



Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день сердца Тревога разъедает сердце	с. 1	Всемирный день контрацепции Методы контрацепции	с. 3
Признаки сердечного приступа	с. 1	Это жизнь! Не создавайте себе проблем	с. 3
Признаки инсульта	с. 1	Всемирный день борьбы против бешенства Осторожно, бешенство!	с. 3
Ваш вопрос специалисту В этой рубрике Вы можете задать вопрос специалисту	с. 1	Хватает ли ребенку витаминов? Определить поможет тест	с. 4
Всероссийский день трезвости Энергетические напитки	с. 2	Правильная осанка – основа здоровья! Советы родителям	с. 4
Всемирный день борьбы с раком груди Кто в группе риска?	с. 2		

КОЛОНКА ВРАЧА

29 сентября – Всемирный день сердца

Всемирный день сердца проводится по инициативе Всемирной федерации сердца в партнерстве с ВОЗ, ЮНЕСКО и при поддержке других международных организаций, начиная с 2000 года.

Миссия Всемирной федерации сердца - помочь людям во всем мире прожить и улучшить свою жизнь, предупредив развитие артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и инсульта, либо активно контролировать течение этих заболеваний.

ТРЕВОГА РАЗЪЕДАЕТ СЕРДЦЕ

Болезни сердца – главная причина смертности во всех развитых странах. По прогнозам американских кардиологов, к 2030 году смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в мире увеличится с 17 млн человек в год до 23 млн.

Можно ли избежать сердечно-сосудистых заболеваний?

Наше сердце – выносливый и благодарный труженик, который на заботу о себе отвечает десятилетиями безотказной работы.

К сердечно-сосудистым заболеваниям могут привести неправильное питание, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, такие как табак, алкоголь.

Болезни сердца запускают и чрезмерные ответственность и тревожность. Постоянное напряжение (стресс) травмирует стенки сосудов. На них образуются микротрещины, которые заполняются липидными бляшками. У тревожных людей болезни сердца не только возникают раньше и чаще, но и протекают тяжелее.

Постоянное напряжение как ржавчина разъедает организм и запускает в нем патологические процессы, от которых молодые болеют, а старики умирают.

Состояние здоровья подавляющего числа людей, за исключением тех, кто страдает хроническими наследственными недугами, напрямую зависит от того, насколько они правильно организовали свою жизнь.

Здоровье – это, прежде всего, дисциплина: в питании, физической нагрузке, во взаимоотношениях. Если проанализировать жизнь людей, которые не жалуются на здоровье, можно заметить, что у них общая черта – уравновешенность. Работа иммунной системы, которая защищает от болезней, зависит от психоэмоционального состояния, а иначе от

работы нервной системы, а ее состояние от того, насколько вы спокойны и довольны жизнью.

Как обнаружить болезнь на ранней стадии?

Чтобы обнаружить болезнь на ранней стадии, нужно взять за правило раз в год показываться врачу, который отличит опасные симптомы от безопасных. При этом нужно учитывать, что все болезни омолодились. Если раньше профилактические осмотры нужно было проходить с 40 лет, то теперь с 30-35 лет.

Четыре шага к здоровому сердцу.

1. **Разумно сочетать отдых и нагрузку.** Нагрузкой считается все, что мы делаем монотонно дольше полутора часов – сидение за компьютером или чтение книги.

2. **Находить время для занятий на свежем воздухе.** Тренировки в душном помещении – медвежья услуга организму.

3. **Высыпаться и разумно питаться.** После 40 лет рацион должен преимущественно состоять из овощей, фруктов и кисломолочных продуктов. А все, что вкусно и калорийно, может присутствовать на столе только по праздникам. 30-35 дней в году вы можете есть все, что захотите, а остальные 335 дней должны отрабатывать свое здоровье. Работа желудочно-кишечного тракта должна быть безупречной.

4. **Сократить потребление соли.** Избыточное потребление соли и соленых продуктов – один из источников гипертензии. Поэтому настоятельно не рекомендуется использовать консервы и полуфабрикаты: в них содержится гораздо больше соли, чем в обычных продуктах.

Академик РАН, заместитель директора Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева Юрий Бузиашвили

ПРИЗНАКИ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА:

- Дискомфорт в грудной клетке, в том числе сжимающая (давящая, гнущая) боль в груди или за грудиной.
- Дискомфорт и / или боль, которая распространяется, как правило, на левую половину грудной клетки, например: в левую руку, под лопатку и шею слева, левую верхнюю или нижнюю челюсть или в область желудка.
- Одышка с чувством или без чувства дискомфорта в грудной клетке.

Другие признаки включают необъяснимую слабость или усталость, беспокойство или необычную нервозность, холодный пот, тошноту, рвоту, головокружение и обморок.

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА:

- Внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела.
- Внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи.
- Внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах.
- Внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации.
- Внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Если Вы наблюдаете любой из этих признаков, которые могут быть преходящими, немедленно вызывайте скорую помощь. Помните, чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

ВАШ ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ:

Вопрос: Какие современные методы обследования дают возможность определить характер болей в области сердца?

На вопрос отвечает академик РАН, главный научный сотрудник Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздрава России, почетный президент Всероссийского научного общества кардиологов Рафаэль Оганов.

Ответ: Самый простой – это запись ЭКГ во время болевого приступа. Именно во время приступа. В состоянии покоя ЭКГ часто нормальная.

Так как сделать ЭКГ на пике боли чаще всего бывает невозможно, то используется суточное мониторирование ЭКГ с помощью небольшого переносного прибора. Пациенту предлагают записывать появляющиеся симптомы, а затем врач при расшифровке сравнивает их с изменениями на ЭКГ.

Третий, простой и доступный метод – это тест с физической нагрузкой на велоэргометре или тредмиле (бегущая дорожка), который вызывает боли или изменения на ЭКГ, характерные для ишемии миокарда, если пациент страдает стенокардией.

11 сентября –
Всероссийский день трезвости

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

Энергетический напиток (энергетик, энерготоник) – продукт, стимулирующий центральную нервную систему человека, вызывая «искусственную бодрость».

В настоящее время употребление энерготоников получило распространение, но их действие на организм до сих пор вызывает споры. С одной стороны, они дают дополнительную кратковременную энергию, а с другой – большое их употребление приводит к заторможенности, сонливости, проблемам со стороны внутренних органов и даже к смерти. Состав энергетиков включает потенциально опасные для здоровья компоненты: аминокислоты, большие дозы витаминов, растительные и травяные экстракты.

К ним относятся следующие:

Таурин – способствует быстрому усваиванию жиров, стимулирует обмен веществ, регулирует сердцебиение. Но при передозировке может вызвать не только боли в животе, но и обострение язвы и другие болезни пищеварительной системы.

Гуарана и женьшень – лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Но возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшеню, не подтверждены исследованиями. Люди верят в их силу исключительно из-за экзотического названия.

Кофеин – помогает перебороть на какое-то время усталость и сонливость. Его переизбыток (в 1 банке его концентрация равна пяти чашкам кофе эспрессо) быстро истощает нервную систему (бессонница, повышенная раздражительность, депрессии), вызывает тахикардию (учащенное сердцебиение), диарею.

Д-рибоза – при чрезмерном ее ко-

личестве в организме человека появляются боли в мышцах.

Инозит – одна из разновидностей спирта. Его переизбыток в организме существенно влияет на печень.

Концентрация витамина В 5 в одной банке превышает в 1,5 раза суточную норму, что вызывает учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах, острую аллергическую реакцию.

Многие энергетики высококалорийны, что вряд ли порадует тех, кто следит за своей фигурой. Энерготоники разрушают зубную эмаль, они больше других газированных напитков нарушают кислотно-щелочной баланс ротовой полости. Энергетические напитки нельзя пить детям, беременным женщинам и людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

При ежедневном употреблении энергетических напитков происходит привыкание, вызванное переизбытком веществ, содержащихся в энерготониках.

Но самая главная проблема заключается в том, что энергия, которую в избытке обещает глоток энерготоника, не берется из ниоткуда. Тонизирующий напиток никакой энергии организму не дает, а просто задействует внутренние резервы нашего организма, которые, к сожалению, не безграничны. К тому же чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их.

Как говорят ученые, вещества, содержащиеся в таких напитках, стимулируют выработку адреналина. Когда так называемые адреналинозаменители попадают в организм, он принимает их за настоящий адреналин. И перестает вырабатывать свой собственный. В результате, как только вы



прекращаете пить энерготоник, наступает апатия, и вам снова необходимо подкрепление и так до бесконечности. Начинается привыкание на грани магии.

Зачастую подростки употребляют энергетические напитки с целью получения «допинга»: взбодриться, поднять себе настроение, стать смелее и активнее, но взамен желанной бодрости они получают проблемы со здоровьем.

Если необходимо «подзарядиться», то лучше использовать другие ресурсы:

- для поднятия тонуса употребляйте чай, кофе, морс, квас и т.д;
- чтобы взбодриться, примите контрастный душ;
- при плохом настроении займитесь спортом, выполните физические упражнения;
- в период учебы от бессонных ночей и нервного перенапряжения помогут вовремя сданные зачеты, контрольные, экзамены;
- при эмоциональном напряжении, тревоге, беспокойстве можно поговорить с тем, кому доверяешь (родите-

ли, друзья), завести дневник, заняться любимым делом.

В случае использования энерготоника как заменителя алкоголя следует помнить, что он также оказывает вредное влияние на организм и вызывает риск появления зависимости.

Мнение о том, что употребление энерготоника модно, придумано. Выделиться можно другим способом, например, здоровым образом жизни, талантом, знаниями, интересным хобби.

Открывая очередную банку «опасной энергии», помните: сам по себе напиток не содержит ни капли какой-либо суперэнергии, а всего лишь использует резервную энергию вашего организма. Выходит, что энерготоник пробуждает организм к запуску собственных энергетических ресурсов, которые он потребует вернуть обратно, и все, что будет выпито сверх меры, может навредить здоровью.

**Подготовлено по материалам
Республиканского клинического
наркологического диспансера,
наркологического кабинета по
обслуживанию детского населения**

21 сентября – Всемирный день борьбы с раком груди

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Рак молочной железы – одна из важнейших проблем современной медицины, серьезная угроза здоровью женщин. Среди всех онкологических заболеваний женщин рак молочной железы занимает лидирующие позиции и с каждым годом заболеваемость увеличивается. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более 10 миллионов женщин заболевают раком молочной железы ежегодно, а к 2020 году эта цифра увеличится до 15 миллионов. В России среди всех причин смертности женского населения рак груди занимает третье место после болезней системы кровообращения и несчастных случаев. С каждым годом смертность от этого заболевания растет на 2 %.

В Республике Хакасия за 2016 год выявлено 255 случаев рака молочной железы. Основная категория выявлена с 39 до 69 лет. Пик заболеваемости приходится на менопаузу 55-60 лет.

Причины рака груди и факторы риска

Женская грудь необычайно чувствительна не только к нежным прикосновениям любимого человека, но и ко многим другим факторам.

Чтобы понять, попадаете ли вы в группу риска, нужно разобраться, какие могут быть причины рака груди и кто чаще всего подвержен этому заболеванию. Если вы попадаете в одну или несколько категорий, перечисленных ниже, вам обязательно нужно следить за состоянием молочных желез, чтобы исключить возможность несвоевременной диагностики.

Чаще всего рак груди диагностируют у пациенток, которые родили первого ребенка после 30 лет, или же вообще не рожали до этого возраста. Также увеличивается риск заболевания после 50 лет у всех женщин без исключения. Рак груди не передается по наследству, тем не менее, если в вашей семье кто-то перенес подобный недуг, то ваши шансы, к сожалению, также увеличиваются.

Кроме возрастных и наследственных факторов причинами рака груди могут быть следующие:

- травма молочной железы;
- применение гормональных препаратов;
- ожирение;
- курение;
- злоупотребление алкогольными напитками;
- раннее начало менструации;
- позднее начало менопаузы;
- воздействие на организм радиации.

Меры профилактики рака груди

Первичная мера профилактики рака молочной железы бессмысленна без пересмотра образа жизни.

Такие общие правила, как отказ от курения и алкоголя, умеренные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, сбалансированная диета и умение справляться с негативными эмоциями действуют и в этом случае.

Особенно важно каждой девушке и женщине чутко прислушиваться к своему телу и регулярно проводить самообследование молочных желез, по-

сещать гинеколога минимум раз в год. А возрастное угасание функций яичников и начало менопаузы — не повод изменять этой привычке.

Не забывать проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

Вторичная профилактика рака молочной железы заключается в обследовании с целью выявления заболевания прежде, чем появятся первые клинические симптомы заболевания. Также сюда входит диагностика и лечение заболеваний, которые считаются предраковыми (мастопатии, фиброаденомы и т.п.).

Все женщины от 40 до 49 лет должны проходить маммографию 1 раз в 2 года, а женщинам после 50 лет врачи настоятельно рекомендуют обследоваться ежегодно. Самое подходящее время для проведения маммографии — 5-12 день менструального цикла.

Молодым женщинам, не достигшим 40-летия, следует 1 раз в 2 года делать УЗИ-диагностику и посещать гинеколога, даже если нет никаких жалоб. Особенно это касается тех, кто попадает в группы риска, описанные выше.

Благодаря раннему выявлению, лечение рака молочной железы ведет к стойкому излечению. Среди женщин, проходящих регулярные профилактические осмотры, в том числе и самообследование, летальный исход случается на 30-50% реже, чем среди необследованных.

Милые женщины! Ваше здоровье зависит от вас самих.

Профилактические мероприятия позволят значительно снизить риск развития болезни и сохранить здоровье и красоту на долгие годы.

**Специалист по методической работе
Республиканского клинического
онкологического диспансера
Олеся Волченко**

26 сентября – Всемирный день контрацепции

МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Контрацепция играет важную роль в здоровье женщины. Нежеланная беременность – это проблема, которую из головы не выбросишь, не забудешь. Или рожать, или делать аборт. Ни одна перспектива радости не доставляет, поэтому контрацепция – это решение проблемы.

В молодом возрасте рекомендовано использование **презервативов** (как правило, девушки в этом возрасте еще не замужем, меняются половые партнеры). Презерватив нужен непременно. Но его эффективность, как средство предохранения от нежелательной беременности, несколько преувеличена. Вероятность его разрыва во время полового акта или неправильного применения достаточно высока.

В цивилизованных странах **гормональные контрацептивы** – самое распространенное средство предохранения от нежелательной беременности.

На сегодняшний день комбинированные оральные контрацептивы не только предохраняют от беременности, но и помогают решить ряд проблем, которые есть у женщин. Главное, что привлекает женщин – это простота использования (надо всего лишь принять

таблетку один раз в день) и высочайшая эффективность.

Женщинам, которым неудобно принимать каждый день таблетки, есть альтернатива – **контрацептивный пластырь, вагинальное кольцо** (эффект такой же, не требует ежедневного контроля). По надежности гормональная контрацепция уступает лишь хирургической стерилизации.

Существуют противопоказания для приема оральных контрацептивов.

Осложнения чаще возникают у женщин в позднем возрасте. Например, тромбозомболические осложнения. Они возникают в первую очередь у курящих женщин, женщин, имеющих избыток массы тела или сахарный диабет. Нужно отметить, что длительный прием гормональных контрацептивов является профилактикой развития рака эндометрия, яичников и прямой кишки.

К современным методам контрацепции относится **имплант**, который эффективен и удобен. Имплант вводится под кожу врачом, срок его действия 3 года, но он может вызывать нарушения менструального цикла.

Самый надежный метод контрацепции – это **хирургическая стерилизация** (этот метод необратимый).

Еще одним из популярных методов контрацепции является **внутриматочная спираль**. Она обладает высокой эффективностью, вводится на длительный срок. Но спираль не рекомендуется молодым нерожавшим девушкам, так как она повышает риск внематочной беременности и инфицирования. Существуют спирали, не содержащие и содержащие гормоны. Внутриматочная спираль, которая содержит гормоны, используется не только с целью контрацепции, но и для лечения. Чаще всего она применяется у женщин, которые имеют гинекологические заболевания, такие как эндометриоз или миома матки.

Существуют **естественные методы контрацепции**, такие как прерванный половой акт, календарный и температурный методы. Эффективность у них невысокая, необходимы ежедневные наблюдения. Каждый организм индивидуален, женщины имеют различную длительность менструального цикла, а значит и дни овуляции различны, что повышает процент незапланированных беременностей.

Метод экстренной контрацепции заключается в том, что можно принять таблетку в течение 72 часов после не-



запланированного или незащищенного полового акта. Как плановую контрацепцию его использовать ни в коем случае нельзя.

Каждая женщина совместно с врачом может подобрать для себя наиболее оптимальный метод. При этом следует учитывать некоторые нюансы, среди которых следует выделить отсутствие патологического воздействия на организм, высокую концентрацию надежности и безопасности метода, обратимость процесса (то есть по окончании их действия, нет препятствий для наступления беременности), доступность и простоту в применении.

Врач акушер-гинеколог
Абаканской женской консультации № 2
Ирина Игнатова



Это жизнь!

НЕ СОЗДАВАЙТЕ СЕБЕ ПРОБЛЕМ!

Давным-давно канули в Лету те недоброй памяти времена, когда о планировании деторождения не было и речи, и даже слово «презерватив» считалось неприличным. Сейчас уже не подчитать, сколько женщин искалечили себе здоровье, чтобы избавиться от нежелательной беременности, сколько остались бесплодными, и сколько детей родилось не по любви, а по причине «залета». Наверное, именно поэтому в 2007 году десять международных организаций, связанных с проблемами планирования семьи, приняли решение о проведении Всемирного дня контрацепции, который отмечается ежегодно 26 сентября.

В чем смысл такого решения? В том, что каждая беременность, а значит, и каждый ребенок должен быть желанным, а значит, любимым. Независимо от возраста родителей. Но особенное внимание нужно уделять связям юных партнеров, которые часто бросаются в секс, как в омут, совершенно не думая о последствиях. Хотя, согласитесь, в наше время такая неосведомленность молодых людей выглядит просто дикостью. А самое страшное, что при внеплановой беременности «крайними» оказываются дети.

Поэтому мне кажется странной «высокая нравственность» тех мамаш, которые почему-то считают стыдным разговаривать со своими подростками дочерьми о том, как нужно предохраняться во время близости. Мол, в наше время никакого полового воспитания не было, а жизнь прожили не хуже других и, слава богу, детей вырасти-

ли. В связи с этим приведу только один пример. Как говорится, «из жизни». Людмила (назовем ее так) 38 лет, а ее дочери Ладе 17. Семья распалась, когда девочке был год. Людмила рассказывает: «С Михаилом мы познакомились, когда мне 16 лет было. Дружили, потом он ушел в армию, и я его два года ждала. Никуда, ни с кем. Меня мама одна растила и держала в ежовых рукавицах, даже с подружками не отпускала. Мол, ты должна девичью честь беречь, у тебя парень в армии, придет – поженитесь, мы с его родителями уже сговорились. Вернулся, оглянуться не успели, а тут и свадьба. Мужу – 20, жене – 18, и оба ничего не смыслят в интимных отношениях, очень ему была нужна моя девичья честь! Я почти сразу же забеременела. В 19 родила. А Миша не нагулялся, его к друзьям тянет, на дискотеку. Я его не виною, так сложилось. Чего обоим мучиться? Он алименты честно платит, через 6 лет снова женился, а мы так и живем с дочкой. Когда Ладе 15 лет исполнилось, вижу – влюбилась. Начала я с ней потихоньку разговаривать на эти темы. Мама на меня взвелась, мол, ты бессовестная чему ребенка учишь. Ну, я тогда ей все сказала: и про девичью честь, и про ребенка в 19 лет, и про ночи мои одинокие. Нет уж, дочери я такой судьбы не хочу, не зря говорят: предупрежден – значит, вооружен...».

В течение многих лет человечество пыталось найти способы предохранения от нежелательной беременности. Но сегодня имеется масса средств, помогающих защититься от зачатия, как мужских, так и женских,

которые также имеют дополнительную классификацию. И знать о том, как применяются контрацептивы, в принципе, должен каждый нормальный человек.

Тем более, что те же презервативы защитят не только от случайной беременности, но и от болезней, которые могут передаваться половым путем.

Хорошей защитой для женщин являются так называемые гормональные средства: стандартные и мини-дозированные, которые в свою очередь делятся на двухфазные, трехфазные и монофазные. Но они действуют только тогда, когда их применяют строго по схеме: ежедневно и в одно и то же время. День пропустил – считай, все насмарку! Кроме того, эти лекарства запрещено принимать при варикозе, заболевании сердца и сосудов. И в любом случае нужно проконсультироваться с гинекологом.

И, наконец, об «опасном» возрасте, то есть – о наших юных дочках и сыновьях. Конечно, Ромео и Джульетта тоже были подростками, и сегодня в интернете можно узнать все и о противозачаточных средствах, и о способах предохранения от нежелательной беременности. Но гораздо лучше, если с юношами поговорят взрослые мужчины (папы, старшие братья), а с девочками мамы. Потому что они в силу своей возрастной безалаберности еще не понимают, что любовь и секс – это одно, а ребенок – это уже совсем другой формат отношений.

Берегите себя и своих детей!

Евгения Залеская

28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства

ОСТОРОЖНО: БЕШЕНСТВО!

В текущем году ситуация по бешенству среди животных сохраняется напряжённой.

По данным многолетних наблюдений (с 1972 г.) в Республике Хакасия случаи рабической инфекции (бешенства) среди людей не регистрируются у животных. По сведениям Государственной ветеринарной инспекции Республики Хакасия за I полугодие 2017 года диагноз «Бешенство» лабораторно подтвержден у 9 животных (г.Абакан, Бейский, Алтайский, Ширинский, Богградский, Таштыпский, Аскизский районы). За 6 месяцев 2017 года за медицинской помощью в учреждения здравоохранения республики по поводу укусов животных обратилось 1107 человек (из них 466 детей), что на 5.4% больше, чем в прошлом году.

25.05.2017 зарегистрирован случай нападения на жительницу г.Абакана бродячей собаки, впоследствии у которой установлен диагноз «бешенство». При этом, пострадавшая отказалась от курса необходимых антирабических прививок, тем самым добровольно подвергнув свою жизнь смертельной опасности.

Эпидемиологи напоминают, что бешенство - тяжелое заболевание с поражением центральной нервной системы, которое заканчивается смертью больного в 100% случаев. В природных очагах основными распространителями болезни остаются дикие хищники — лисицы, волки, енотовидные собаки, в очагах городского типа — беспризорные собаки, кошки, серые крысы и домовые мыши. Вирус бешенства проникает в организм человека при укусе, нанесении царапин, попадании слюны больного животного через рану, микротравмы кожи или через слизистые оболочки. Больные животные начинают выделять вирус за 5-7 дней до появления клинических симптомов. Наиболее характерные признаки заболевания у животных — слюнотечение, агрессивность, параличи. Животные меняют свое поведение, грызут несъедобные предметы, лисы безбоязненно в дневное время забегают в населенные пункты, сами подходят к людям, домашним животным и нападают на них.

Поэтому в случае укусов, оцарапывания, ослонения домашними, неизвестными или дикими животными, необходимо **СРОЧНО (!)** обратиться в лечебное учреждение по месту жительства (хирургический кабинет или травмпункт поликлиники, приёмное отделение стационара, сельскую амбулаторию, ФАПы) за медицинской помощью для обработки раны и для проведения курса антирабических прививок против бешенства.

Недопустимо самолечение, позднее обращение за антирабической помощью, прерывание или отказ от проведения прививок.

Следует напомнить, что наиболее опасны укусы в лицо, голову, шею, кисти, пальцы рук и ног. Это связано с обилием нервных окончаний в этих частях тела, способствующих быстрому проникновению вируса в центральную нервную систему.

Чтобы не заболеть бешенством, необходимо избегать контактов с бездомными и дикими животными, особенно в тех случаях, когда у них наблюдаются признаки заболевания. Детям не рекомендуется играть с незнакомыми кошками, собаками. Родителям следует внимательно осматривать детей после прогулок или контакта с животными.

Владельцам собак, кошек рекомендуем в обязательном порядке ежегодно прививать своего питомца против бешенства, выгуливать животных на поводках, в намордниках, вдали от большого скопления людей. Ни в коем случае не оставлять и не бросать своих животных без присмотра на улицах, рынках, подъездах и других местах, в том числе и на даче.

Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия

Хватает ли ребенку витаминов?

ОПРЕДЕЛИТЬ ПОМОЖЕТ ТЕСТ

В период физиологического вытяжения (оно происходит в 6-7 и 12-13 лет) у детей стремительно растут не только кости. Большая нагрузка падает на сердечно-сосудистую, нервную системы, страдает иммунитет. О дефиците витамина Д родители осведомлены. Но многим школьникам не хватает витамина С и витаминов группы В.

В период бурного роста активизируются обменные процессы, поэтому последствия авитаминоза у детей проявляются тяжелее, чем у взрослых. Гормональные катаклизмы переходного возраста также многократно усиливаются при дефиците витаминов. Витамины группы В (их еще называют витаминами стабильности) регулируют нормальную работу нервной системы, энергетический обмен, обмен веществ, водный баланс, способствуют росту. Их нехватка у школьников проявляется в слабости, слезливости, раздражительности, переменах настроения, вспышках агрессии, плохой учебе, ослаблении памяти, внимании.

Что делать родителям?

Определить, достаточно ли ребенку этих полезных веществ, поможет тест (смотри в конце статьи). Чем больше утвердительных ответов вы получите, тем дефицит вероятнее.

Для поддержки организма врачи советуют ежедневно давать витаминно-минеральные комплексы и тщательно продумывать меню.

Витамины группы В содержатся в соевых, кисломолочных продуктах, сыре, печени, почках, сердце, яичном желтке. А также в грушах, персиках, помидорах, бананах, фасоли, листьях салата, зерновом хлебе, хлебцах. Но эти витамины в организме разрушаются под действием кофеина (чай, кофе, энерготоники), мочегонных средств, антибиотиков.

Дефицит аскорбиновой кислоты (витамина С) снижает активность иммун-

ной системы. Например, способность лейкоцитов уничтожать болезнетворные микробы уменьшается в 2 раза.

Витамин С – важная составляющая антиоксидантной системы организма. Именно она защищает наши клетки от разрушения свободными радикалами, которые образуются в процессе обмена веществ. Без достаточного количества аскорбиновой кислоты система дает сбой. В результате защитные силы ослабевают, и ребенок начинает часто болеть.

Действия родителей.

С помощью теста (см. в конце статьи) можно понять, достаточно ли организму ребенка витамина С. При его дефиците на большинство вопросов вы ответите «да».

В большом количестве аскорбиновая кислота содержится в цитрусовых (особенно в лайме), зелени, плодах шиповника, черной и красной смородине, киви, брокколи, сладком перце, клюкве, бруснике, квашеной капусте. Родителям нужно учитывать, что избыток аскорбиновой кислоты грозит проблемами с желудком, различными аллергиями. А некоторые препараты (например, аспирин) резко снижают количество витамина С в организме ребенка.

ТЕСТ

ЕСЛИ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В...

1. Школьник ходит, как в воду опущенный.
2. Все время ссорится в школе и дома.
3. В уголках рта возникли покрытые желтой корочкой трещины – «заеды».
4. Глаза чешутся и слезятся.
5. Выпадают волосы.
6. У него часто обветриваются губы.
7. Часто получает плохие отметки.

Если мало витамина С...

1. Школьник стал вялым, отказывается от прогулок.



2. Нарушается сон: ребенок не может заснуть, не высыпается.

3. У него кружится голова.

4. Ребенок часто простужается.

5. Страдает диатезом или пищевой аллергией.

6. Плохо заживают царапины и порезы.

7. Появился неприятный запах изо рта.

8. При чистке зубов на щетке остаются следы крови.

9. Часто нервничает, плачет без причины.

Кроме витамина В и С, детям не хватает и других полезных веществ. Поддержать организм можно при помощи употребления в пищу различных трав.

Базилик. Содержит витамин Р, провитамин А, рутин, эфирные масла. Обладает противомикробным действием, снимает головную боль, переутомление, устраняет бессонницу, активизирует работу головного мозга, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляет иммунную систему.

Петрушка. Источник калия, марганца, витаминов С, В1, В2, К, каротина. Она восстанавливает силы, укрепляет кровеносные сосуды, оказывает легкое

мочегонное действие, выводит излишки соли из организма.

Сельдерей. Кладезь эфирных масел, которые способны снять усталость, зарядить энергией и поднять настроение. Сельдерей – поставщик натрия, одного из важнейших минералов для поддержания работы сердечно-сосудистой системы.

Кресс-салат. Важный поставщик хрома, который принимает участие в сжигании жиров, нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта.

Кинза. В ней много витамина С, каротина, эфирных масел.

Укроп. Содержит каротин, витамины С, Е, РР, группы В, железо, кальций, фосфор. Свежий укроп улучшает пищеварение, нормализует моторную функцию кишечника.

Щавель. Богат витаминами (особенно Р, К, аскорбиновой кислотой) и минеральными солями (магний, железом, кальцием). Включая щавель регулярно в меню ребенка, можно предупредить развитие анемии, нервные срывы.

Подготовлено центром медицинской профилактики по материалам журнала «Здоровье школьника»

Правильная осанка – основа здоровья!

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Современные дети очень мало двигаются. Все школьные годы дети большую часть дня сидят, хотя в этом возрасте движение им необходимо как воздух. Это их физиологическая потребность, от недостатка движения они хуже развиваются. Именно поэтому уже в младшей школе у детей катастрофически ухудшается осанка.

Правильная осанка не только красива, она еще и эргономична. При ней положение тела наиболее устойчиво: вертикальная поза сохраняется при наименьшем напряжении мышц. Значит, когда ребенок стоит ровно, расправив плечи, он меньше устает. А если он идет, бежит или прыгает, сохраняя при этом хорошую осанку, позвоночник лучшим образом амортизирует нагрузки.

Плохая осанка затрудняет дыхание и кровообращение. При плохой осанке снижаются окислительные процессы в организме, а это автоматически ведет к тому, что человек быстрее устает как во время физической, так и во время умственной работы. Плохая осанка может довести ребенка

до близорукости или остеохондроза.

Сутулый, с понурой головой ребенок смотрится неудачником. Так к нему и начинают относиться окружающие, и своим отношением могут ребенку внушить, что он и на самом деле не достигнет успеха в жизни.

Что же делать?

Наращивать мышечный корсет. Хорошая осанка немаловажна без равномерно развитой мускулатуры. Мышечный корсет спасет даже того, кому от родителей достались слабые соединительные ткани – предвестники плоскостопия, близорукости, сутулости... Для этого необходимо не меньше часа каждый день проводить в движении. Три раза в неделю целенаправленно заниматься физкультурой.

Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего ребенка, когда он сидит.

Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

Чтобы расстояние от книги до глаз не превышало 40 см, книгу лучше поставить на подставку, тогда голову не придется наклонять.

Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она, правильная поза! Тело должно ее запомнить. Конечно, легче безвольно распушить мышцы, чем сидеть или ходить прямо, но на то рядом и мы, взрослые, чтобы на первых порах следить за осан-



кой ребенка. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. А детям, уже имеющим искривление позвоночника, придется приобрести ортопедический матрас. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно.

Следить, чтобы у ребенка

не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ось таза наклоняется – осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запускайте эту проблему.

Заведующий отделением ЛФК и клинической биомеханики ФГБУ

«Российский научный центр медицинской реабилитации и курортологии» Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор Михаил Ерёмушкин