

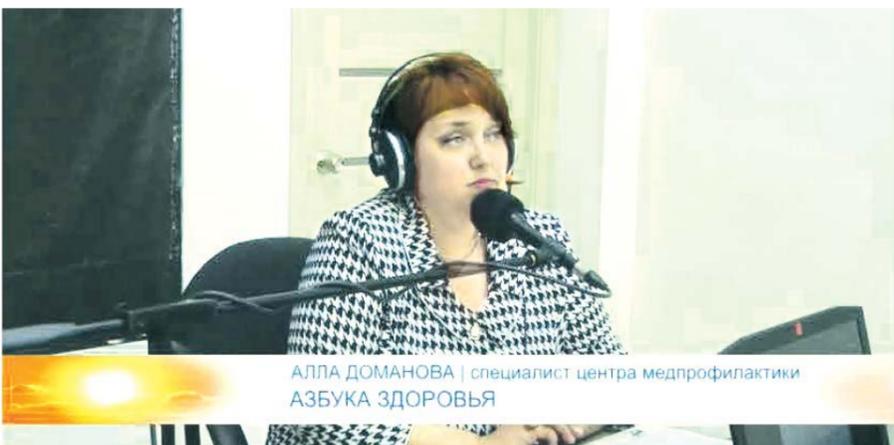
ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Международный день защиты детей	с. 1
В «Азбуке здоровья» рассказали о табаке»	с. 1
Эпидемиологическое исследование	с. 1
День семьи, любви и верности Моя семья – моя крепость	с. 2
Неделя против аборт Что должен знать подросток	с. 2
Молочные зубы ребенка Как сохранить их здоровыми	с. 2
Осторожно, солнце! Памятка для населения	с. 3
Правила поведения на воде в летнее время Простые правила	с. 3
Аптечка для отпускника Как правильно ее собрать	с. 3
День борьбы с аллергией Аллергия в отпуске	с. 4
Острые кишечные инфекции Как действовать и куда обращаться	с. 4
Узнайте свои риски Центр здоровья приглашает на обследование	с. 4

В «АЗБУКЕ ЗДОРОВЬЯ» РАССКАЗАЛИ О ТАБАКЕ»



АЛЛА ДОМАНОВА | специалист центра медпрофилактики
АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Ежегодно, начиная с 31 мая 1988 года, в мире по инициативе Всемирной организации здравоохранения отмечается Всемирный день без табачного дыма. Цель этого дня – информирование населения о пагубной привычке и ее последствиях, оказание консультативной помощи всем желающим освободиться от никотиновой зависимости.

Курение является одной из страшнейших угроз для здоровья человека в современном обществе. Потребление табака остается нерешенной проблемой в наши дни. К сожалению, несмотря на борьбу общественности и осведомленности о вреде табака, курение остается одной из самых распространенных пагубных привычек человека.

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профи-

лактики» Доманова Алла Валерьевна приняла участие в передаче «Азбука здоровья» на канале ТНТ-Абакан.

В рамках передачи были затронуты вопросы:

Стали ли меньше курить наши граждане с вступлением в силу Федерального закона от 23.02.2013 года №15 – ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Кто «держит пальму первенства»: мужчины или женщины.

Чем опасна мода на электронные курительные устройства.

Где можно получить квалифицированную помощь в нашей республике людям, решившим бросить курить.

НАШИ БУДНИ:

ПРИГЛАШАЕМ К УЧАСТИЮ В ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМ ИССЛЕДОВАНИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ФАКТОРОВ РИСКА ХРОНИЧЕСКИХ НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В 2019 ГОДУ

В сентябре 2019 года в Республике Хакасия будет проводиться эпидемиологическое исследование по изучению распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) в 10 территориях республики: Абакан, Черногорск, Саяногорск, Абаза, Сорск, Аскизский, Усть – Абаканский, Алтайский, Орджоникидзевский, Ширинский районы. В рамках проведения исследования будет оцениваться приверженность населения республики к ведению здорового образа жизни, начиная с 18-летнего возраста. Исследование будет проводиться силами медицинских работников государственных учреждений здравоохранения республики, а также волонтерами – медиками ХГУ имени Н.Ф. Катанова Всероссийского общественного движения «Волонтеры - медики».

Данный проект реализуется по инициативе Министерства здравоохранения Российской Федерации в 2017-2025 гг. Результаты данного проекта позволят оценить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у населения нашего региона.

Результаты эпидемиологического исследования по изучению распространенности факторов риска ХНИЗ будут переданы в Министерство здравоохранения Российской Федерации для принятия оперативных

мер по улучшению здоровья населения Республики Хакасия и страны в целом.

Для участия в эпидемиологическом исследовании жители региона отбираются случайным образом и в число отобранных для обследования могут попасть Ваши улица, дом и квартира. Если это произойдет, с Вами свяжется работник поликлиники и пригласит Вас принять участие в исследовании непосредственно в медицинской организации, либо, для Вашего удобства, посетит Вас на дому. При посещении Вас на дому все медицинские работники при себе будут иметь: бейджи с ФИО, указанием должности и медицинской организации; медицинский халат и набор «сумка исследователя». Большая просьба – не бояться прихода медицинских работников!

Исследование проводится добровольно и состоит из ответов на вопросы и измерения артериального давления, роста, веса и окружности талии. Если Вас пригласят в поликлинику (ФАП) или придут на дом, пожалуйста, найдите возможность уделить час своего времени для участия.

Заранее признательны Вам за готовность пройти обследование.

Ваше участие очень важно для усовершенствования системы здравоохранения в стране.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Республиканский центр медицинской профилактики принял участие в мероприятиях, посвященных Международному дню защиты детей.

В Парке культуры и отдыха г. Абакана работала площадка «Проверь свое здоровье», где участники «Зеленого марафона», организованного ОАО «Сбербанк России», смогли проверить свой вес, измерить артериальное давление и получить квалифицированную врачебную консультацию по коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

На площади у Центра детского творчества ведущий психолог Респу-

бликанского центра медицинской профилактики совместно с волонтерами Хакасского технического института организовали площадку и подготовили развлекательную программу для детей. Ребята участвовали в викторине «Мы за ЗОЖ», лепили из пластилина, отгадывали ребусы, загадки, играли в подвижные игры. Свои творческие и художественные способности они проявили, раскрасивая раскраски и рисуя на асфальте.

Все родители получили буклеты, листовки по здоровому образу жизни, правильному питанию, о пользе физической активности и другие.

Охват составил более 100 человек.

8 июля - День семьи, любви и верности!

Ежегодно 8 июля в нашей стране отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности. Ежегодно в городах и регионах России проводится информационно-просветительская акция «Подари мне жизнь!». Она направлена на сохранение семейных ценностей и традиций и на предотвращение аборт.

МОЯ СЕМЬЯ – МОЯ КРЕПОСТЬ

Семья – одна из важнейших ценностей в жизни человека. Семья — это любовь и счастье, общие заботы и радости. Семья — это тот фундамент, на котором строится вся жизнь. Все мы рождаемся в семье, а со временем создаем свою собственную. Так устроен человек. С самого детства мы знакомимся с ее устройством, правилами и традициями.

На чем строится современная семья? Какие традиции и правила царят в ней? Каждая семья строится на своих традициях и правилах, поэтому на свете не найдешь ни одной одинаковой семьи. Лев Толстой писал: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастна по-своему». Да, семьи бывают разные: счастливые и несчастные, полные и неполные. Каждая из них уникальна.

Семьи, как и люди, имеют свои характеры. Если человек определяет дальнейшую жизнь, исходя из своих жизненных приоритетов, то и семья строит свое настоящее и будущее, согласуясь с собственными ценностями. К сожалению, современные исследования показывают, что среди молодежи в системе ценностей семья не является социаль-

но значимым приоритетом. Молодые люди превыше всего ставят независимость и карьеру. Создание семьи остается в далекой перспективе после создания успешной, на их взгляд, карьеры.

Семья и семейные ценности — это важнейший источник знаний для человека. Именно в семье начинается формирование настоящая человеческая натура. Что в семье важнее всего? Однозначно ответить на этот вопрос очень трудно. Любовь? Забота? Взаимопонимание? А может, трудолюбие и самоотверженность? Или же соблюдение семейных традиций? Семья и семейные ценности взаимосвязаны и друг без друга просто не существуют. Если семьи нет, то и семейные ценности утрачивают свое значение. Отношения никогда не возникают на пустом месте, они строятся на заботе и любви. Именно благодаря этим двум составляющим люди живут в согласии на протяжении многих лет.

**Ведущий психолог
Республиканского центра
медицинской профилактики
Татьяна Шандро**

9-15 июля - Неделя против абортов

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ПОДРОСТОК

Подростковый возраст чрезвычайно важен в физиологическом, психологическом, нравственном и социальном становлении человека. Именно в этот период завершается формирование всех функциональных структур организма, интенсивно протекают процессы роста и развития, в результате чего реализуется индивидуальная генетическая программа развития организма.

Советы подросткам:

- Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред, чем организму взрослого человека, так как они являются факторами, повреждающими половые органы, в первую очередь – половые клетки.

- Девушкам во время менструации необходимо исключение занятий некоторыми видами спорта, например, гимнастикой, фигурным катанием и легкой атлетикой.

- Рекомендуется 2-3 раза в год для профилактики принимать поливитаминные препараты с микроэлементами (наиболее важны железо, йод, кальций, магний, витамины группы В).

- Поскольку гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания и становления менструальной функции, вырабатываются в период ночного сна, для подростков важно достаточное количество сна, особенно в период психоэмоциональных нагрузок, во время экзаменов.

- Каждая девочка должна знать, что с момента появления у неё первой менструации, она уже способна забеременеть даже при однократном половом контакте. Поэтому если она

решила начать половую жизнь, необходимо контролировать регулярность своего менструального цикла – вести менструальный календарь.

- Раннее начало половой жизни, плохая осведомленность о методах и средствах контрацепции, неправильное их использование увеличивают риск наступления непланируемой беременности, искусственных абортов и родов у подростков.

- Девушка, начавшая половую жизнь, должна отчетливо представлять, что у неё может наступить беременность. Готова ли она к этому? Хочет ли выносить и родить ребенка? Эти вопросы следует решить для себя ещё до начала близости. Беременность в подростковом возрасте всегда нежелательна. С одной стороны – это нелегкое испытание для молодой мамы, с другой – для ее ребенка, который может родиться более слабым, чем у взрослой женщины. А прерывание беременности в молодом возрасте может привести к тяжелым последствиям для здоровья с последующим развитием бесплодия.

Как правило, девушки, начавшие половую жизнь, не обращаются к врачу за советом, а получают информацию из ненадежных источников: от знакомых, подруг, из случайных разговоров.

Помните! Только врач может дать правильный совет и подобрать нужный метод контрацепции.

**Врач-гинеколог
детского и подросткового
возраста
Республиканской детской
клинической больницы
Елена Муштакова**

МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ РЕБЕНКА

Как сохранить их здоровыми?

Молочные зубы – фундамент для формирования постоянного прикуса. Важно, чтобы временные зубы поменялись на постоянные вовремя и физиологически, а не путем раннего удаления в результате кариозного разрушения. Под каждым молочным зубом расположен зачаток постоянного, поэтому сохранность и месторасположение постоянного зуба напрямую зависит от молочных зубов. Не забывайте, что молочные зубы у детей разрушаются значительно быстрее, чем постоянные у взрослых, поэтому важно вовремя заметить проблему, нежели потом лечить ее последствия.

Еще в развитии аномалий прикуса большое значение имеет ряд детских и других заболеваний, таких как, нарушение пищеварения, скарлатина, коклюш, дифтерия, туберкулез, токсоплазмоз, нарушения носового дыхания (полипы, аденоидные разрастания, искривления носовой перегородки, аллергический ринит), эндокринные нарушения. Заботливые родители просто обязаны вовремя заметить симптомы заболевания и обратиться к специалистам. Для профилактики необходимо проводить комплекс оздоровительных процедур для поднятия иммунитета.

Что касается вредных привычек, то следует принимать меры по их устранению. Напоминания и приказы в этом возрасте малоэффективны. Постарайтесь подойти к этому по-другому. Если ребенок закусывает нижнюю губу и у него чрезмерно развивается верхняя челюсть, то научите ребенка кусать верхнюю губу, тогда рост верхней челюсти замедлится, а нижней увеличится, а вредная привычка постепенно уйдет.

Если у ребенка передние зубы не сходятся, научите малыша кусать твердые предметы боковыми зубами, а также натягивать губы до их взаимного смыкания. Благодаря этому уменьшится расстояние между передними верхними и нижними зубами, и закроется зияющая щель.

Вредные привычки у детей очень опасны, ведь кости в таком возрасте очень податливые и могут легко деформироваться. Пальцы, язык, кулачок, прокладываемые между зубами, дают ложное направление зубам, которые прорезываются и создают условия для формирования неправильного прикуса.

Для тренировки всех мышц и правильного развития костей у детей этого возраста эффективная мера – гимнастика, особенно, если у ребен-

ка есть сопутствующие заболевания опорно-двигательного аппарата. Правильные упражнения позволяют исправить значительные деформации скелета, это касается и челюстно-лицевой области. Если у ребенка, несмотря на все профилактические мероприятия, есть тенденция к деформации челюстей или зубных дуг, неправильному прикусу, его можно легко исправить комплексом определенных упражнений, которые безусловно должен назначить врач после установления диагноза.

Часто неправильный прикус возникает по совсем банальным причинам (вредные привычки, неправильное питание и уход), устранить которые просто обязаны заботливые родители.

Неправильный прикус – это не только негармоничная улыбка, это нарушение жевания, а отсюда – заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения речи, которые приведут к психологической травме ребенка. Это и неправильная осанка, заболевания нижнечелюстного состава, мигрени, эндокринные заболевания и другие серьезные нарушения роста и развития ребенка. Не забывайте об этом. Всего этого можно избежать, прибегнув к ранней профилактике.

Существуют патологии, передающиеся по наследству. Неправильный прикус у прадедушки по седьмому колену совсем не означает наличие такового у потомков. Но если у кого-то из родственников были несращения или другие серьезные аномалии развития, то удостовериться в отсутствии таковых у ребенка – шаг очень важный.

Если речь идет о наследственных патологиях прикуса или положениях отдельных зубов, то профилактикой будет раннее лечение, что тоже не менее важно. Ведь, чем раньше оно начнется, тем успешнее пройдет.

Молодые родители, знающие о наличии поломок в генотипе, более тщательно будут следить за ранними их проявлениями у ребенка. Не стоит забывать о наличии медико-генетических консультаций. Они могут оказать существенную помощь в обнаружении наследственных патологий перед зачатием ребенка путем лабораторных и других исследований (аномалий формы, размера челюстей, врожденных несрастаний в челюстно-лицевом участке).

**Врач-стоматолог-ортодонт
Республиканской клинической
детской стоматологической
поликлиники Лариса
Чаптыкова**

Осторожно! Солнце!



Симптомы

теплого
удара

солнечного
удара

РАССТРОЙСТВО СОЗНАНИЯ

РАСШИРЕНИЕ ЗРАЧКОВ

НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

РВОТА, ЖАЖДА

УЧАЩЕННЫЙ ПУЛЬС

**ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ (ВЫШЕ 39,6)**

МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ

СУХАЯ, ГОРЯЧАЯ КОЖА

СИЛЬНЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

ПОТЕМНЕНИЕ В ГЛАЗАХ

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

**ТОШНОТА
ПОКРАСНЕНИЕ ЛИЦА**



Если рядом с вами человек потерял сознание, не дожидаясь врача, окажите ему первую медпомощь!



Первая помощь

1 Перенесите пострадавшего в прохладное место

2 Уложить на спину, приподнять ноги

4 Приложить к голове холодный компресс

3 Обтереть холодной водой

5 Напоить водой



АПТЕЧКА ДЛЯ ОТПУСКНИКА

Как правильно ее собрать

Собираясь в отпуск или на отдых, обязательно возьмите запас лекарств для регулярного приема. Это касается людей с хроническими и аллергическими заболеваниями. Ориентируйтесь на собственный опыт и берите только проверенные препараты. Отпуск – не время для экспериментов со здоровьем, поэтому не используйте незнакомые лекарства.

Необходимы средства для оказания первой помощи. У всех лекарств проверьте сроки годности и целостность упаковки. Не забудьте положить инструкции по применению.

Детскую аптечку соберите отдельно, для малышек нужны определенные детские лекарства.

Если вы едете на отдых в другую страну, заранее узнайте список запрещенных к провозу лекарств и, если нужно, приобретите разрешенные аналоги.

Аптечка должна быть вместительной, удобной и герметично закрываться.

Обязательный список лекарств:

Лекарственные препараты для желудочно-кишечного тракта. Эти средства избавят от изжоги, вздутия и неприятных ощущений в желудке, от переедания или употребления тяжелой пищи.

Препараты при отравлении и желудочно-кишечных расстройствах (рвота, понос, спазмы). Они помогут справиться с

острой диареей разной природы: аллергической, медикаментозной, эмоциональной и для восстановления водно-солевого баланса в организме.

Не лишним будет положить в аптечку **средства для оказания первой медицинской помощи.** Это перевязочные материалы и пластырь бактерицидный, наружные антисептики - перекись водорода, хлоргексидин, мази от ушибов и растяжений.

Таблетки от укачивания в транспорте. Они обладают седативным, противорвотным действием.

Обезболивающие препараты, жаропонижающие средства.

Не забудьте положить **противоаллергические препараты.** В эту же группу можно отнести средства от укусов насекомых.

На отдыхе, особенно на море, есть риск перекупаться и простудиться. Поэтому дополнительно положите градусник, капли от насморка и спрей для горла.

Обязательно возьмите солнцезащитные средства и средства от ожогов - крем Д-Пантенол.

Для излишне впечатлительных людей понадобятся **успокаивающие средства.**

Провизор Абаканской городской клинической станции скорой медицинской помощи
Ольга Студенкова



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Простые правила



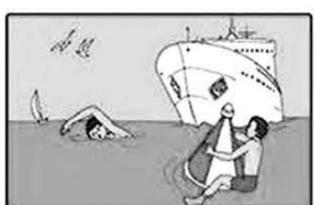
Купайтесь только в разрешенных местах, на благоустроенных пляжах.



Не боритесь с сильным течением! Используйте его, чтобы приблизиться к берегу.



Не прыгайте в незнакомых местах! Не известно, что может оказаться на дне!



Не подплывайте к проходящим судам и не забирайтесь на предупредительные знаки.



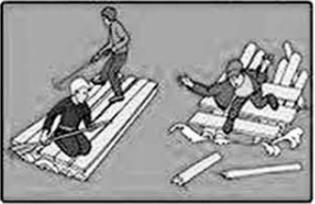
Не купайтесь в штормовую погоду! Берегитесь волны.



Не заплывайте далеко от берега на надувных матрацах и автомобильных камерах.

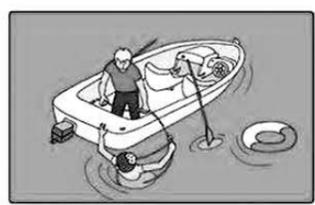


Не переохлаждайтесь и не перегревайтесь. не купайтесь, если температура воды ниже 18°.

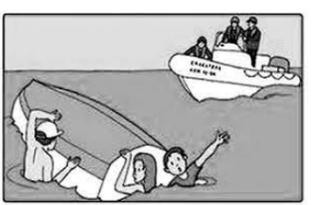


Не используйте для плавания самодельные устройства! Они могут перевернуться.

Оказание первой помощи



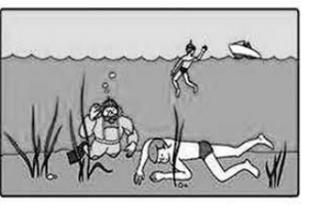
Используйте для спасения любые подручные средства!



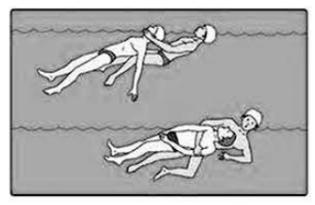
Не отплывайте от перевернувшейся лодки до прибытия подмоги!



Поднимайте упавшего из воды только с кормовой части тонущего средства!



Не оставляйте попыток достать утопающего со дна.



Не давайте утопающему схватить вас. Следите за тем, чтобы его голова постоянно находилась над водой!



Доставив пострадавшего на берег, очистите ему полость рта и удалите воду из дыхательных путей, легких и желудка

В любой ситуации на воде главное – не паниковать!

АЛЛЕРГИЯ И ОТПУСК

8 июля - День борьбы с аллергией

Лето - потенциальная пора отпусков и путешествий. Вся семья находится в предвкушении новых впечатлений. Однако, если в семье есть аллергики, то стоит заранее позаботиться о своем здоровье, чтобы полноценно провести свой отпуск. Сезонная аллергия (поллиноз) - вовсе не повод отказываться от долгожданного отдыха! Необходимо лишь следовать определенным правилам.

О чем стоит позаботиться до поездки.

Первое правило: еще до отъезда следует уточнить некоторые сведения о месте отдыха: какой климат, какие растения в этот период цветут, имеется ли доступ к медицинскому обслуживанию. Для лиц, страдающих аллергией на пыльцу растений, а также больных астмой, рекомендуют отдыхать на морских курортах с сухим, нежарким морским климатом.

Второе правило: соберите специальную противоаллергическую аптечку. Обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом! В аптечке должны быть средства скорой помощи при острой крапивнице, отеке дыхательных путей, анафилактическом шоке; современные антигистаминные средства в таблетках или каплях для приема внутрь; местные средства от аллергии в виде спреев для носа и глазных капель; гель против аллергического зуда.

Третье правило: за одну - две недели до путешествия начните прием неседативных антигистаминных препаратов, что позволит уменьшить вашу восприимчивость к аллергии.

Если Вы в пути:

- **при поездке в машине постарайтесь большую часть пути проезжать в часы, когда на трассах мало машин;**

- **не открывайте окна и люк автомобиля, используйте автомобильный кондиционер, если же он отсутствует, то наденьте медицинскую маску;**

- **если Вы направляетесь в путешествие на самолете, возьмите с собой спрей с морской водой для увлажнения слизистой оболочки носа; препараты от аллергии кладите в свою сумочку или ручную кладь.**

Отдых на природе:

- **обязательно возьмите с собой средство против комаров, клещей, пчел и ос. Так как их укусы могут спровоцировать бурную реакцию у аллергиков;**

- **не ходите дома в уличной одежде! Меняйте ее ежедневно. Не вывешивайте сушить свою одежду на воздухе: она собирает пыльцу растений и насекомых;**

- **после прогулки в парке, в лесу, в поле не забудьте умыться, прополоскать рот, перед сном принять душ.**

Напоминаем:

- **разборчивость в еде - незыблемое правило! Не пере едайте, воздерживайтесь от острой и пряной пищи, как бы вас ни прельщала восточная кухня;**

- **занимаясь физическими упражнениями, не старайтесь достичь рекордных результатов профессиональных спортсменов, чтобы не спровоцировать обострение аллергических симптомов; во всем нужна постепенность!**

- **непреложная истина остается актуальной: если хочешь быть здоров - закаляйся! Ведь именно ослабленный иммунитет запускает механизм развития аллергических реакций.**

Когда как не в отпускной период следует заняться собой и своим здоровьем. Считается, что для закрепления любой полезной привычки (в том числе и заботе о здоровье) человеку требуется 21 день - успевайте! Отпуск, к сожалению, имеет тенденцию быстро подходить к концу.

**Здоровья Вам
и безоблачного отдыха!**

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Как избежать заболеваний

Острые кишечные инфекции широко распространены во всем мире, они поражают взрослых и детей. Среди всех инфекционных патологий острые кишечные инфекции составляют 20%.

Острые кишечные инфекции - это группа болезней, объединенных единым механизмом передачи возбудителя и симптомами поражения желудочно-кишечного тракта. Причины заболевания острыми кишечными инфекциями разнообразны: это бактерии, вирусы, простейшие и гельминты.

Кишечные инфекции встречаются в любое время года: вирусные, чаще всего встречаются в холодное время года (с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ), бактериальные - в теплое время года. Практически все возбудители острой кишечной инфекции отличаются очень высокой устойчивостью. Например, возбудители паратифов и брюшного тифа продолжают свою жизнеспособность в молоке более 2 месяцев, в воде еще дольше. Микробы дизентерии в молоке могут жить и размножаться на протяжении 7 дней, а в речной воде - 35 дней. Свою жизнеспособность вирусы могут сохранять на различных предметах от 10 до 30 дней, а в фекалиях - более полугодом!

Основным источником инфекции является больной человек. Опасным является здоровый бактерионоситель и тот, у кого заболевание протекает в стертой форме, при которой он даже этого не замечает. Основным механизмом попадания микроорганизмов в организм человека является алиментарный (пищевой), но для вирусных инфекций характерен также и воздушно-капельный способ заражения.

Наиболее частые причины заболеваний: употребление немытых овощей, фруктов, продуктов питания, как правило приобретенных у частных лиц, нарушения условий хранения продуктов, употребление для питья воды из случайных водосточников, купание в неуставленных (неотведенных) для этих целей местах, несоблюдение элементарных требований личной гигиены.

Наиболее восприимчивы к кишечным инфекциям дети до 5 лет, люди преклонного возраста, лица с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, люди, страдающие алкоголизмом, люди с ослабленным иммунитетом.

Инкубационный период в среднем длится от 6 часов до 2 суток. Острые кишечные инфекции начинаются остро с повышения температуры тела, жидкого стула, болей в животе.

Общие симптомы острых кишечных инфекций: интоксикация, повышение температуры тела, слабость, головноекружение, ломота в теле, нарушения пищеварения - боли в области желудка, тошнота, многократная рвота, учащение сту-

ла (испражнения становятся водянистыми); обезвоживание (особенно опасно для детей).

Соблюдайте меры профилактики острых кишечных инфекций:

- **тщательно мойте руки с мылом** после посещения туалета, перед приготовлением и приемом пищи. В поездку на отдых, в командировку, при выходе из дома необходимо брать с собой дезинфицирующие средства для рук в виде влажных салфеток, жидкого средства в удобной упаковке, использовать их перед каждым приемом пищи.

- **Используйте безопасные пищевые продукты.** При покупке продуктов питания, особенно скоропортящихся, в обязательном порядке обращайте внимание на сроки и условия их хранения, не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

- **Не покупайте молочные продукты** (молоко, сметана, творог и др.) **у частных лиц на «стихийных» рынках.**

- **Обязательно мойте фрукты и овощи** под струей чистой проточной воды не менее 5 минут, особенно когда они подаются в сыром виде.

- **ВНИМАНИЕ: купайтесь только в официально разрешенных водоемах!** При купании не заглатывайте воду. Не пользуйтесь такой водой для мытья фруктов, овощей и посуды на пляжах.

- **Используйте отдельные кухонные приборы и принадлежности,** такие как ножи и разделочные доски для обработки сырых и готовых продуктов.

- **Храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.** Защищайте пищу от насекомых, грызунов и других животных.

- **Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты.**

- **ПОМНИТЕ: не стоит оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;** необходимо охлаждать без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);

- **Используйте воду только гарантированного качества!**

При появлении первых признаков кишечного расстройства необходимо безотлагательно обратиться к врачу!

Статью подготовила врач-методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
Алла Доманова

УЗНАЙТЕ СВОИ РИСКИ

Центр здоровья приглашает жителей Республики Хакасия на скрининговое обследование, которое направлено на выявление факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, таких как гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, заболевания бронхолегочной системы и др.

Для Вас мы проводим:

1. Обследование крови на уровень глюкозы и холестерина экспресс-методом. Многие люди имеют повышенные уровни холестерина и глюкозы крови, не подозревая об этом, и как следствие, не предпринимают никаких действий. А повышение этих показателей являются факторами риска развития сердечно-сосудистой патологии и сахарного диабета. Позднее обращение к врачу зачастую ведет к необратимым последствиям и может стать причиной ранней смерти в молодом возрасте!

2. Экспресс-диагностику сердца и сосудов при помощи уникальных методов на кардиовизоре и сфимографе. Эти неинвазивные методики оценивают функциональные возможности сердца и сосудов, укажут на нарушения кровоснабжения и питания в сердце и выявят суженные места в сосудах, пре-

пятствующие нормальному кровотоку. После этого врач сможет расписать Вам дальнейшие виды исследования, которые в буквальном смысле слова могут спасти жизнь!

3. Биоимпедансометрию, которая определит структуру Вашего тела, покажет из чего Вы состоите: количество жировой массы, мышц, воды, укажет на переизбыток или недостаток веса, на количество калорий, которое употребляете, а также расскажут о Вашем метаболическом возрасте! После прохождения этой процедуры врач оценит Ваше питание, двигательную активность и скрытые отеки, если они есть, даст рекомендации по нормализации веса и питьевому режиму!

4. Спирографию, оценивающую функциональные возможности бронхолегочной системы: нарушение бронхиальной проводимости (сужение бронхов), объем легких (количество воздуха, которое может вместиться в легких). При этом Вам достаточно правильно подышать через специальный прибор, называемый спирографом. Что можно заподозрить на этом приборе? Обструктивные нарушения, которые возникают при бронхиальной астме или хроническом бронхите, в том числе у курильщиков. Ограничи-

Центр здоровья приглашает на обследование

тельные нарушения, когда в силу разных причин человек не может полноценно вдохнуть.

5. Для курильщиков предлагаем интересный метод диагностики, который определит уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе при помощи смоклайзера. Чем выше уровень угарного газа, тем хуже для курильщика! Это опасное вещество прочно соединяется с эритроцитами крови и нарушает процесс переноса кислорода к органам и тканям!

6. Оптометрию - процедуру измерения внутриглазного давления, высокий уровень которого может сигнализировать о грозном заболевании - глаукоме. Вовремя принятые меры и консультация окулиста спасет глаз от слепоты!

7. Тестирование у психолога. Занимает особое место в центре здоровья! Мы живем в мире стрессов, что негативно сказывается на здоровье. Специальные тесты помогут выявить уровень тревожности, психоэмоциональных перегрузок, признаки профессионального выгорания и уровень резервов адаптации организма. При необходимости возможна консультация психолога в индивидуальном порядке!

После полного обследования получите консультацию врача-терапевта, ко-

торый даст рекомендации и при необходимости назначит лечение! По показаниям Вы получите консультацию кардиолога, психолога и диетолога!

К нам может обратиться любой гражданин, которому исполнилось 18 лет и старше, имея при себе паспорт и полис.

Можно подать групповые заявки от организованных коллективов, при этом выделяя специальные дни для обследования! Телефон для групповых заявок: 8 913 546 5954 с 13 до 14 часов, кроме выходных.

Мы находимся по адресу: пр. Ленина 23, на территории «РКБ имени Г.Я. Ремизовской», здание старого хирургического корпуса на 2 этаже, кабинет 209, 210.

Можно записаться в регистратуре или по телефону 248-267 (добавочный 635).

Ждем всех желающих!

**Заведующая отделением
Центра здоровья
Людмила Уткина**