



ХЗДОРОВЬЕ

Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

«Невидимая болезнь» Вегето-сосудистая дистония – сбой в работе человеческого организма	с. 1
Неделя грудного вскармливания Грудное вскармливание в жизни новорожденного ребенка	с. 2
Ваш вопрос специалисту: В этой рубрике вы можете задать вопрос специалисту	с. 2
Не допустить инфаркта Первая помощь при сердечном приступе	с. 2

«Счастливое» пятнышко Профилактика меланомы	с. 3
Это жизнь! О, спорт, - ты жизнь!	с. 3
Как избежать заболеваний? О мерах профилактики пищевых отравлений	с. 3
Скоро в школу! Как настроиться на учебу	с. 4
ГБУЗ РХ «Богградская районная больница» История развития учреждения, виды медицинской помощи	с. 4

«НЕВИДИМАЯ БОЛЕЗНЬ»

КОЛОНКА ВРАЧА

Вегето-сосудистая дистония – сбой в работе человеческого организма

Вегето-сосудистая дистония. При этом диагнозе многие пожимают плечами: «Подумаешь, головокружение и слабость! От этого не умирают. Все пройдет само собой!» И совершают большую ошибку: с вегето-сосудистой дистонией шутить не стоит. Ведь обслуживать живой организм куда сложнее, чем самое современное высокотехнологичное предприятие. Сотни показателей в различных органах и системах ежесекундно «считываются» мозгом с тысяч датчиков. Мозг тут же анализирует полученную информацию и дает команды: замедлить или ускорить ритм работы сердца и легких; переработать пищу в энергию, отправить ее в запас или вообще выбросить; дать отдых тому или иному органу, или привести его в боевую готовность. Но все это по силам, скажем, любому насекомому. Человек же - система сложная, отягощенная не только физическими потребностями, но и психической реакцией. Вот почему мы боимся, и нашему организму приходится «выбрасывать» в кровь адреналин от страха, плачем от обиды и потеем от волнения, вздыхаем от горя и зеваем от скуки. И нет ничего удивительного, что организм при этом порой ошибается. Эти «ошибки» и есть проявления вегето-сосудистой дистонии (ВСД).

ГДЕ ИСКАТЬ ПРИЧИНЫ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ?

Для начала немного сухой теории: ВСД – это синдром, включающий в себя разнообразные по происхождению и проявлениям нарушения вегетативных функций, обусловленные расстройством их нейрогенной регуляции. Термин «дистония» отражает представление о дисбалансе тонуса симпатической и парасимпатической систем, как источнике вегетативных расстройств.

ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДОСТАТОЧНО РАЗНООБРАЗНЫ:

Наследственно-конституционные факторы.

В раннем детстве для возникновения ВСД имеет значение наследственная отягощенность, недостаток кислорода у плода во время беременности, родовые травмы и болезни младенческого возраста. Все эти факторы могут и не приводить к грубому органическому поражению мозга, но ведут к минимальной периферической дисфункции вегетативной системы.

Психогенные или психоземotionalные факторы.

Это внезапные, неожиданные, потрясающие события или же состояния длительного эмоционального перенапряжения, приводящие к нервному срыву. Большое значение для развития болезни (как и для ее преодоления) имеет психологическая атмосфера в семье. Скажем, если вашим воспитанием в детстве занималась только мама, без активного папиного участия, то

риск попадания в группу страдающих от дистонии возрастает. Как правило, женщины при воспитании ребенка часто испытывают тревогу и сомневаются в своей компетентности, поэтому часто бросаются в крайности, чем могут вызвать недовольство «главы семейства». Подсознательная же неудовлетворенность, возникающая у ребенка из-за сложности отношений между матерью и отцом, нередко вызывает у него чувство протеста, агрессию, конфликтность и отражается на реакции вегетативной системы: появляются головные боли, эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, головокружение.

Вегето-сосудистая дистония может развиваться также вследствие перенесенных хронических инфекций, возрастных эндокринных перестроек организма, интоксикации и др.

ВСД уходит корнями... в детство.

Как правило, вегето-сосудистая (она же вегетативная) дистония дает о себе знать еще в детстве. Страдающие ею дети отличаются от своих сверстников: они капризны, конфликтны, часто болеют, плохо переносят физическую и интеллектуальную нагрузку, особенно в начале учебного года. При этом у ребенка могут отмечаться постоянно повышенная температура тела, снижение или полное отсутствие аппетита. Многие мнительные родители начинают постоянно дергать свое любимое чадо измерением температуры, доводить до сведения окружающих его «слабости», ограждать ребенка от занятий спортом, «лечить» его всевозмож-

ными народными средствами. Все это может привести к развитию «комплекса неполноценности» у ребенка: он не такой как все остальные, с ним сложно дружить, его нужно оберегать и щадить. Все это вредит детской психике.

Растет ребенок, «растет» и дистония. В подростковом возрасте дистония может проявляться приступообразно. Именно из-за этих приступов подростков часто преследуют повышенное потоотделение, покраснение кожи, сердцебиение, головокружение, звон в ушах, головные боли. Таким приступам наиболее подвержены эмоционально-неустойчивые и часто волнующиеся подростки.

Нередко повзрослевший человек навсегда оставляет свои жалобы в ушедшем детстве. Но так происходит не со всеми. Подавляющее большинство женщин в той или иной мере страдают от приступов дистонии. У взрослых дистония протекает тяжелее, болезненнее. Увеличивается и частота приступов, так как немолодой, отягощенный хроническими недугами организм в целом становится менее управляемым. Если вы легко бледнеете и/или краснеете, у вас часто бывает головокружение, приступообразная головная боль, повышенная потливость, учащенное или замедленное сердцебиение, затруднение при дыхании, нарушение сна, холодеют и немеют конечности и при этом вы быстро утомляетесь и чувствуете себя «выжатым лимоном», - есть большая вероятность того, что речь идет именно о вегетативной дистонии.

Сон, спорт и здоровая пища - главные защитники нервной системы. Чтобы дистония не стала проклятием всей жизни, ее лучше все-таки лечить в нежном детском возрасте. При незначительных или редких проявлениях помогут такие консервативные, но надежные методы:

- оздоровление режима дня: спать нужно не меньше 8-10 часов в день, каждое утро желательно делать гимнастику и находиться на воздухе не менее 2-3 часов в день.

- занятия спортом в игровом, «безнормативном» режиме. Ошибочно совсем освобождать детей с синдромом ВСД от физических нагрузок. Таким детям рекомендуются общеукрепляющие занятия в группе здоровья, катание на коньках,

велосипеде, подвижные игры, настольный теннис, а еще лучше - плавание.

- соблюдение определенного рациона в питании. Стоит ограничить потребление поваренной соли, жирных сортов мяса, сладкого, мучного. Увеличить же необходимо поступление в организм калия и магния (гречневая, овсяная каши, соя, фасоль, горох, абрикосы, шиповник, курага, изюм, морковь, баклажаны, лук, салат, петрушка, орехи).

- лечебный массаж и физиопроцедуры: электрофорез, электросон, водные процедуры, словом все, что стимулирует нервную систему. Особенно полезны любые закаливающие процедуры, ведь нервная система, как и весь наш организм, для безотказной работы нуждается в тренировке.

И лишь в самых запущенных случаях, когда приступы дистонии буквально отравляют жизнь или серьезно препятствуют нормальному существованию, стоит прибегать к медикаментозному лечению. Лечение больных ВСД определяет только лечащий врач-невропатолог с учетом характера заболевания. Как правило, больным назначаются противотревожные, седативные препараты, антидепрессанты, а также общеукрепляющие средства. Наряду с медикаментозной терапией при лечении ВСД широко применяется психотерапия, целью которой является устранение патологической симптоматики. Методы психотерапии могут быть разнообразны: - это и внушение, и гипноз, и убеждение, и использование групповых занятий. Их определяет врач-психотерапевт в каждом конкретном случае.

Не стесняйтесь обращаться к врачу с такими, казалось бы, незначительными симптомами, как головная боль, повышенная утомляемость и раздражительность, чрезмерное волнение и пр. Чем раньше взяты за лечение, тем легче будет справиться с такой «невидимой» болезнью, как вегето-сосудистая дистония.

Заведующий
неврологическим отделением,
врач высшей
квалификационной категории
ГБУЗ РХ «Абаканская городская
клиническая поликлиника»
Виталий Юрьевич Макаров

1-7 АВГУСТА – Всемирная неделя грудного вскармливания

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ
В ЖИЗНИ НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА

Грудное вскармливание имеет чрезвычайное значение, поскольку **создает самые лучшие условия для сохранения здоровья, роста и развития ребенка**. Никто так не нужен новорожденному ребенку, как его мама с ее лаской, заботой, любовью и, конечно же, молоком! Материнское молоко – самое вкусное и по своему качеству превосходит все другие продукты, которые может получить ребенок. Оно содержит идеальное соотношение питательных веществ и противоинфекционных факторов, рассчитанное для каждого ребенка индивидуально.

Очень важно, чтоб мама и малыш после родов были вместе – на совместном пребывании. Здоровый, доношенный ребенок, испытав родовой стресс, сам предпочитает отдыхать, пребывая во сне 21 – 22 часа в сутки. Остальное время (оставшиеся 2 – 3 часа) в сутки он проводит в процессе кормления. При этом для ребенка важно приспособиться к новой, совершенно незнакомой для него среде обитания. Это происходит успешнее, если здесь, в «этой реальности» он заметит что-то знакомое из его прошлой реальности – внутриутробного существования, где было очень комфортно. Мостиками, соединяющими малыша со знакомым ему миром, могут быть голос матери, ее сердцебиение, когда она держит его у своей груди, ее объятия, так похожие на объятия матки. Когда есть что-то узнаваемое, у ребенка снижается уровень тревоги, он доверяет этому миру и он спокоен. То же самое происходит с нами, взрослыми, например, при переходе на новую работу, переезде в другой город. Если там есть хоть один знакомый человек, существование значительно облегчается. Будучи среди чужих, например, медработников, даже самых замечательных и чутких, внезапно оторванный от матери ребенок начинает тревожиться, что и проявляется плачем. Малыш просит оказать ему внимание. Ребенок, с которым мама, такая знакомая и желанная, находится рядом, добродушен и спокоен. Подошла мама, дала молока – значит, не брошен, значит, нужен, значит любит. Тревожность снижается, доверие и привязанность усиливаются.

Ребенок в первые часы жизни вообще не чувствует голода. Ему незнакомо это ощущение. Оно приходит позже – через несколько часов после первого опорожнения кишечника первородным стулом – меконием. **Молозиво – первичное молоко**, которое ребенок получает в первые дни жизни, формируется у женщины с середины беременности, содержит **сбалансированное количество белков, жиров, углеводов, легко усваивается и очень ценно для еще незрелого кишечника ребенка**. Кроме того во время кормления удовлетворяется сосательный рефлекс ребенка, в этот момент происходит стимуляция головного

мозга – малыш развивается. Тренируется артикуляционный аппарат – мышцы губ и языка, что впоследствии обеспечит минимум логопедических проблем. **С молозивом и со зрелым молоком в организм ребенка переносятся антитела, защищающие его от различных инфекций**. Для женщины кормление также полезно: уменьшается вероятность опухолевых заболеваний молочных желез. Звуки плача младенца стимулируют воспроизводство грудного молока, а кормление ребенка грудью вызывает гормональную реакцию в организме матери, лучше сокращается матка, что важно для благополучного течения послеродового периода.

В момент кормления, оказавшись в объятиях матери, ребенок получает психологическое утешение – ощущение благополучия и своей значимости для матери, что оказывает решающее влияние на дальнейшие взаимоотношения между матерью и ребенком.

Кормление ребенка – это не только способ наполнить желудок. **Прикладывание к груди** – способ соприкоснуться с матерью, быть максимально близко к ней, это необходимо, так как ребенку первых месяцев жизни требуется много сенсорных стимулов, и во время кормления большая часть их удовлетворяется за счет прикосновений, поглаживаний, сосательного рефлекса, запаха мамы, ее голоса, контакта «глаза в глаза» и «кожа к коже». В результате у ребенка появляется базовое доверие к миру, формируется желание и способность с ним взаимодействовать, что благоприятно отзовется во взрослой жизни подрастающего человека. Ребенок не будет тревожиться, с удовольствием будет реагировать на массаж, гимнастику, плавание, а затем игру. И первые игры – это игры на стимуляцию восприятия: звука, цвета, движения, прикосновений, ощущений.

Ребенок нескольких месяцев от роду не способен обманывать. **О недоедании младенец сообщит** вам сам: он не отпадет в изнеможении от груди, а будет продолжать жадно сосать ее, прерываться и хныкать, а его громкий призывный крик вы услышите гораздо раньше, чем обычно. Существует множество значений крика ребенка. Силь-



ный голодный крик младенца, не утихающий не при каких уговорах, отличается от других голосовых проявлений, выражающих жалобы на боли в животике, плохую погоду, утомление или просто желание пообщаться. При желании есть ребенок начинает причмокивать губами, вертеть головой в поисках соска. Эти реакции наблюдаются задолго до плача в фазе активного бодрствования. При первых признаках беспокойства можно подойти, погладить, убаюкать, успокоить звуками своего голоса. Нет необходимости доводить ребенка до плача. Иначе он усвоит патологическую формулу: внимание и кормежку можно получить только посредством крика. У ребенка постарше это будет выглядеть так: увидел понравившуюся игрушку или книжку – сразу начал плакать, зачем же время терять на бесполезные разговоры.

Подход для кормления должен быть индивидуальным. Дети все разные, активность и сила сосания у всех разная. **Главный принцип кормления: по первому требованию**. Важно со временем найти тот баланс взаимодействия с малышом, который позволит ребенку чувствовать безопасность, с другой – формировать ощущение своего собственного Я и свою самостоятельность.

Психолог женской консультации
ГБУЗ РХ «Республиканский клинический родильный дом»
Асель Алимжоновна Карпенко

Первая помощь при сердечном приступе
НЕ ДОПУСТИТЬ ИНФАРКТА

Симптомы сердечного приступа, как правило, развиваются по классической схеме. Появление любого из них – повод для вызова бригады скорой помощи. Помните, что промедление может привести к смерти человека.

Что такое сердечный приступ?

Сердечным приступом обычно называют инфаркт миокарда. Это состояние развивается, когда в сосудах, питающих сердечную мышцу, нарушается кровоток. Например, из-за резкого спазма или закупорки сосудов кровяным сгустком или скоплением холестерина. От недостатка кислорода участок сердечной мышцы начинает умирать. Это вызывает боль в груди и нарушение работы сердца.

Чем опасен сердечный приступ?

Сердечные приступы нередко приводят к **остановке сердца**. При этом шансов выжить без оказания квалифицированной помощи в стационаре у человека с сердечным приступом крайне мало. Именно поэтому при развивающихся симптомах инфаркта надо **немедленно вызвать бригаду скорой помощи**, даже если самому человеку кажется, что ничего серьезного не происходит. Даже незначительные неприятные ощущения в груди могут оказаться симптомами

развивающегося инфаркта миокарда. До трети сердечных приступов не сопровождаются сильной болью, и люди замечают проблемы с сердцем **слишком поздно**.

Кроме того, женщины склонны недооценивать неприятные ощущения в груди. По наблюдениям врачей, даже в приемном покое больницы они редко жалуются на боль при инфаркте.

При дискомфорте в области груди немедленно вызывайте бригаду скорой помощи, если:

Вы старше 40 лет и у вас есть один или более факторов риска развития болезней сердца: случаи инфарктов в семье, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень холестерина в крови, сахарный диабет.

Боль в груди можно описать как плотную, тяжелую и сжимающую.

Боль сопровождается слабостью, тошнотой, одышкой, потливостью, головокружением или обмороком.

Боль отдает в плечи, руки, шею или челюсть.

Боль сопровождается ощущением отчаяния, обреченности.

Боль усиливается в течение 15–20 минут.

Что надо сделать в ожидании помощи:

1. Примите сидячую или полуполужающую позу и **отдохните**. Чем больше нагрузка на сердце во время сердечного приступа, тем тяжелее будут его последствия.

2. Расстегните воротник, ослабьте пояс, откройте окна, если в комнате душно.

3. Положите под язык таблетку нитроглицерина и медленно ее рассосите. До приезда скорой помощи **можно принять только одну таблетку**, поскольку у некоторых людей это лекарство может вызвать **резкое падение артериального давления**!

4. **Не принимайте кофе, алкоголь и чужие «сердечные» препараты**. Этанол, кофеин и вещества, содержащиеся в непредназначенных для вас лекарствах, при сердечном приступе могут быть смертельно опасными.

Самое важное – не занимайтесь самолечением! В случае дискомфорта в груди надо срочно вызвать бригаду скорой помощи. В ожидании врачей примите таблетку нитроглицерина и прилягте.

Источник информации www.takzdorovo.ru – портал о здоровом образе жизни

ВАШ ВОПРОС
СПЕЦИАЛИСТУ

Задать Вопрос можно на сайте
www.zdorovye.khakassia.ru
или по телефону: 34-62-61

На вопрос отвечает врач-методист республиканского центра медицинской профилактики Алла Валерьевна Доманова.

ВОПРОС: Какой вид контрацепции подобрать в период грудного вскармливания?

ОТВЕТ: Возобновление функции яичников происходит к концу 2-й недели послеродового периода. Момент восстановления менструальной функции колеблется в широких пределах и согласуется с кормлением грудью.

У не кормящих женщин первая менструация появляется в среднем через 2-2,5 месяца после родов, у кормящих примерно на 4-5-м месяце. Созревание яйцеклеток в яичниках у женщин может наступить примерно через 4-6 недель после родов, следовательно, при незащищенных половых контактах может наступить нежелательная беременность (даже при кормлении грудью).

Какой метод контрацепции выбрать в период грудного вскармливания, необходимо обсудить с врачом, каждой женщине он подбирается индивидуально. Главным критерием выбора метода контрацепции в послеродовом периоде является отсутствие влияния метода контрацепции на процесс выработки грудного молока, а значит, на здоровье мамы и ребенка.

«Счастливые» пятнышко

ПРОФИЛАКТИКА МЕЛАНОМЫ

Если новорожденный появляется на свет с родинками, говорят - он будет счастливым. И чем больше этих темных пятнышек на коже, тем больше пророчат счастья. К сожалению, мало кто знает, что родинки подчас таят в себе угрозу не только здоровью, но и жизни. Специалисты констатируют, что родинки и пигментные пятна - участки кожи, которые «облюбовало» такое грозное заболевание, как меланома.

Что такое меланома?

Меланома - очень агрессивная злокачественная опухоль, своего рода «генератор метастазов». Ее клетки обладают особенностью с молниеносной скоростью распространяться по кровеносным сосудам. Меланома независимо от ее нахождения может дать метастазы в любой орган человеческого тела. Однажды возникнув, болезнь может незаметно развиваться в поверхностном слое кожи (эпидермисе), затем, укрепившись, опухоль начинает прорастать вглубь. Особенность меланомы - это слабая связь злокачественных клеток между собой, они легко отрываются от основной массы опухоли и, «разлетаясь» по кровеносным и лимфатическим сосудам организма, дают множественные метастазы в лимфоузлы, легкие, печень, мозг, сердце... Любая родинка или пигментное пятно - это слабое место кожи. Именно их выбирает в 80% случаев меланома, чтобы замаскироваться, спрятаться. Любая родинка мо-

жет стать плацдармом для возникновения этого заболевания.

Очень часто к врачам обращаются, когда маленькое и безобидное на первый взгляд уплотнение начинает кровоточить. А это очень поздно. Существует так называемый домеланомный период заболевания, когда родинку можно и нужно удалять. Если у родинки есть предрасположенность для перерождения, то такую родинку нельзя трогать, это еще одна особенность меланомы. Меланома как атомная бомба. Тронул - она так «взорвалась», что через несколько месяцев живого места от человека не останется. Онкологи, иссякая меланому, ни в коем случае не дотрагиваются до нее. Поставить точный диагноз может только врач - онко-дерматолог.

Всего выделяют 6 факторов, благоприятствующих развитию меланомы: гормональный, эндокринный, генетический, травматический, ультрафиолетовый и иммунный.

Когда необходимо обращаться к онкодерматологу?

Как правило, на протяжении многих лет жизни родинки не меняют ни формы, ни цвета, ни размера. Чаще всего они бывают коричневыми, бежевыми или черными, равномерно окрашенными, круглой или овальной формы, с хорошо очерченными границами. Обычно они появляются в первые 10 лет жизни, иногда позже, преимущественно на тех местах, которые открыты для солнечных лучей. Особого



внимания требуют родинки размером более 0,5 см, а также сильно пигментированные и резко отделяющиеся от поверхности кожи. «Лакровая» поверхность родинки или пигментного пятна, а также любая внезапная их трансформация (цвета, формы, размера) - тоже серьезный повод для обращения к специалисту.

Признаки перерождения родинок:

- Резкое изменение пигментации - до черного цвета или, напротив, уменьшение интенсивности окраски.

- Появление неравномерности пигментации.
 - Шелушение.
 - Нарушение или полное отсутствие кожного рисунка невуся или пигментного пятна.
 - Появление воспалительной ареолы вокруг невуся (красноватый венчик).
 - Увеличение в размерах и уплотнение.
 - Появление трещин, изъязвлений, кровоточивости.
- Каждый из этих признаков должен насторожить и заставить обратиться к специалисту.

Человек, зная, что у него есть так называемый активный невус, может жить с ним много лет и только в случае необходимости его удалить. Главное - не пропустить момент, когда эта необходимость возникнет. Тех же, кто пропустит домеланомный период, ожидает длительная и мучительная борьба за свое здоровье и жизнь. Чтобы этого всего избежать, нужно следить за собой, знать топографию своих родинок, наблюдать за ними, а заметив малейшие изменения, обращаться к врачу.

Будьте здоровы!
Республиканский центр медицинской профилактики



Это жизнь!

8 АВГУСТА – Всероссийский день физкультурника
О, СПОРТ, ТЫ – ЖИЗНЬ!

Древние греки говорили: «Если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть здоровым — бегай, если хочешь быть сильным — бегай». Физические нагрузки нужны всем: больным, чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым, чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды, нервы. Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. И располчаемся за это гиподинамией, ожирением, атеросклерозом... Всем тем, что снижает работоспособность, жизнеустойчивость организма и ведет к его преждевременному износу. Физическая активность — важнейший элемент жизнедеятельности человека. Мышечная масса у людей занимает 45 % общей массы тела. Мышцы нужны в работе, иначе они дряхлеют. Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье человека. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма любыми доступными способами: сбалансированным питанием, своевременным лечением различных недугов, профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а главное — с помощью физической активности.

С чего начинается спортивная жизнь? Вы будете смеяться, но с тех самых первых физических упражнений, которые каждая мама проводит со своим месячным крохой: «Потягуношки-порастуношки». Дитя должно активно двигаться. А уж если при этом малыша еще и в бассейн носят, тогда вообще красота. В результате ребенок, приученный к постоянному движению, не будет капризничать во время зарядки в детском садике и манкировать уроками физкультуры в школе.

Конечно, далеко не все дети, занимающиеся спортом с раннего детства, станут профессиональными спортсменами, а уж тем более чемпионами. Для кого-то дорога в большой спорт закончится детской хоккейной, баскетбольной или футбольной секцией. Но годы, проведенные там,

даром не пройдут: останется привычка не расслабляться, не распускать свое тело. Кто-то вообще ограничится только утренней и вечерней зарядкой. Но и те, и другие могут быть уверены: они уже сделали шаг в сторону укрепления своего здоровья. Кстати, в прошлом веке долгое время вся страна делала зарядку «под диктовку» всесоюзного радио, а в 60-70 годах на всех предприятиях и организациях была введена так называемая производственная гимнастика. Толку от нее, возможно, было немного, но вот вреда уж точно не было!

В общем, с детьми все ясно. Едва ли найдется родитель, желающий, чтобы его чадо вместо того, чтобы побегать на коньках или покататься на роликах, часами просиживало за компьютером. А вот как быть с пенсионерами? Ведь многие пожилые люди, достигшие 60-70 лет, прогулки по парку предпочитают просмотр очередного сериала. А свое нежелание двигаться объясняют вполне резонными аргументами, такими, как: «Я всю жизнь суеился, пора и отдохнуть на старости лет» или «Две жизни не проживешь и за молодостью по беговой дорожке не угонишься». Против этого трудно что-то возразить, и все же существует правильная и действительно основательная мотивация, способная подвигнуть людей преклонного возраста взяться за себя и довести свой уровень физической активности хотя бы до нижнего — минимального — порога. Конечно, молодость не вернешь даже с помощью самых «революционных» упражнений, но физическая активность элементарно позволит пожилому человеку улучшить качество своей жизни, укрепить иммунитет, защититься от ряда болезней, снизить риски более серьезных заболеваний. Да и просто оставаться подвижным, энергичным, самостоятельным. Разве это недостаточное вознаграждение за полчаса небрежительных упражнений в день?

Давайте не будем лениться и стараемся прожить как можно дольше. Берегите себя.

Евгения Залеская

О мерах профилактики пищевых отравлений

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

В летний период в условиях высокой температуры воздуха создаются благоприятные условия для размножения возбудителей инфекционных заболеваний во внешней среде, что приводит к риску возникновения заболеваний острыми кишечными инфекциями.

С 06.07.2015 по 12.07.2015 г. за медицинской помощью с симптомами пищевой токсикоинфекции обратилось 7 жителей города Абакана, большая часть из которых — дети в возрасте до 5-ти лет. Эпидемиологами установлено, что причинами пищевых отравлений явилось употребление молочных продуктов (творог, сметана), приобретенных у частных лиц, блюд домашнего приготовления, хранившихся с нарушением температурного режима (торты, шашлыки), а также арбузы и бахчевые. Следует отметить, что арбузы и дыни приобретались на стихийных несанкционированных рынках, торговых «развалах» вдоль автомобильных дорог, в том числе разрезанные на части.

Для предупреждения возникновения заболеваний, передающихся с пищей, Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия рекомендует жителям республики соблюдать простые меры профилактики:

- покупать бахчевые культуры только в официально разрешенных торговых точках;
- не покупать фрукты, овощи, арбузы, дыни, ягоды даже «с легка примятыми», тем более с малейшими признаками гнили;
- ни в коем случае не приобретать уже разрезанные и упакованные в целлофан бахчевые, и не разрезать арбуз для пробы в торговой точке;
- обращать внимание на срок годности и условия хранения продуктов;
- ягоды, овощи, фрукты, бахчевые перед употреблением необходимо тщательно промывать под проточной водой;
- для питья использовать бутилированную воду;
- при отдыхе на даче, на пикнике обращать особое внимание на защиту посуды и продуктов от насекомых и грызунов;
- тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед приготовлением и приемом пищи.

Помните, что предотвратить болезнь гораздо проще, чем лечить! Берегите себя и своих близких!

Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия

Как настроиться на учебу Скоро В ШКОЛУ!

Все мы прекрасно помним, каково это было, возвращаться в школу после продолжительных летних каникул. Даже самые прилежные и дисциплинированные школьники не могут быстро втянуться в жесткий школьный график, так что же говорить об остальных детях. Почему же мы до сих пор уверены, что ребенок должен самостоятельно настраиваться на учебу? Как помочь школьнику сконцентрироваться?

Все дело в адаптации, которая необходима после окончания каникул. Когда ребенок отдыхает, он не соблюдает режим дня, характерный для его школьной жизни. Наконец-то есть возможность вволю поспать, поиграть, погулять и поздно лечь спать. Он плотно кушает, смотрит телевизор и в целом наслаждается жизнью. Однако все это приводит к тому, что ребенку будет очень затруднительно вернуться опять за парту и приступить к обучению.

Подготовку к новому учебному году надо начинать за 2–3 недели до начала школьных занятий, желательно проводить очень тонко и ненавязчиво. В противном случае, применив к делу весь свой пыл и энтузиазм, мы рискуем отбить у ребенка охоту к учёбе. Необходи-

димо постепенно восстановить тот режим труда и отдыха, который был до начала летних каникул. Ребенок должен постепенно привыкать к тому, чтобы вставать пораньше утром.

Сборы в школу начните заранее, не оставляйте все на последний день. К тому же поход по магазинам в поисках необходимых вещей настроит ребенка на серьезный лад. Составьте список покупок – это уберезит вас от ненужных трат и не позволит упустить что-то важное. За несколько дней до начала занятий проверьте наличие всех принадлежностей еще раз.

Поговорите с ребенком о том, чем он хотел бы заниматься дополнительно, какие секции или кружки мог бы посещать. Если предыдущий год оказался не столь успешным

в плане учебы, не стоит напоминать ему сейчас об этом. Все-таки начало учебного года – это торжественное мероприятие, и настроение должно быть соответствующее.

Проведите последние дни уходящего лета спокойно, займитесь чем-то полезным. Можно организовать выезд на природу всей семьей. Ребенок должен максимально отдохнуть от бурных летних переживаний.

Если ваш ребенок идет в первый класс или переводится в другую школу, за несколько дней до первого сентября сходите вместе с ним на экскурсию в школу, чтобы он был в курсе, где находится его школа. Напомните номера автобусов, название остановки, попросите проговорить весь маршрут. Зайдите в само здание, покажите ему классы, столовую, гардероб, туалет. Это значительно облегчит его адаптацию. Обязательно проверьте, знает ли он точный адрес проживания, номера телефонов. Лучше всего занести все необходимые данные в дневник. Родителям также будет полезно знать номера телефонов директора, секретаря, классного руководителя.

От того, как будет организован последний вечер перед возвращением в школу, зависит то настроение, с которым ребенок опять вернется в класс, а, следовательно, и на-

сколько легко ему будет привыкнуть к новой обстановке.

Во-первых, этот вечер должен быть спокойным. Постарайтесь избежать скандалов и упреков.

Во-вторых, помогите ему подготовиться к завтрашнему дню. Пусть он соберет портфель под вашим контролем. Но это не значит, что вы должны сами складывать учебники и тетради. Заранее подготовьте одежду, иначе утро может превратиться в хаос от поисков чего-то забытого.

Первого сентября утром поднимите ребенка чуть раньше обычного времени, помогите собраться, накормите вкусным завтраком, сделайте своему чаду небольшой подарок от всех членов семьи по поводу начала нового учебного года с пожеланиями успехов, поверьте, это будет еще один приятный момент в период подготовки к школе. Ваши подбадривания и пожелания помогут ребенку провести этот волнительный день успешно.

Чтобы сохранить успех уже после первого дня посещения школы, следуйте следующим рекомендациям:

Дома должна быть приятная, уютная и комфортная обстановка. Даже если ребенок в первое время будет приносить неудовлетворительные оценки, не стоит поднимать скандал. Ему нужно время, чтобы настроиться на обучение, а если вы будете на него кричать, воз-

можно, оценки никогда не станут лучше.

Если вы нашли секцию или кружок, повремени с началом посещения, пока не пройдет пара недель новой четверти. Дело в том, что ребенок и так тратит много эмоциональной энергии, стараясь адаптироваться к новым условиям. Новое занятие может выбить его из колеи, даже если он сам горит желанием посещать этот кружок.

Не забывайте о прогулках на свежем воздухе. Как бы это ни казалось сложным, постарайтесь каждый вечер хотя бы по полчаса гулять с ребенком в парке или хотя бы во дворе.

Очень важный компонент – правильное питание. Фрукты и овощи должны стать обязательным дополнением к рациону школьника.

Чтобы ребенок имел стимул для успешного обучения, не забывайте о ласке. Дети остро нуждаются в доброте и похвале с вашей стороны и если не получают все это, то просто страдают. Причем это касается не только первоклашки, но и ученика средней школы.

Общайтесь со своим ребенком, укладывая его спать, не забывайте сказать ему пару ласковых слов. Чувствуя родительскую поддержку и заботу, ребенку будет гораздо легче начинать новый учебный день и стремиться к новым высотам.

**Республиканский центр
медицинской профилактики**

История развития учреждения, виды медицинской помощи ГБУЗ РХ «Богградская районная больница»

В 1925 г. в Бограде работал один участковый врач Кухта.

В 1927 г. организовано здравоохранение – заведующий Александр Николаевич Анисимов. Главный врач Надежда Валерьевна Попова.

В 1933 г. организована первая больница – в ней находились терапия на 18 коек и родильное отделение на 2 койки. При больнице была амбулатория и кухня.

Главными врачами работали:

С 1940-1941 гг. Семен Яковлевич Зеленковский.

С 1966-1994 гг. Тамара Ивановна Ануфриева, при ней в 1976 г. было построено ныне действующее здание больницы.

С 1994-1996 гг. Владимир Иванович Винтер.

С августа 1996 по февраль 1999 г. – Ирина Степановна Писарева, потом снова В.И. Винтер до сентября 2010 года.

С 20 сентября 2010 по 01 сентября 2012 гг. Ольга Константиновна Кириченко.

С 01 сентября 2012 по июнь 2014 г. Андрей Викторович Борзенко.

С 16 июня 2014 г. по настоящее время – главный врач Сергей Викторович Коновалов.

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Хакасия «Богградская районная больница» оказывает услуги в целях обеспечения реализации предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий Республики Хакасия по оказанию первичной медико-санитарной помощи, специализированной, в том числе скорой ме-

дицинской помощи, паллиативной медицинской помощи.

Учреждение создано как лечебно-профилактическое учреждение постановлением главы администрации муниципального образования Богградский район от 28.04.2003 № 221 «О приведении в соответствие с законом учредительных документов учреждений и унитарных предприятий, переданных из государственной собственности Республики Хакасия в собственность муниципального образования Богградский район» и в 2012 г. принято в государственную собственность Республики Хакасия. Учредителем учреждения является Правительство Республики Хакасия. Отдельные полномочия и функции учредителя осуществляет Министерство здравоохранения Республики Хакасия, в сфере управления и распоряжения имуществом осуществляет Государственный комитет Республики Хакасия по управлению государственным имуществом. Учреждение является юридическим лицом, имеет самостоятельный баланс, лицевые счета, открытые в установленном порядке в органах Федерального казначейства, круглую печать с полным наименованием и указанием места нахождения, штамп, бланки.

ГБУЗ РХ «Богградская районная больница» имеет в своём составе следующие структурные подразделения: административно-хозяйственный сектор, инженерно-технический, поликлинику с лечебно-диагностическими подразделениями, отделение скорой медицинской помощи, стационар, хирургическое, терапевтическое,

акушерское, гинекологическое, педиатрическое, инфекционное отделения, три участковые больницы (Первомайская, Знаменская, Бородинская), три сельских амбулатории (Большеербинская, Троицкая, Совхакасская), двенадцать ФАПов.

Для достижения поставленной цели учреждение осуществляет следующие основные **виды деятельности:**

- Профилактика, диагностика, лечение заболеваний, медицинская реабилитация, наблюдение за течением беременности.

- Профилактика, диагностика и лечение заболеваний и состояний (в том числе в период беременности, родов и послеродовый период), требующих использования специальных методов и сложных медицинских технологий.

- Медицинская помощь при заболеваниях, несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства.

- Медицинская помощь, оказываемая в целях улучшения качества жизни неизлечимо больных граждан.

- Медицинские услуги по консультированию, диагностике, лечению, профилактике и реабилитации больных.

В Богградском районе построены объекты:

- Фельдшерско-акушерский пункт в селе Сарагаш.

- Приобретается (строительство) жилье для специалистов с высшим медицинским образованием, работающих в сельской местности - 6 квартир для врачей (первичное жилье постройки текущего года) в с. Боград.



**Главный врач
Сергей Викторович Коновалов**

В настоящее время в селе Троицкое строится новый ФАП.

Ведется **плановая работа по улучшению кадровой ситуации.** За последние два года в районе появилось много молодых врачей: инфекционист, два хирурга, четыре терапевта, два из которых работают в участковых больницах, педиатр, врач функциональной диагностики, анестезиолог-реаниматолог, два стоматолога, акушер-гинеколог.

Вырос процент студентов, обучающихся в медицинских учебных заведениях городов Томска, Красноярска, Абакана.

Адрес ГБУЗ РХ «Богградская районная больница»:

с. Боград, ул. Новая, 22

Телефон приемной главного врача:

8 (39034) 9-14-94

Телефон взрослой и детской регистратуры: 8 (39034) 9-14-48

E-mail: bogradcbr@mail.ru