

# УМГ Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

<b>Всемирный день здоровья</b> Устранить факторы риска – значит, выжить!	с. 1	<b>Европейская неделя иммунизации</b> Вакцинопрофилактика – это эффективно!	с. 3
<b>«Голодной» диете – нет!</b> Секреты правильного питания весной	с. 2	<b>Спасибо, доктор!</b> Благодарность врачу	с. 4
<b>Алкоголь – удар прямо в сердце!</b> Не укорачивайте свою жизнь	с. 2	<b>Счастливого материнства</b> Нужно ли готовиться к беременности?	с. 4
<b>Корректируем образ жизни</b> Профилактика онкологических заболеваний	с. 3	<b>Проект «Дошкольник»</b> Здоровый образ жизни – с детства	с. 4
<b>Дифиллоботриоз</b> Как избежать заражения?	с. 3		

## КОЛОНКА ВРАЧА



В настоящее время в медицине существуют такие понятия, как факторы риска, которые тесно связаны с образом жизни. Что это такое и какими они бывают эти самые факторы?

Фактор риска – это признак, который может привести к возникновению какого-либо заболевания в будущем или усугубить уже имеющуюся проблему. Другими словами, они влияют на прогноз нашей жизни.

Переосмыслив свои факторы риска, каждый решает сам: жить или не жить!

Врага нужно знать в лицо, поэтому давайте перечислим врагов нашего здоровья и подумаем, как мы сможем повлиять на них?

**1. Ожирение** – бич нашего общества, один из самых распространенных факторов риска.

**2. Нерациональное питание.**

**3. Гиподинамия** (малоподвижный образ жизни).

Изменив свои привычки в еде и начав активно двигаться, вы сможете сбросить лишние килограммы и улучшить свой прогноз!

Повлияв на три вышеуказанных фактора, можно избежать таких заболеваний, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, а ведь это главные убийцы современного человека! Далее идут заболевания костно-суставной системы, такие как артрозы, остеохондрозы, зачастую ведущие к инвалидизации и снижению качества жизни.

## 7 апреля – Всемирный день здоровья

# УСТРАНИТЬ ФАКТОРЫ РИСКА – ЗНАЧИТ, ВЫЖИТЬ!

**4. Курение**, приводящее во многих случаях к развитию патологии бронхолегочной системы. При длительном курении происходит структурная перестройка стенки бронха, он утолщается и начинает сужаться. Со временем страдает функция выдоха, так как через узкую трубочку воздух проходит с трудом. В легочной ткани накапливаются излишки этого воздуха, и она начинает разрываться. Постепенно разные участки легкого выключаются из газообмена, что приводит к кислородному голоданию всего организма – гипоксии.

**5. Повышенный уровень холестерина в крови** (гиперхолестеринемия) ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а если они уже есть, то говорит о развитии атеросклероза и росте холестериновых бляшек. Атеросклеротическая бляшка может со временем разорваться и стать источником тромбов в головном мозге или сердце, став причиной инфарктов и инсультов.

**6. Повышенное содержание глюкозы в крови (гипергликемия)** – первый признак развития сахарного диабета.

**7. Повышенный уровень артериального давления** говорит о развитии гипертонической болезни, а если диагноз гипертонии уже поставлен, то о неадекватности лечения.

**8. Профессиональное выгорание** также можно отнести к фактору риска развития многих заболеваний, так как мы большую часть жизни проводим на работе.

**9. Генетическая предрасположенность** к тем или иным состояниям – это единственный фактор, на который мы не можем повлиять.

Но так ли это? В генетике есть такие понятия, как генотип и фенотип. Генотип – это набор генов, который предопределяет развитие той или иной патологии.

Фенотип – это проявление генотипа в той или иной ситуации. Иными словами: для того, чтобы злополучные гены дали о себе знать, необходимо создать для них благоприятные условия. А этими условиями как раз и являются факторы риска, перечисленные выше!

Вот и получается, что практически каждый из нас сам решает для себя: жить, или не жить! Задача каждого – осознать это и начинать работать со своими факторами риска, изменив свои привычки.

В Абакане работает Центр здоровья, где проводятся скрининговые исследования на выявление факторов риска у взрослого населения.

**1. Обследование сердечно-сосудистой системы** на приборе «Кардиовизор» поможет оценить работу сердца, увидеть доишемические изменения, понять, откуда они идут, узнать есть нарушения ритма сердца или нет.

**2. Обследование сосудистой стенки** на предмет жесткости позволит предположить наличие атеросклеротических изменений.

**3. Обследование бронхолегочной системы** на спирографе оценит состояние стенки бронха. Особенно важно это для курильщиков. Если структурное изменение бронха уже началось, значит, есть повод задуматься о том, как бросить курить уже сегодня, потому что завтра будет поздно! Здесь же работает кабинет по отказу от курения, где высокопрофессиональный психолог поможет избавиться от пагубной привычки.

**4. Исследование крови на уровень глюкозы и холестерина** исключит сахарный диабет и развитие атеросклероза. Если эти заболевания уже имеются, значит, поможет проконтролировать качество лечения.

**5. Биоимпедансметрия** зафиксирует структурные характеристики вашего тела: содержание жира, воды, мышечной массы, увидит процент активности клеток, покажет калораж пищи, которую вы съедаете, а также лишние или

недостающие калории. Кроме того, укажет, сколько килограммов лишнего веса можно убрать без ущерба для здоровья!

**6. Обследование органа зрения** на предмет нарушения его функции, в том числе измерение внутриглазного давления. Ни для кого не секрет, что глаукома является одной из причин слепоты.

**7. Психотестирование** покажет, насколько вы адаптированы к условиям внешней среды, а также выявит признаки профессионального выгорания, если таковые имеются. При необходимости профессиональный психолог окажет помощь.

После обследования с вами будут работать врачи, которые помогут справиться с факторами риска, скорректировать лечение.

При необходимости проведут консультацию такие специалисты, как диетолог, кардиолог, врач по лечебной физкультуре.

Пациенты Центра могут пройти обучение в Школах здоровья по питанию, здоровому образу жизни, гипертонии и атеросклерозу, отказу от курения, коррекции веса и т.д. Есть возможность посетить зал лечебной физкультуры, где опытный инструктор покажет и научит выполнять упражнения при тех или иных заболеваниях.

Сделайте правильный выбор, устраните риски и сохраните себе жизнь! Расскажите об этом своим друзьям, знакомым и коллегам по работе! Приводите к нам своих взрослых детей и родственников. Принимаем всех желающих бесплатно с 18 лет и старше.

**Ждем Вас по адресу: г. Абакан, пр. Ленина, 23, Республиканская клиническая больница имени Г.Я. Ремизовской, здание старого хирургического корпуса, 2 этаж, кабинет 202.**

**Часы приема: с 8.00 до 11.30 и с 13.00 до 14.30, кроме субботы и воскресенья.**

**При себе иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования.**

Заведующая Центром здоровья для взрослых Людмила Уткина

# «ГОЛОДНОЙ» ДИЕТЕ – НЕТ!

Секреты правильного питания весной

С наступлением весны наш организм, измученный холодами и зимними вирусными заболеваниями, требует питательных веществ, витаминов и микроэлементов для укрепления иммунитета. И мы с вами знаем, что основное их количество поступает с пищей.

Но у многих за зиму накопились лишние килограммы, девушки именно весной стремятся «сесть на диету», чтобы встретить лето в форме. И если эта диета «голодная», то лето будет не в радость, в первую очередь пострадают ногти, волосы, кожа станет сухой и бледной, а силы покинут вовсе.

**Что же делать?** А вот что: не голодать и не просто исключать из питания «вредную еду», а заменять ее полезной. Только в этом случае можно укрепить иммунитет, пополнить энергетические запасы и избавиться от лишних килограммов.

**Во-первых, заменяем нашу солонину и домашние заготовки из погреба на первую свежую зелень и замороженные овощи и ягоды.**

Ранней весной в продаже появляется черемша (дикий чеснок), лук-порей и прочая огородная зелень. Молодые побеги крапивы и листья одуванчиков также целесообразно вводить в первые блюда и салаты. Не откажите себе в удовольствии



полакомиться этими полезными продуктами, включив их в свой рацион. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, взрослому человеку необходимо в сутки съедать не менее 400 гр. свежих и приготовленных (тушеных, запеченных) овощей, ягод и фруктов.

Проведите ревизию морозильной камеры, делайте гарниры из замороженной цветной капусты и брокколи, а из запасов ягод – домашний мармелад (на желатине). Очень вкусно и полезно!

**Во-вторых, следует заменить колбасы, сало и копчености, полуфабрикаты и фаст-фуд на натуральные продукты, содержащие полноценный белок.** Активно включайте в рацион мясо, курицу,

яйца, творог, рыбу. Именно белок необходим для укрепления иммунитета. Но главное – не переусердствуйте! В день необходимо белка 1 гр. на килограмм веса, следует разделить его на 3 порции. Так белок лучше усваивается. Например: на завтрак 100 гр. творога, на обед 2 котлеты по 80 гр., а на ужин омлет из 2 яиц или кусочек рыбы, или курицы 100-120 гр.

**В-третьих, вместо сладких кондитерских изделий, содержащих трансжиры (маргарин), включаем в рацион фрукты и ягоды, сухофрукты и орехи.** Так мы и удовольствие получим, и полезными сладостями и жирами обогатим свой рацион. Нельзя с целью похудения лишать себя жирных продуктов, можно только уменьшить жир в рационе

до 10 гр. в день. Это примерно 3-4 половинки грецкого ореха, 1 столовая ложка кедровых или подсолнечных семян, 2 чайных ложки нерафинированного масла в салат. Обязательно употребляйте яйца вместе с желтками, но не более 5 штук в неделю. В жирах растворяются необходимые нам витамины А, Е, D и лецитин, которые поступают в наш организм только с продуктами.

Сладкий вкус дарит нам сама природа с фруктами и ягодами, употребляйте их ежедневно, но небольшими порциями: 125-150 гр. Это 1 среднее яблоко или груша, или 1 апельсин, 2 мандарина или киви, ½ грейпфрута или помело, или граната. Не следует есть бананы, сливы и виноград каждый день, в них много сахара, оставьте их на праздники или на выходной день, то есть не чаще 1 раза в неделю. А вот первая ягода очень полезна. Дневная порция – 1 стакан. Посмотрите в морозильнике, если осталась прошлогодняя малина, смородина, клубника или жимолость, срочно ее используйте в пищу, там прекрасно сохранились витамины.

А вот варенье и компоты из погреба не содержат никаких полезных веществ, одни только калории. Если ваша цель – снизить вес и сбросить зимние запасы сладостей лучше отказаться.

**В-четвертых, замените газированные сладкие напитки, морсы и соки на простую питьевую воду.** С наступлением теплых дней следует боль-

ше пить жидкости. В среднем взрослый человек весом 70 кг должен получить не менее 1,4 л жидкости в сутки. С учетом физических нагрузок и сухого воздуха в помещениях может потребоваться еще больше – до 2 л. Но учтите, что это суммарная жидкость, полученная с чаем, кофе, супом и овощами. И все-таки не менее 1 литра (4-5 стаканов) в день питьевой воды следует употребить. Лучше всего, если это будет сразу после пробуждения и затем в течение дня перед едой за 15-20 минут.

**В-пятых, необходимо наполнить свой рацион витаминами и минералами.** Если вы не употребляли их зимой, рассчитывая на прошлогодние запасы, то весной обязательно следует пойти в аптеку и выбрать для себя витаминно-минеральный комплекс. Принимайте витамины постоянно с учетом своего возраста и условий жизни. Но обратите внимание на состав, там обязательно должен быть йод, в нашем регионе его необходимо принимать круглый год.

Весна радует нас первыми теплыми днями, ароматами цветущих садов и нежной зеленью, пусть ваше здоровье крепнет, помогите своему организму здоровым питанием и витаминами.

К.м.н., врач-диетолог  
Республиканской клинической  
больницы имени  
Г.Я. Ремишевской,  
главный специалист  
по диетологии  
Минздрава Хакасии  
Елена Захарова

# АЛКОГОЛЬ – УДАР ПРЯМО В СЕРДЦЕ!

Не укорачивайте свою жизнь

Наше сердце – это незаменимый орган, до появления проблем мы не замечаем его колоссальной работы. Стучит себе и стучит потихоньку, всего 60–70 раз в минуту. Напоминать о себе этот орган начинает только тогда, когда у него, а значит и у всего организма, начинаются проблемы. А многочисленные проблемы с сердечно – сосудистой системой возникают у человека из-за его тяге к удовольствиям. Именно алкогольные напитки и курение создают ощущение мнимого наслаждения, расслабления и покоя. Эти вредные привычки исподволь начинают свое разрушительное действие. Но, к сожалению, человеку осознать проблему, а тем более сразу увидеть следы «праздной жизни» во внешнем облике не представляется возможным. Специалисты считают, что дело не только в том, сколько человек пьет, но и что пьет. Если крепкие напитки наиболее быстро оставляют разрушительный «след» в организме, то при употреблении пива или вина опьянение наступает постепенно, и на первых порах организм успевает справиться с ними. Однако не стоит заблуждаться на их счет: диагноз «пивной алкоголизм» нередко ставится уже в подростковом возрасте.



Даже самый изысканный по вкусу алкогольный напиток – это не смертельная доза яда, которая воздействует на человека на клеточном уровне. Вспомним хотя бы, что алкоголь, попадая в организм, сначала превращается в альдегид (ЯД!), затем – в безопасный ацетат. Вот тот самый первый удар, который получает сердце: даже при однократном приеме на несколько дней повышается артериальное давление (как ответ на отравление нашей нервной системы и клеток сердечной мышцы), учащается сердцебиение (больше 100 ударов в минуту). Если «праздник» продолжается дли-

тельное время, то учащенное сердцебиение становится привычным. В таком форсированном режиме сердечная мышца изнашивается в течение короткого времени.

Особенно вреден алкоголь на ранних сроках беременности – в первые три месяца внутриутробного развития малыша, когда происходит формирование будущих органов и тканей эмбриона. Алкоголь считается одним из самых опасных для человеческого эмбриона ядов! Токсические вещества, выделяемые при переработке алкоголя, могут влиять на генетическую информацию клеток малыша, нарушая ее правильное копирование и нормальное развитие органов. Особенно опасен спирт для клеток нервной системы плода – ребенок может впоследствии страдать умственной неполноценностью.

В обществе сформировался определенный образ алкоголика: худой, раскачивающийся из стороны в сторону субъект с красным носом. Красный нос –

признак нарушения кровообращения в мелких капиллярах. Однако, это лишь видимая сторона проблемы, на деле происходят серьезные изменения в организме: от недостатка кровоснабжения страдает сердечная мышца. Ведь ей не хватает не только кислорода и энергии, но и жизненно важных витаминов группы В, которые вместе с алкоголем усваиваться не могут.

Алкоголь и сигарета – два неразлучных спутника, которые берут сердце и сосуды просто измором! Так алкоголь вызывает спазм средних и мелких сосудов, а никотин – крупных. Стенки сосудов во всем теле деформируются. Вот поэтому у пьющих людей в три раза чаще развивается гипертоническая болезнь, а у заядлых алкоголиков и курильщиков со стажем гипертония неизбежно приводит к кровоизлиянию в мозг – инсульту.

Болезнь сердца, вызванная алкоголем, становится причиной почти **30 процентов внезапных смертей**, являющихся неожиданными для окружающих, у молодых людей: в 40–45 лет. Ученые выяснили, что чаще всего так расстаются с

жизнью те, кто в день выпивает 60 г. алкоголя в пересчете на чистый спирт. Через несколько лет регулярных возлияний появляются симптомы «алкогольного сердца» или алкогольной миокардиодистрофии: одышка, нарушение сердечного ритма, когда происходит резкое ускорение или замедление частоты сердечных сокращений. Сердце становится дряблым, в его мышце постепенно откладывается жир, и она перерождается. Но вот в чем еще подвох: «алкогольное сердце» грозит не только запойным алкоголиком, но и обыкновенным бытовым пьяницей.

**Ведь безопасных доз алкоголя практически не существует.** Но если как можно раньше отказаться от «дружбы» со спиртным и сигаретами, направить свои помыслы в позитивное русло – на ведение активного образа жизни, окружив себя людьми, которым небезразличны вы сами, а не выпитая с вами рюмка и выкуренная сигарета, то есть огромный шанс прожить эту удивительную жизнь интересно и счастливо!

## АНТИАЛКОГОЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки бесплатны из всех регионов России.

Врач-методист Республиканского центра медицинской профилактики Алла Доманова

## Корректируем образ жизни

# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактикой злокачественных болезней должны заниматься все люди, так как в наше время каждый имеет риск оказаться пациентом онкологической больницы. Это связано с качеством продуктов питания, экологической ситуацией, профессиональными вредностями и другими неблагоприятными факторами.

Профилактика онкологических заболеваний не требует особых ограничений, но все-таки рекомендует провести коррекцию привычного образа жизни.

### 1. Сбалансированное питание.

Неправильный рацион питания является причиной многих злокачественных болезней. Повышенное количество употребляемых жиров, углеводов предрасполагает к дисфункции обменных процессов. Злоупотребление углеводами провоцирует заболевания молочных желез. Повышенный холестерин в крови увеличивает риск появления ракового процесса в легких.

Бесконтрольное употребление высококалорийной пищи приводит к увеличению веса, что способствует ожирению. Питаясь фаст-фудом, человек обделяет свой организм микро- и макроэлементами, витаминами, что значительно снижает

уровень иммунной защиты. В результате организм становится более восприимчив к инфекциям, перепадам температур, обостряется хроническая патология. Доказано, что в период климакса женщины с избыточной массой тела страдают от рака груди в 2 раза чаще. В то же время мужчины с ожирением рискуют заболеть злокачественной болезнью кишечника. При ожирении в 5 раз повышается вероятность развития рака желчного пузыря, печени, пищевода, почек. Предрасполагают к появлению онкопатологии сладости, белый хлеб, полуфабрикаты, маргарин. Рацион питания необходимо изменить, придерживаясь низко-углеводной диеты. Он включает употребление бобовых, жирных сортов рыбы, круп, орехов, овощей, зелени. Фрукты без контроля не стоит употреблять, но и без них тоже нельзя.

### 2. Отказ от вредных привычек.

Чтобы снизить риск развития онкозаболеваний, необходимо отказаться от алкогольных напитков, или контролировать их прием. Алкоголь увеличивает риск злокачественного поражения гортани, пищеварительного тракта. Курение относится к предрасполагающим факторам образования опухолей. Например, выкуривая ежедневно 3 пачки, человек повышает вероятность развития рака в десятки раз. Кроме того, табачный дым, проникая в слюну, поражает слизистую ротовой полости, способствует воспалительной, инфекционной патологии, так как длительное сохранение воспаления приводит к изменению эпителия. После этого задумайтесь, стоит ли курить.

### 3. Окружающая среда.

Проживая в местности с повышенной радиацией, рекомендуется регулярно посещать санатории, расположенные в экологически чистых местах (берег моря, лес). Загрязняется не только воздух, но и почва, водоемы промышленными отходами, азотосодержащими удобрениями, об этом следует

помнить. При нахождении на открытом солнце, следует использовать солнцезащитный крем, шляпу, одежду, максимально закрывающую открытые участки тела.

### 4. Наследственность.

Что касается генетической предрасположенности к онкоболезням, необходимо отметить, что повлиять на генотип пока не удастся. Но человек, зная о наличии онкологического заболевания у родственника, должен регулярно проходить профилактические осмотры.

### 5. Двигательная активность.

Благодаря занятиям спортом активизируется кровообращение, вследствие чего каждая клетка получает достаточное количество питательных элементов и кислорода. Это способствует физиологическому течению всех процессов в организме. Для этого нужно делать утреннюю зарядку, заниматься плаванием, бегом, велоспортом.

### 6. Укрепление иммунитета.

Крепкая иммунная защита – лучшая профилактика от многих заболеваний. Иммунитет в состоянии справиться с инфекционными возбудителя-

ми, уменьшить воспалительный процесс, снизить скорость роста онкологического заболевания, тем самым отдалить метастазирование. Укреплять иммунитет необходимо с помощью регулярных прогулок на свежем воздухе, частого проветривания помещения, нормализации психоэмоционального состояния, отдыха на море, в лесу, приема витаминов.

### 7. Гормональный контроль.

Дисбаланс гормонов может стать причиной возникновения онкологического очага в органах репродуктивной системы, щитовидной железе, надпочечниках. Чтобы предупредить эти недуги, необходимо исследовать гормональный уровень, особенно при наличии сопутствующей эндокринной патологии.

### 8. Прохождение профосмотров.

Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров значительно снижает риск онкологических заболеваний при условии их ранней диагностики.

Заместитель главного врача Республиканского клинического онкологического диспансера Нелля Троценко

## ДИФИЛЛОБОТРИОЗ

### Как избежать заражения?

Дифиллоботриоз – гельминтоз с хроническим течением, характеризующийся нарушением функций пищеварительного тракта, а при тяжелом течении – анемии.

Возбудителями дифиллоботриоза являются более 10 видов лентецов.

Развитие происходит со сменой трех хозяев. Окончательными хозяевами лентеца широкого являются человек, собака, кошка, медведь, лисица, песец. Промежуточные хозяева – пресноводные низшие ракообразные. Дополнительными хозяевами служат многие виды пресноводных хищных рыб (щука, налим, судак, окунь, ерш, омуль, кета, горбуша и др.).

В организме человека лентецы живут до 25 лет, в организме собаки 1,5–2 года, у кошки – 3–5 недель.

**Основной источник инвазии** – человек, а также некоторые рыбоядные хищные животные. Заражение человека происходит при употреблении свежей, плохо просоленной икры, недостаточно термически обработанной и сырой рыбы. В свежемороженой рыбе при температуре -18 -24°С плероцеркоиды сохраняют свою жизнеспособность до 12 часов. При 5% посоле крупной рыбы и выдерживании ее при температуре от +2 до +4°С они остаются жизнеспособными до 12 дней.

Распространение дифиллоботриоза связано с крупными пресноводными водоемами. В России дифиллоботриоз регистрируется почти во всех

субъектах Российской Федерации, преимущественно в Карелии, Красноярском крае, на Кольском полуострове, на о. Сахалин. Зараженность рыбы в реках и озерах составляет от 10 до 86%.

### Повреждающее действие гельминтов складывается из нескольких факторов:

– местное повреждение слизистой оболочки кишки, в результате чего в ней нарушаются кровообращение, питание тканей, возникает воспаление, что приводит к нарушению процессов пищеварения, нервно-трофических расстройств;

– под воздействием выделяемых паразитом продуктов жизнедеятельности в организме развиваются тяжелые общие патологические изменения: истощение, желтуха, аллергические реакции;

– нарушение питания больного, вследствие потребления паразитом большого количества питательных веществ, а особенно витаминов, в первую очередь витамина В12 и фолиевой кислоты. Следствием этого может быть развитие дифиллоботриозной анемии.

**Симптомы и течение.** Заболевание начинается постепенно. Возникает тошнота, рвота, боли в эпигастрии или по всему животу, стул становится неустойчивым, появляется субфебрилитет. Аппетит, как правило, ухудшается, но может быть повышен, наблюдается снижение массы тела. Параллельно появляются слабость, утомляемость, головокружение. Постепенно,

спустя месяцы или даже годы после начала заболевания, возникают признаки анемии: бледность кожи и слизистых оболочек, головокружение. В 1-2% случаев наблюдается тяжелое течение заболевания с развитием В12 дефицитной анемией. Возникают боль и парестезии в языке, в тяжелых случаях наблюдается глоссит – наличие на языке ярко-красных, болезненных пятен, трещин. Позднее сосочки языка атрофируются, он становится гладким, блестящим («лакированный язык»). Из-за скопления большого количества гельминтов в тонком кишечнике может наступить кишечная непроходимость. В последние годы у больных, как правило, наблюдается паразитирование одной особи гельминта, а заболевание протекает в легкой форме. Множественное паразитирование встречается крайне редко.

В 70-80% случаев пациенты замечают отхождение фрагментов паразита с каловыми массами.

Инкубационный период продолжается от 20 до 60 дней.

**Осложнения.** Развитие В12-дефицитной анемии. При массивной инвазии возможно развитие кишечной непроходимости. В настоящее время развитие тяжелых анемий у больных не регистрируется.

Окончательный диагноз устанавливается при обнаружении в кале яиц гельминта или выделенных при дефекации фрагментов стробилы. Прогноз, как правило, благоприятный. Диспансерное наблюдение за переболевшими проводится в течение 4-6 месяцев. Через 2-3 месяца после лечения делают контрольную

микроскопию кала (2-3 анализа с недельным интервалом). Проводят общеклиническое исследование крови, для своевременного выявления дифиллоботриозной анемии. При отрицательных результатах паразитологических исследований пациент снимается с диспансерного учета. Стойкий иммунитет отсутствует. Часто наблюдаются повторные случаи заражения после излечения.

**Профилактика и мероприятия в очаге.** Следует употреблять в пищу рыбу только после тщательной термической обра-

ботки или длительного посола (последнее особенно касается икры и молока). Большое значение имеет санитарная охрана водоемов от фекального загрязнения, своевременная дегельминтизация больных. Важный элемент в системе борьбы с дифиллоботриозом – санитарно-гельминтологическая экспертиза рыбы и рыбных продуктов.

Главный внештатный инфекционист Министерства здравоохранения РХ Ирина Ковтуненко

## 24-30 апреля – Европейская неделя иммунизации

### Вакцинопрофилактика – это эффективно!

Вакцинация – одно из величайших достижений здравоохранения, важнейший инструмент сохранения здоровья населения и увеличения продолжительности жизни человека.

Иммунизация спасла больше жизней, чем любое другое вмешательство в области здравоохранения. Сейчас большинство людей уже привыкло к тому, что самые тяжёлые и опасные болезни можно предотвратить с помощью прививки.

Ежегодно в Республике Хакасия охват населения иммунизацией в рамках Национального календаря профилактических прививок составляет более 95%, что способствует поддержанию высокой иммунной прослойки населения, защищённой от инфекционных болезней. В результате в республике с 2000 года не регистрируются случаи заболевания дифтерией, с 1999 года – столбняком, более 45 лет в Хакасии отсутствуют случаи полиомиелита. За последние 10 лет заболеваемость вирусным гепатитом В снизилась более чем в 20 раз, коклюшем – в 15 раз, эпидемическим паротитом – в 10 раз. В течение 2016 – 2017 гг. в республике не регистрировались случаи заболевания корью.

Для минимизации рисков осложнения эпидемической ситуации по респираторным инфекциям и снижения интенсивности распространения заболеваемости особое внимание уделяется вопросам вакцинации против гриппа. За последние 10 лет охват населения республики противогриппозными прививками возрос в 1,7 раза (с 25% до 43,2%), в 2017 году, благодаря достигнутому уровню иммунизации, практически каждый второй житель защищён от гриппа.

Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия

### Спасибо, доктор!

От всей души хочется поблагодарить лечащего врача Республиканской офтальмологической больницы Чаркова А.В. за профессионализм, за внимательное отношение к пациентам. Огромное спасибо всему персоналу: дорогим сестричкам, санитарочкам, работникам кухни, всем, кто принимает участие в восстановлении нашего здоровья.

Поблагодарить мне Вас охота,  
За радость видеть – Вас благодарю!  
За то, что Ваша нужная работа  
Решает все проблемы на корню.  
Проблем с глазами у людей немало,  
И каждый хочет ясности во всем,  
Чтоб сил на всех с лихвою Вам хватало,  
С заботой Вашей видим и живем.  
Так будьте Вы здоровы и счастливы,  
Пусть жизнь подарит сотню светлых лет,  
Чтоб в ней Вы не встречали поражений,  
А только лучше радость от побед!

С уважением, Прохорова Г.И., палата № 13, сентябрь, 2017 г.

Благодарю весь коллектив хирургического отделения Бейской районной больницы за то, что спасли мне жизнь.

Отдельная благодарность врачу-реаниматологу Уране Юрьевне.  
С уважением, Симонян, с Новотроицкое, 23.06.2017 г.

Выражаю слова благодарности всему коллективу Черногорской межрайонной больницы. Вы все большие молодцы – от приемного покоя до главного врача! Всему персоналу низкий поклон и только добрые пожелания. У вас волшебная профессия, люди в белых халатах! Пусть небо будет благоволить к вам и вашим близким. Спасибо за все! Благополучия вам! С глубоким уважением, Леонович Н.И., палата № 8.

Выражаю огромную благодарность участковому врачу-педиатру Черногорской межрайонной детской больницы Байкаловой Наталье Андреевне за внимательное и чуткое отношение к ребенку.  
С уважением, Кузьмина Наталья Васильевна, 28.06.2017 г.

Выражаю благодарность врачу-стоматологу Саяногорской городской поликлиники рп. Черемушки Мартышову Николаю Ивановичу. Большое спасибо.  
С уважением, Легких Сергей Борисович, пенсионер, 30.11.2017 г.

Выражаю сердечную благодарность бригаде скорой помощи Усть-Абаканской районной больницы: фельдшеру Серкиной Елене Юрьевне и водителю Мишуткину Юрию Алексеевичу за спасение моего мужа Кольцова Г.М. Бригада прибыла быстро. Для спасения жизни моего мужа были приняты все меры и средства. Он благополучно был доставлен в больницу.  
Низкий вам поклон за спасение жизни моему мужу.  
Кольцова О.С.

## СЧАСТЛИВОЕ МАТЕРИНСТВО

Нужно ли готовиться к беременности?



Предгравидарная подготовка от лат: *gravida* – беременная, *pre* – предшествующий – комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья и подготовку партнеров к зачатию, последующему вынашиванию и рождению здорового ребенка.

Главной задачей такой подготовки является коррекция имеющихся нарушений здоровья родителей, обеспечивающая снижение:

- уровня материнской смертности и заболеваемости;
- уровня перинатальной смертности и заболеваемости;
- распространенности врожденных пороков развития, хромосомных аномалий и нарушений функционального развития плода;
- частоты преждевременных родов, особенно ранних и сверхранных;
- количества осложненных беременностей, требующих госпитализации;
- вероятности самопроизвольных абортов.

Предгравидарное обследование и подготовка условно здоровых пар.

**1. Предгравидарное консультирование** необходимо осуществлять как минимум за 3 месяца до планируемого зачатия. Следует обсудить необходимость диагностических и профилактических мероприятий, дать рекомендации по модификации образа жизни.

**2. Первичное обследование:** сбор анамнеза, осмотр, акушерско-гинекологическое обследование, оценка вагинальной микрофлоры и цитологических мазков и т.д.

**3. Профилактические рекомендации** (коррекция дефицита витаминов и микроэлементов, вакцинация против краснухи, ветряной оспы и кори):

Назначаются фолаты в течение 3 месяцев до планируемого зачатия и как минимум на протяжении 1-го триместра беременности (до 12 недель).

Для профилактики эндемического кретинизма и врожденных заболеваний щитовидной железы у ребенка необходимо дополнительное назначение препаратов йода и женщинам, и мужчинам.

Железо назначается по показаниям.

Витамин D - желателен назначением всем.

**4. Углубленное обследование и лечебно-диагностические мероприятия,** основанные на выявлении женщин с отягощенным анамнезом.

Акушер – гинеколог  
Республиканского перинатального центра  
Виктория Русанова

## ПРОЕКТ «ДОШКОЛЬНИК»

Здоровый образ жизни с детства

14 марта 2018 года в Хакасии стартовал проект «Дошкольник», направленный на формирование мотивации и приверженности к здоровому образу жизни у детей 5-7 лет.

Проект реализуется по инициативе Республиканского центра медицинской профилактики в дошкольном образовательном учреждении г. Абакана «Дельфин».

**Его цель:** обучение основам гигиенического воспитания и приверженности к ЗОЖ детей 5-7 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### Задачи данного проекта:

Формировать элементарные представления о строении тела человека.

Обучить основам гигиены организма.

Воспитывать бережное и заботливое отношение к себе.

Формирование понимания таких понятий как здоровый образ жизни, здоровье, активный образ жизни, закаливание.

Формирование ответственности за свою жизнь и свои поступки.

Воспитание полезных навыков и привычек имеет особенно важное значение в дошкольном периоде жизни ребенка. Именно в этот период жизни закладывается фундамент здоровья ребенка, поэтому необходимо уже в этот возрастной период формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Данный проект включает в себя 8 занятий по различным тематикам: основные аспекты здоровья, гигиена полости рта, как правильно питаться, как важно иметь прямую спину, профилактика нарушения зрения, физическая активность, режим дня, профилактика опасных ситуаций.

Занятия содержат познавательный материал, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни.

В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, к людям, к жизни. Воспитание у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного от-



Фельдшер Виктор Дьяченко и психолог Ирина Мананникова Республиканского центра медицинской профилактики знакомят детей с правилами личной гигиены.