, умеренная ломота в мышцах, подъем температуры тела до субфебрильных и фебрильных значений, ощущение болезненности в месте инъекции. Данные симптомы могут проявляться в первые трое суток после вакцинации и не требуют лекарственного лечения.

При любых отклонениях от вышеописанных симптомов необходимо своевременно обращаться за консультацией специалиста.

Можно ли заболеть гриппом после прививки?

Да, возможно, но благодаря вакцинации против вируса гриппа

- заболевание протекает в более легкой форме;
- риск развития осложнений гриппа минимальный;
- выздоровление наступает быстрее.

За какой период времени после прививки формируется иммунитет?

Для иммунизации достаточно одной прививки, которую необходимо получить до начала эпидемического подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться иммунитет, который защитит от гриппа. Обычно он формируется в течение двух-трех недель после прививки.

Взрослым необходимо помнить, что здоровье детей находится в руках родителей. Ведь решение о том, какой будет профилактика гриппа в текущем эпидемическом сезоне — с прививкой или без нее, принимают именно они.

Государство берет на себя все затраты и дает возможность привиться бесплатно. Так зачем упускать ее и подвергать себя риску тяжелого заболевания?



ЛИШНИЙ ВЕС

Повышенный риск возникновения рака

Избыточный вес является одним из факторов риска возникновения раковых опухолей. Несмотря на все попытки популяризации правильного питания и здорового образа жизни, количество людей в мире, страдающих ожирением, с каждым годом растет.

Сама по себе жировая ткань необходима организму – она выполняет защитную, гормональную, обменную и другие функции. Не весь излишек жировой ткани может привести к развитию онкологического заболевания. Риск увеличивается при второй и третьей стадиях ожирения.

Лишний вес как фактор риска возникновения рака стал рассматриваться относительно недавно.

После проведения ряда исследований, врачами был сделан вывод, что у людей с лишним весом чаще всего диагностируют рак прямой кишки, желудочно-кишечного тракта, матки, молочной железы, почек, яичников.

Кроме повышения риска развития онкологических заболеваний лишний вес повышает и риск появления патологий желудочно-кишечного тракта, печени и сердечно-сосудистой системы. Это свя-

зано с повышенным содержанием висцерального жира, расположенного на внутренних органах брюшной и тазовой полости.

К развитию онкологических заболеваний, спровоцированных лишним весом, приводит несколько механизмов: снижение активности иммунной системы; изменение гормонального фона (жировая ткань нарушает работу органов и желез, также является мощным биологически активным веществом, которое обладает гормональным действием); выделение инсулиноподобного фактора, отвечающего за рост клеток.

Исследования, направленные на изучение зависимости между ожирением и возникновением злокачественных опухолей являются довольно новыми. Но уже на сегодняшний день доказана связь ожирения после наступления менопаузы и прямое влияние избыточного веса на возникновение рака молочной железы и эндометрия.

Ожирение является значительным фактором риска для здоровья. Замечено, что снижение веса хотя бы на 5-10% уменьшает вероятность развития тяжелых осложнений на 30%!

ПЕРЕЛОМЫ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Как укрепить опорно-двигательный аппарат



Профилактику переломов в пожилом возрасте необходимо начинать с молодости. Правильное питание, активный образ жизни, здоровый сон, психическое благополучие – всё это способствует правильному развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата человека.

В пожилом возрасте тоже не поздно заниматься укреплением мышц и костей, только для этого потребуются гораздо больше усилий.

По статистике каждый третий человек старше 65 лет падает ежегодно, но к

врачу обращаются менее половины пострадавших. От 20-30% случаев падения сопровождаются умеренными или серьезными травмами, которые отражаются на независимости больного.

Причинами этого могут быть слабое зрение, влияние некоторых лекарственных препаратов на ясность сознания и чувство баланса, низкая физическая активность, хронические заболевания (сердечно-сосудистые, болезнь Паркинсона и др.), наличие препятствий в квартирах и домах, о которых можно споткнуться.

Для улучшения действия костно-мышечного аппарата достаточно сделать всего несколько шагов и это облегчит вашу жизнь, будет способствовать предупреждению падений и травм.

Проконсультируйтесь со

своим лечащим врачом с целью уточнения принимаемых вами лекарств, обсудите комплекс упражнений для тренировки равновесия, силы и гибкости.

Обязательно проверяйте слух и зрение. При ухудшении зрения своевременно подбирайте очки. Устраните в доме пороги и другие препятствия, увеличьте освещенность, установите поручни.

Поговорите с родными. Обсудите, как они могут вам помочь. И помните, что падения опасны не только для пожилых.

И самое главное в предупреждении падений пожилых людей – понять причину.

Визит к врачу-гериатру поможет выявить причину, скорректировать медикаментозное лечение и разработать индивидуальную программу профилактики падений и переломов.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ



КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОМОГАЕТ ВЫЯВИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?



ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Цитологическое исследование мазка с шейки матки (от 18 до 64 лет – 1 раз в 3 года)
- Осмотр женщин фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (ежегодно)
- Эзофагогастродуоденоскопия (45 лет)
- Общий анализ крови (старше 40 лет – 1 раз в год)
- Маммография (от 40 до 75 лет – 1 раз в 2 года)
- Исследование кала на скрытую кровь (от 40 до 64 лет – 1 раз в 2 года, старше 65 лет – ежегодно)
- Определение простат-специфического антигена в крови (для мужчин в 45, 50, 55, 60 и 64 года)



ВЫЯВЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Измерение артериального давления (ежегодно)
- Исследование уровня общего холестерина в крови (в том числе экспресс-метод) (ежегодно)
- Определение относительного и абсолютного сердечно-сосудистого рисков (ежегодно)
- ЭКГ – при первом посещении (далее ежегодно в 35 лет и старше)



ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

- Флюорография легких (1 раз в 2 года)



ВЫЯВЛЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- Исследование уровня глюкозы крови натощак (в том числе экспресс-метод) (ежегодно)



ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА

- Анкетирование.
- Расчет индекса массы тела на основании антропометрии, включая окружность талии (ежегодно)



ВЫЯВЛЕНИЕ ГЛАУКОМЫ

- Измерение внутриглазного давления – при первом посещении (далее в 40 лет и старше – 1 раз в год)

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

САХАР В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

Последствия употребления для здоровья

Рафинированный сахар, являясь источником быстро усваиваемых углеводов, при частом употреблении может привести к серьезным проблемам у детей.

К основным негативным последствиям чрезмерного потребления сладкого относятся:

1. Лишний вес.

Сахар быстро перерабатывается в организме и вызывает скачки уровня глюкозы в крови. Для сжигания лишнего сахара ребенку нужно много двигаться, но современные дети всё чаще проводят время за компьютером и гаджетами, играя в малоподвижные игры. Без физической активности, полученная с сахаром энергия откладывается в виде жировых отложений и может привести к ожирению.

2. Нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса.

Сахар является идеальной средой для размножения бактерий во рту. Бактерии, питаясь сахаром, выделяют кислоту, разрушающую зубную эмаль и вызывающую кариес. Недостаточная гигиена полости рта усугубляет проблему и создает благоприятные условия для размножения бактерий.

3. Нарушение пищевого поведения.

Чрезмерное употребление сахара приводит к изменению вкусовых предпочтений ребенка. Еда без сахара кажется ему невкусной, что приводит к отказу от

здоровой пищи и дефициту необходимых питательных веществ. Это нарушение пищевого поведения может иметь долгосрочные последствия для здоровья ребенка.

4. Нарушение метаболизма глюкозы.

Употребление сахара может привести к инсулинорезистентности, при которой клетки становятся менее чувствительными к гормону инсулину, что может привести к развитию сахарного диабета 2 типа.

5. Ухудшение когнитивных функций.

Употребление сахара может нарушить работу мозга, снижая когнитивные функции, такие как память и внимание.

6. Сладости промышленного производства являются частыми аллергенами.

Родителям важно понимать, что сладости не должны быть основной частью детского рациона. Детям нужно предлагать здоровую и сбалансированную пищу с высоким содержанием питательных веществ и клетчатки: фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, нежирный белок. Использование сахара в качестве вознаграждения или утешения следует свести к минимуму, чтобы предотвратить формирование вредных привычек и проблемы со здоровьем в будущем.

Бывают ситуации, когда потребность в углеводах необходима: восстановление после болезни, спортивные



соревнования или подготовка к экзаменам. Тогда употребление углеводов для получения энергии оправдано.

У малышей до 3-х лет лучше вообще исключить сладкое из рациона питания, а у детей постарше дневная норма потребления сахара не должна превышать 10% от необходимой суточной нормы калорий.

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