

Х ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

«Сохраним жизнь маме!»
О профилактической акции

«На прививку становись!»
Рейс здоровья по гриппу

Всероссийский день трезвости
О проведении квест-игры

Проект интерактивных мероприятий
О формировании здорового образа жизни среди школьников

Всемирный день трезвости
Как алкоголь влияет на организм

День зрения
Семь привычек для здоровья глаз

с. 1

с. 1

с. 1

с. 1

с. 2

с. 2

Всемирный день психического здоровья
Берегите нервы смолоду

с. 2

Всемирный день борьбы с раком молочной железы
Как сохранить грудь здоровой

с. 3

День легочного здоровья
Проще предупредить пневмонию, чем вылечить

с. 3

Профилактика гриппа
Где поставить прививку?

с. 4

Всемирный день борьбы с инсультом
Берегитесь инсульта!

с. 4

Международный день пожилых людей
Поздравление Хакасского республиканского Совета ветеранов работников здравоохранения

с. 4

Наши будни:

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «СОХРАНИМ ЖИЗНЬ МАМЕ!»

В Преображенском парке Абакана состоялась профилактическая акция в рамках Всероссийского проекта «Сохраним жизнь маме!», направленная на профилактику рака молочной железы, сбережения жизни и здоровья женщин и матерей в Российской Федерации.

Организатором акции выступил ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики».

Все желающие смогли пройти экспресс-диагностику, включающую в себя измерение артериального давления, роста и веса, индекса массы тела, уровня жировой массы. Врач-маммолог перинатального центра и специалисты центра медицинской профилактики

провели бесплатные консультации для всех желающих.

В конце мероприятия в небо выпущены розовые шары, как символ яркого, здорового и светлого будущего.

Также по Абакану курсировал «Рейс здоровья», посвященный данной тематике.

Специалисты Центра рассказали пассажирам о факторах риска и мерах профилактики рака молочной железы, как вовремя распознать признаки заболевания на ранних стадиях и куда обращаться в случае подозрения на эту скрытую угрозу для здоровья и жизни женщины.



«НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!»

Республиканский центр медицинской профилактики продолжает активно сотрудничать с троллейбусным управлением г. Абакана.

По городу курсировал «Рейс здоровья» по теме: «Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций».

Медицинские работники Республиканского центра медицинской профилактики совместно с сотрудниками Управления Роспотребнадзора по Республике Хакасия проинформировали пассажиров трол-

лейбуса о том, какие разновидности вируса гриппа ожидать в эпидемиологическом сезоне 2018 – 2019гг., почему самой эффективной профилактикой вируса гриппа остается вакцинация и какой вакциной прививают население республики на текущий эпидсезон, о правилах ношения медицинской маски.

Всем желающим студенты ХГУ им. Н.Ф. Катанова - «Волонтеры-медики» Всероссийского общественного движения в Республике Хакасия - вручили тематические листовки,

газету «Здоровье Хакасии» и медицинские маски.

Пассажирам «Рейса здоровья» было предложено по всем интересующим вопросам, касающимся простудных заболеваний и вакцинопрофилактики, обращаться на телефоны «горячей линии» Центра медицинской профилактики: 8(3902)34-33-02 и Управления Роспотребнадзора по РХ: 8(3902)34-36-44.

В акции приняли участие более 70 человек.

ПРОЕКТ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В Республике Хакасия стартовал проект интерактивных мероприятий для учащихся общеобразовательных учреждений республики по формированию здорового образа жизни, профилактике вредных привычек с использованием дистанционных технологий. Данный проект реализуется в рамках исполнения Регионального плана мероприятий по охране здоровья школьников, утвержденного между Министерством образования и науки Республики Хакасия и Министерством здравоохранения Республики Хакасия.

Куратором данного проекта является Республиканский центр медицинской профилактики. На первом занятии по теме «Снятие эмоционального напряжения и стресса при подготовке к ЕГЭ» для учащихся 10-11 классов психолог Республиканского центра медицинской профилактики Шандро Татьяна Михайловна дала рекомендации школьникам, как психологически подготовиться к сдаче экзамена, как снять эмоциональное напряжение перед ним.

Мероприятия будут проходить на базе ГКУ РХ «Хакасский центр информатизации образования». Следующее мероприятие по теме «Профилактика вредных привычек» пройдет в октябре. В первом полугодии планируется провести 10 мероприятий на различные темы по формированию здорового образа жизни. К проведению данных мероприятий будут привлекаться специалисты республиканских медицинских организаций.

ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

В Сельскохозяйственном колледже г. Абакана состоялась квест-игра в рамках Всероссийского дня трезвости.

Цель мероприятия - пропаганда здорового образа жизни и профилактика алкогольной зависимости среди молодежи.

В игре приняли участие 55 студентов первых курсов. Ребятам предлагалось разделиться на 5 команд и согласно маршрутным листам пройти пять станций: «Интеллектуальная», «Юридическая», «Игровая», «Спортивная», «Ре-

кламная». На каждой станции необходимо было выполнить определенные задания.

Победителем стала команда, которая набрала большее количество баллов. Победители и призеры получили полезные и вкусные призы.

3 октября – Всемирный день трезвости

КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

Алкоголизм — заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков.

По данным Роспотребнадзора, нужно давно быть в колокола, так как количество алкоголиков в России превысило отметку в 5 000 000 человек (3,4 % от всего населения), при этом, на учете стоит всего половина больных. Но больше шокирует то, что по статистике пик массового употребления алкоголя в России сместился в возрастную группу 14-15 лет, при этом большинство детей пробует алкогольные напитки в 13 лет. 1/3 часть парней и 1/5 часть девушек с 13 до 18 лет употребляет водку, пиво, слабоалкогольные напитки каждый день. При этом употребление пива не является смягчающим обстоятельством, так как обычный и пивной алкоголизм ничем не отличаются и одинаково разрушают личность, а

пивной алкоголизм развивается быстрее водочного.

У алкоголизма есть много причин, давайте разберемся, что же приводит к этому?

В 30-40 % случаев алкоголизм развивается вследствие наследственной предрасположенности. Доказано, что если один из родителей является алкоголиком, то вероятность развития хронического алкоголизма у детей составляет 50 %. Если алкоголиками являются оба родителя, то вероятность равна 75 %.

Имеет значение и тип личности человека. Чаще всего алкоголизму подвержены люди слабovolные или те, кто перенес психологическую травму и ищет утешение в алкоголе.

Еще одна причина - существующие традиции в семье и обществе, которые не любят

нарушать алкоголики, или же «культ питейщика», или, напротив, отсутствие всяческой культуры досуга.

Алкоголизм, как и любая болезнь, имеет несколько стадий развития. Все начинается со стадии знакомства с алкоголем, когда человек начинает пробовать спиртное с целью поднять себе настроение. Плохое самочувствие, головные боли, тошнота, рвота, т.е. отрицательный опыт, могут отучить от алкоголя.

Но у тех, кто испытал удовольствие после выпитого, усиливается желание продолжать выпивать, и они переходят на следующую стадию употребления — стадию регулярного употребления спиртного. Зачастую большинство из них это те, кто пьет в компании. Определенная степень самоконтроля присутствует

у взрослого человека, но а большинство подростков напивается допьяна. Длительное употребление способствует появлению навязчивых мыслей о спиртном. Если на двух предыдущих стадиях люди пьют, чтобы испытать приятные ощущения, которые ассоциируются у них с употреблением алкоголя, то тут человек начинает пить для того, чтобы устранить или приглушить неприятные ощущения, отрицательные эмоции, так как они тут уже начинают терять контроль над собой, у них вырабатывается физическая выносливость к алкоголю (и в то же время физическая зависимость).

Если же не принять меры, то развивается последняя стадия - стадия физической потребности или алкогольной зависимости. Характерной чертой этой стадии является потеря самоконтроля, длительные запои, выпивка становится важнее всего остального в жизни, идет деградация личности.

Директор Московского научно-практического центра наркологии Евгений Брюн говорит, что «1 бокал вина в день – это очень много. Если посчитать, то получается, что с ежедневным бокалом вина человек выпивает 54 литра в год, что эквивалентно 11 литрам водки или 4 литрам спирта в год».

В одном бокале красного вина объемом около 150 мл — 12 мл чистого спирта. Считается относительно безопасной для женщин доза равна двум юнитам, для мужчин — трем. То есть, всего пара бокалов вина для женщин — уже больше предельно допустимой суточной нормы алкоголя. В то же время для некоторых других органов, например, поджелудочной железы, безопасного количества спирта не существует, и они страдают от любой дозы этанола. После первого же бокала вероятность развития инсульта повышается в 2,3 раза и снижается на 30 % только через сутки. Алкоголь признали наркотиком, вызывающим самые тяжелые последствия от употребления. На 100-балльной шкале, оценивающей вред психоактивных веществ для человека, спиртное располагается на первом месте с 72 баллами, обогнав героин.

Поэтому давайте контролировать свои «бокальчики красного»!

Будьте здоровы и трезвы не только в этот день!

Врач-терапевт отделения медицинской профилактики Абаканской межрайонной клинической больницы Виталия Королева

8 октября – День зрения

СЕМЬ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

Хорошее зрение в любом возрасте значительно улучшает качество жизни. В силах каждого человека приложить небольшие усилия, чтобы сохранить здоровье глаз. Для этого необходимы полезные привычки.

Защищайте глаза солнцезащитными очками: ультрафиолетовое излучение солнца вызывает целый ряд негативных изменений в глазах: ускоряет развитие катаракты и макулярной дегенерации сетчатки, а также вызывает повреждение роговицы. Особенно опасно ультрафиолетовое излучение для тех, кто вынужден проводить на солнце долгое время, для перенесших операцию по удалению катаракты, а также для принимающих лекарственные средства, повышающие чувствительность к солнечному свету. Качественные солнцезащитные очки задерживают ультрафиолетовые лучи типов А и В, а также уменьшают яркие блики, повышая четкость изображения.

Не курите: курение может привести к развитию катаракты и увеличивает риск дегенерации желтого пятна. У людей, которые курят, хуже усваиваются питательные вещества и витамины. Это негативно сказывается на состоянии зрительного нерва и может привести к потере зрения. Курение — это еще и один из самых сильных раздражителей, приводящих к синдрому «сухого глаза».

Откажитесь от алкоголя: алкоголь обезвоживает организм, в том числе и глаза. Если вы употребляете алкоголь регулярно, у вас больше шансов на развитие синдрома «сухого глаза». А употребление больших доз алкоголя приводит к токсической амблиопии — болезни зрительного нерва и нарушению зрения.

Следите за уровнем сахара в крови: регулярное употребление жирных и сладких продуктов приводит к сильным

колебаниям уровня сахара в крови и, как следствие, к развитию диабета второго типа. С этим недугом связаны такие серьезные заболевания глаз, как диабетическая ретинопатия, глаукома и катаракта. Колебания сахара в крови могут также привести к изменениям в хрусталике и снижению зрения.

Контролируйте давление и уровень холестерина в крови: повышенное давление может вызвать гипертоническую ретинопатию. Без лечения это заболевание приводит к слепоте. Высокое давление повышает риск развития глаукомы и макулярной дегенерации сетчатки. Сочетание гипертонии с высоким уровнем холестерина в крови повреждает сосуды, питающие сетчатку. Высокое артериальное давление может спровоцировать разрыв сосудов глазного дна с последующим кровоизлиянием и отслойкой сетчатки глаза, что может привести к полной потере зрения в пораженном глазу.

Ешьте продукты, богатые антиоксидантами. Регулярное употребление продуктов, богатых антиоксидантами и цинком, значительно снижает вероятность макулярной дегенерации и замедляет развитие катаракты. Витамин А защищает сетчатку и улучшает цветовое и ночное зрение. А жирные кислоты Омега-3 уменьшают риск развития синдрома «сухого глаза» и воспалительных заболеваний глаз.

Регулярно проверяйте зрение — это довольно простая и быстрая процедура. Регулярное обследование у офтальмолога позволяет вовремя заметить начало развития глазных болезней.

Проверить свое зрение вы можете у офтальмолога в своей поликлинике и медицинских организациях по месту жительства.

Врач по медицинской профилактике Республиканского центра медицинской профилактики Тамара Крылысова

10 октября –
День психического здоровья

БЕРЕГИ НЕРВЫ СМОЛОДУ!

Народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Многие привыкли мыслить таким образом, что здоровье касается только физического плана, а о своем психическом состоянии люди, в принципе, не задумываются. А зря!

Что такое психическое здоровье? Всемирная организация здравоохранения дает нам следующее понятие: «Психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, вносить вклад в жизнь своего общества».

Другими словами, психически здоровый человек адекватно может оценить действительность (все, что происходит с ним, вокруг него), проявляет интерес к окружающему его миру, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее, способен анализировать свое состояние. Если же человеку эти качества несвойственны, то можно говорить о психическом нездоровье. Но в то же время к психическому здоровью нельзя подходить формально. На те или иные различия в психическом плане могут повлиять социально-культурные особенности, обычаи, традиции, особенности профессиональной деятельности и др.

Современный темп жизни и условия во многих сферах занятости такие, что человек постоянно подвержен стрессам. Если не уметь с ними справляться, то возрастает вероятность возникновения чувства тревоги, беспокойства, состояние хандры. А это чревато более серьезными психическими расстройствами.

В молодом возрасте происходит много жизненных перемен. Это смена школы, поступление в университет, расставание с родным домом, и, наконец, поиск работы после окончания ВУЗа, колледжа. Это очень интересное время, но для многих оно сопровождается стрессами и переживаниями. В некоторых случаях такие переживания, нераспознанные и оставленные без внимания, могут приводить к развитию психических заболеваний. Нагрузку на психическое состояние в настоящее время добавляют и онлайн технологии, несмотря на многие их преимущества. Молодые люди все больше и больше становятся зависимыми от сетей, приобретают такие качества личности, как замкнутость, боязнь реальных людей и общения, проводя все свободное время в онлайн режиме.

Половина всех психических заболеваний приходится на подростковый возраст, но во многих случаях они не замечаются и не лечатся. Среди молодых людей наиболее распространены расстройства депрессивного характера, а также расстройства пищевого поведения, которые и вызывают обеспокоенность у взрослых.

Для формирования психической устойчивости с самого раннего возраста можно сделать многое. А способствовать формированию у детей тех жизненных навыков, которые необходимы для преодоления трудностей, происходящих в жизни у каждого человека, могут родители, учителя.

Ведущий психолог Республиканского центра медицинской профилактики Татьяна Шандро

15 октября – Всемирный день борьбы с раком молочной железы

КАК СОХРАНИТЬ ГРУДЬ ЗДОРОВОЙ

Предмет обожания мужчин и детей, символ материнства и объект восхищения поэтов – женская грудь всегда притягивает к себе взгляды. Однако если о ее внешнем виде заботятся практически все женщины, то внутреннее здоровье груди часто остается без должного внимания. Вместе с тем эта великолепная часть женского тела требует всестороннего ухода, в противном же случае своим очаровательным хозяйкам она может принести весьма существенные неприятности.

Причины заболевания молочных желез могут быть разными. Это стресс, постоянная переутомляемость, вредные привычки и плохое питание. Злокачественные образования в груди в большинстве случаев формируются по причинам избытка женских половых гормонов, травмы молочной железы и наследственной предрасположенности. Также на фоне канцерогенных факторов – это курение, алкоголь, избыток массы тела и другое. На ухудшение здоровья женщины могут влиять всевозможные психологические проблемы, нарушения гормонального баланса и сопутствующие заболевания, часто протекающие в хронической форме.

Когда нужно обратиться к врачу?

Если наблюдаются травмы молочной железы, наличие у близких родственников рака молочной железы, уплотнения, образования в молочной железе, которое женщина может сама нащупать, если изменился цвет, форма и втяжение соска, имеются хронические воспалительные заболевания у женщин. А также при выделениях из

соска, при шелушении, покраснении соска, при болях в подмышечных впадинах и в окружающих их областях, при болях в молочных железах (или в одной из желез), при набухании или втянутости кожи, отмечаемое в области возле соска, асимметричности молочных желез. Причины, нарушающие нормальный ритм гормонального фона женщины, увеличивают риск возникновения заболеваний молочной железы. Поэтому женщина должна быть предельно внимательна к своему здоровью и посещать врача каждые полгода.

Обращаться к врачу нужно неоднократно до 20 лет, чтобы убедиться, что все у вас хорошо. Регулярно, раз в год, наблюдаться у маммолога нужно после 30-35 лет. Если же по женской линии у кого-то была доброкачественная или злокачественная опухоль груди, следует посещать врача 2 раза в год.

Обязательно обращайтесь к врачу, если имеются боли в области груди. В последнее время люди чаще стали думать о своем здоровье, здоровом питании и образе жизни, стали отказываться от вредных привычек.

Сегодня приходят пациенты, которые имеют канцерофобию (или боязнь рака). Они обращаются с болью, уплотнением в груди и с сильным чувством тревоги за собственную жизнь. После проведения обследования и исключения опухолевого процесса жалобы уходят. Это связано с образом жизни – человек постоянно живет в стрессовой ситуации, и пациентка находится в постоянном беспокойстве за безопасность своих детей и близких. Стресс – достаточно неблагоприятный из факторов для здоровья.



Но не он является причиной всех серьезных заболеваний молочной железы сегодня. Чаще всего стресс провоцирует доброкачественные заболевания молочной железы.

Рак молочной железы занимает первое место среди злокачественных опухолей у женщин. Поэтому профилактика рака очень важна, ведь достигнуты значительные успехи в лечении рака, особенно на ранних его стадиях.

На сегодня единственный надежный способ борьбы против рака груди – это ранняя диагностика. Женщина должна проводить самообследование груди, а профилактический осмотр у маммолога проводить 1 раз в год, осо-

бенно это касается женщин старше 40 лет.

При выявлении узлового образования, болей, уплотнения в молочной железе, деформации или втяжения соска, выделения из соска незамедлительно обратитесь к врачу-маммологу.

**Врач-онколог
Республиканского клинического
онкологического диспансера
Дарья Краснюкова**

**Записаться на маммографию
жительницы Хакасии могут на-
прямую без направления врача.
Запись осуществляется че-
рез единый центр по телефону 8
(3902)305-553**

14 октября – День легочного здоровья

ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ПНЕВМОНИЮ, ЧЕМ ВЫЛЕЧИТЬ

Внебольничная пневмония – острое заболевание, которое возникает во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностируется в первые 48 часов с момента госпитализации, сопровождается симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками очагово-инфильтративных изменений в легких.

В настоящее время описано более 100 микроорганизмов, способных вызывать внебольничную пневмонию. Среди бактериальных возбудителей лидируют пневмококк и гемофильная палочка. Академик РАН А.Г. Чучалин приводит следующие данные: 1,5 млн. человек заболевают в России за 1 год. Высокой остается смертность при внебольничной пневмонии – 5%. Ежегодно в России умирают около 1000 детей от внебольничной пневмонии.

В структуре смертности населения Республики Хакасия по причине болезни органов дыхания на пневмонию приходится 44% всех случаев, на хроническую obstructивную болезнь легких (ХОБЛ) – 41% и бронхиальную астму – 1,4%. Причины повышения летальности от данной группы заболеваний – это позднее обращение пациентов, несоблюдение маршрутизации при лечении в

стационарах, тяжелая сопутствующая патология.

Инфекция передается воздушно-капельным путем (при дыхании, разговоре, кашле, чихании), а к возбудителям заболевания относятся пневмококк, респираторные вирусы и такие микроорганизмы, как легионелла, микоплазма, хламидия, клебсиелла, гемофильная палочка.

Каковы же симптомы заболевания?

Иногда пневмония протекает бессимптомно. Такие больные очень опасны, так как могут незаметно заразить окружающих людей. Но обычно такое случается редко. Типичные симптомы – боль в грудной клетке во время дыхания, сухой кашель (позже с отделением мокроты), одышка, озноб, повышение температуры тела. Болезнь может сопровождаться общими симптомами: снижением артериального давления, тахикардией, болями в суставах,

отсутствием аппетита, слабостью, иногда тошнотой, рвотой. Чаще всего пневмония возникает после перенесенной ОРВИ, когда больные не обращаются за медицинской помощью и лечатся на дому самостоятельно. В итоге поступают на больничную койку. Наиболее тяжело пневмонии протекают у лиц пожилого возраста на фоне сопутствующих заболеваний. При этом у них риск развития осложнений при пневмонии в 3–5 раз выше, чем у пациентов молодого возраста.

Группы риска по развитию внебольничной пневмонии:

- дети;
- взрослые в возрасте 65 лет и старше;
- пациенты с хроническими заболеваниями;
- люди с ослабленным иммунитетом (например, принимающие высокие дозы кортикостероидов или находящиеся на химиотерапии, с ВИЧ/СПИД).

Профилактические меры

1. **Здоровый образ жизни.** Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физкультурой, полноценно питаться, бросить курить, исключить употребление алкоголя. Выполнение этих нехитрых правил позволит любому человеку усилить иммунитет своего организма.

2. Избегать переохлаждений, одеваться соответственно погоде. Помещения, в которых люди проводят много времени, должны регулярно проветриваться.

3. Влажная уборка помещений.

4. Соблюдение правил личной гигиены.

5. В период подъема сезонной заболеваемости нужно свести к минимуму посещение мест массового скопления людей. Если возникает такая необходимость, рекомендуется использовать маску, защищающую дыхательные органы от проникновения инфекций.

6. Прививка против гриппа и пневмококковой инфекции, которые необходимо сделать до наступления эпидемиологического периода. Внебольничная пневмония нередко

является осложнением после перенесенного гриппа и других вирусных заболеваний. Для сохранения здоровья детей существуют вакцины, действие которых направлено против пневмококковой и гемофильной инфекции.

7. Полезно проводить курсы приема средств на растительной основе, оказывающих иммуностимулирующее действие. Перед этим нужно обязательно проконсультироваться с врачом. Если имеются противопоказания, то сильными иммуностимуляторами являются доступные каждому природные средства – пчелиный мед и чеснок.

Следует помнить, что при первых признаках нездоровья не стоит выходить на работу, необходимо вызвать скорую помощь или врача на дом. Легкомысленное отношение к своему здоровью может стать не только причиной заражения окружающих, но и вызвать серьезные осложнения внебольничной пневмонии.

**Врач-методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
Лариса Лебедева**

Профилактика гриппа ГДЕ ПОСТАВИТЬ ПРИВИВКУ?

Грипп и ОРВИ образуют наиболее распространенную группу патологии, которая в структуре инфекционной заболеваемости занимает 95-97%. Ежегодно в России эти инфекции поражают от 10 до 40% всего населения.

Грипп - это острое вирусное инфекционное заболевание, поражающее преимущественно дыхательную систему. Характеризуется острым началом с симптомами интоксикации, повышением температуры, головной болью, ломотой в суставах и мышцах и поражением дыхательных путей.

Причиной гриппа является не ослабление иммунитета и не переохлаждение, а особый вирус – вирус гриппа. Его особенность заключается в чрезвычайной изменчивости. Мало того, что описанные в медицине три типа гриппа (А, В и С) могут чередоваться, они еще и меняют свою структуру. Поэтому ежегодно в период эпидемии наша иммунная система сталкивается с новым микроорганизмом, что существенно затрудняет борьбу с ним.

Вирус типа А «славится» обилием тяжелых форм заболевания и большой распространенностью. Вирус гриппа С – наименее агрессивный микроорганизм. Тип В находится по середине по интенсивности распространения и по тяжести вызываемого заболевания.

Как происходит заражение?

Источником заражения является больной человек. Передается грипп воздушно-капельным путем. Больной человек при кашле, чихании и просто при дыхании образует

вокруг себя зараженное «облако» – взвешенные в воздухе частицы мокроты, слизи, отделяемые из носа. Вдыхание этих частиц – и есть путь проникновения вируса гриппа в организм. Облако взвешенных зараженных частиц постепенно оседает на окружающие предметы. Вирус гриппа устойчив и может сохранять свою активность во внешней среде несколько часов. Проходя мимо обсемененных вирусом предметов обихода, делая уборку, этими вещами мы непроизвольно стяхиваем зараженные частицы, которые вновь поднимаются в воздух и могут попасть в дыхательную систему человека. Это так называемый воздушно-пылевой путь передачи.

Как проявляется грипп? Скрытый период – инкубационный – длится от 5-6 часов до 3 суток. За это время вирус успевает проникнуть через слизистые оболочки рта и носа в организм, а иммунная система тем временем предпринимает попытки воспрепятствовать этому. Длительность инкубационного периода зависит от типа вируса, обильности заражения и состояния иммунной системы конкретного человека. Вслед за инкубационным периодом появляются проявления болезни, которые могут иметь несколько разную последовательность.

Симптомы заболевания: насморк, заложенность носа, чихание, ощущение першения в горле, слабость, ломота в теле, повышение температуры. Кашель появляется чуть позже, и сначала он сухой, «раздирает» трахею и бронхи, но при этом не откашливается. Постепенно

кашель становится влажным, с отхождением мокроты.

Профилактика гриппа.

Правильное питание, адекватная физическая нагрузка, закаливание – являются хорошими средствами повышения иммунитета, а значит и сопротивляемости гриппу.

Вакцинация – основной медицинский метод профилактики гриппа. Преимущества и эффективность вакцинации против гриппа не вызывают сомнений. Вакцинация против гриппа на 70-90% предотвращает заболеваемость гриппом среди здоровых людей младше 65 лет и на 30-70% снижает вероятность госпитализаций по причине развития пневмоний и других осложнений гриппа среди пожилых людей (старше 65 лет). Если заболевание все же наступило, то течение его будет более мягким и менее длительным без развития тяжелых осложнений и летальных исходов.

Вакцины против гриппа содержат актуальные штаммы вирусов гриппа, то есть те, которые будут циркулировать в мире в предстоящий эпидемический сезон. Поэтому ежегодная вакцинация приводит к развитию иммунитета на те штаммы вирусов гриппа, которые присутствуют в данной вакцине и которые ожидаются в эту эпидемию.

В Абаканской межрайонной клинической больнице проводится вакцинация против гриппа вакциной Со-вигрипп.

Вакцина особенно показана:

1. Лицам старше 60 лет;
2. Детям дошкольного возраста, школьникам;
3. Лицам, часто болеющим острыми респираторными вирусными инфекциями;
4. Лицам, страдающим хроническими соматическими заболеваниями, в том числе болезнями и поро-

ками развития сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, хроническими заболеваниями почек, болезнями обмена веществ, сахарным диабетом, хронической анемией, аллергическими заболеваниями (кроме аллергии к куриным белкам); врожденным или приобретенным иммунодефицитом, в том числе инфицированным вирусом иммунодефицита человека;

5. Студентам;
6. Медицинским работникам;
7. Военнослужащим, работникам полиции;
8. Работникам социальной сферы, сфер управления, образования, обслуживания, общественного питания, транспорта, торговли.
9. Беременным во 2 и 3 триместре беременности.

Поставить прививку против гриппа можно **БЕСПЛАТНО** всем желающим, обратившись в поликлинику Абаканской межрайонной клинической больницы по ул. Чертыгашева 51, новый корпус, каб. № 107, с 8 до 16 часов, перерыв на обед с 12 до 12.30 часов. При себе иметь медицинский полис и паспорт.

**Врач-терапевт отделения
медицинской профилактики
Абаканской межрайонной
клинической больницы
Ксения Кожуховская**

Телефонная «Горячая линия» по гриппу:

В ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики» ежедневно (кроме субботы и воскресенья) с 8 до 17 часов, обед с 12 до 13 часов работает телефонная «Горячая линия» по вопросам профилактики гриппа.

**Телефон для обращений:
8 (3902) 34-33-02**

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом

БЕРЕГИТЕСЬ ИНСУЛЬТА!

Слово «инсульт» сегодня до боли знакомый термин, но не всегда к нему, как к проблеме, относятся серьезно. Каждый из нас думает, что его это никогда не коснется!

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к расстройству функций мозга, длящегося более 24 часов. В некоторых случаях человек при этом может умереть, либо остаться инвалидом. Сегодня инсульты молодеют и уносят из жизни трудоспособное население на пике карьерного роста и полного, на первый взгляд, благополучия!

Все инсульты можно разделить на 2 большие группы

1. Ишемические (от слова ишемия-обескровливание), возникающие в результате сужения сосуда или его закупорки.

Основная причина такого состояния – это отрыв атеросклеротической бляшки, которая перекрывает кровяное русло в артериях головного мозга и нарушает его кровоснабжение!

Кто может попасть в число неутешительной статистики? Это та

группа населения, у кого близкие родственники имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой (гипертония, ишемическая болезнь сердца, инсульты, инфаркты, случаи смертей в результате сосудистых катастроф), именно им необходимо держать руку на пульсе, чтобы не повторить судьбу своих предков.

2. Геморрагические (от слова геморрагия - кровотечение).

Возникают тогда, когда по каким-то причинам происходит разрыв сосуда в головном мозге, и вышедшая кровь сдавливает какую-то его часть. Чаще всего причиной геморрагического инсульта могут быть скачки артериального давления в результате неправильно леченной гипертонии при атеросклерозе.

3. В отдельную группу можно выделить ТИА - транзиторные ишемические атаки, когда клинические проявления поражения головного мозга проходят в первые часы. Эти самые «атаки» можно назвать звоночками, которые должны насторожить человека и заставить его быстро пройти обследование!

Инсульты, как правило, сопровождаются общими симптомами: чувством жара, сердцебиением, слабостью, страхом, потливостью.

Очень важно распознать угрожающее жизни состояние, ведь существует узкий временной коридор, который лежит в пределах 4-5 часов от начала катастрофы! Это то время, когда при своевременном лечении патологические проявления инсульта можно повернуть вспять!

Пройти обследование и получить квалифицированную консультацию по факторам риска, образу жизни, коррекции лечения можно в Центре здоровья по адресу: г. Абакан, пр. Ленина 23, РКБ имени Г.Я. Ремизовской, старый хирургический корпус возле фонтана. При себе иметь паспорт, полис ОМС.

Можно позвонить по телефону: 8 (3902) 306-284, где Вас запишут на удобное время.

Берегите себя и своих близких!

**Заведующая
отделением Центра здоровья
Людмила Уткина**

УВАЖАЕМЫЕ ВETERАНЫ!

Примите искренние и сердечные поздравления в день пожилых людей.

Этот праздник – дань вековым обычаям уважения, почитания и общей признательности людям старшего поколения.

В этот день у нас есть еще один повод, чтобы лично поклониться Вам, поблагодарить за Ваш вклад в развитие здравоохранения республики.

Получив право на заслуженный отдых, многие из Вас продолжают трудиться, показывая пример работоспособности и ответственности.

Ваш богатый жизненный опыт, знания, мудрость, жизнелюбие, активная жизненная позиция – это самое дорогое наследство молодым. Вы – наша гордость.

Будьте здоровы, долгих лет жизни Вам, дорогие ветераны!

**От имени Хакасского республиканского
Совета ветеранов работников
здравоохранения
Республики Хакасия А.Н. Гнеденкова**