

ЗДОРОВЬЕ **ХАКАСИИ**

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Молодежь против курения	с. 1	Вызывает ли ВЕЙП зависимость? Чем опасно увлечение	с. 3
Здоровый образ жизни улучшит самочувствие в непогоду!	с. 1	Игровая зависимость – уход от реальности Как избавиться?	с. 3
Всероссийская научно-практическая конференция	с. 1	Правильное питание – шаг к сохранению репродуктивного здоровья Полезные продукты	с. 3
Поздравляем! День волонтера	с. 1	Праздник без последствий Подготовьтесь заранее	с. 4
Всемирный день борьбы со СПИДом ВИЧ-инфекция – не приговор!	с. 2	В Новый год – без алкоголя! Как подготовиться к празднику	с. 4
Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой Профилактика бронхиальной астмы	с. 2	Падайте правильно Профилактика падений в пожилом возрасте	с. 4
Бронхиальная астма Мифы и суждения	с. 2		

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЛУЧШИТ САМОЧУВСТВИЕ В НЕПОГОДУ!



С целью повышения информированности населения Республики Хакасия по вопросам сохранения своего здоровья в период резкого изменения погодных условий, врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Алла Доманова приняла участие в интер-

вью на «Радио России». Тема: «Метеозависимость, как помочь своему организму».

Радиослушателям рассказали о том, что значит быть «метеозависимым» человеком; какие погодные условия влияют на наше состояние, включая резкий перепад температуры за окном, изменение цифр атмосферного давления, движение воздушных масс (когда порывы ветра достигают максимума), изменения геомагнитного излучения; кто входит в группу риска по возрасту и по наличию сопутствующих заболеваний; какие виды метеозависимости различают.

Специалист дала практические рекомендации по облегчению состояния здоровья при многообразии симптомов, чтобы не оказаться в больничной палате. Был сделан важный акцент на своевременное обращение к врачам-специалистам. Это позволит не пропустить за маскирующимися симптомами «мете-

озависимости» признаки более серьезных заболеваний.

Заканчивая интервью, врач еще раз напомнила об основных принципах здорового образа жизни (двигательная активность, здоровая пища, достаточное время на сон, позитивный жизненный настрой). Призвала использовать для повышения санитарной грамотности населения только проверенные Интернет – ресурсы как общероссийских, так и региональных сайтов, групп в социальных сетях. Это сайты «Здоровая Россия», «Здоровое питание»; групп Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники», «Инстаграм».

Всероссийская научно-практическая конференция

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в целях повышения эффективности профилактической работы с населением по выявлению и коррекции факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, а также повышения уровня подготовки врачей по вопросам профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни, организовал участие врачей-терапевтов, специалистов отделений (кабинетов) медицинской профилактики, центров здоровья и других

заинтересованных специалистов медицинских организаций Республики Хакасия в работе IV Всероссийской научно-практической конференции «Роль первичной профилактики в укреплении общественного здоровья». Все участники конференции получили теоретические знания

для внедрения эффективных профилактических медицинских технологий в реальную практику своей деятельности.

Конференция прошла в дистанционном формате на базе ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России.



НАШИ БУДНИ

МОЛОДЕЖЬ ПРОТИВ КУРЕНИЯ

В МБОУ «СОШ № 7» г. Абакана прошло профилактическое мероприятие, приуроченное к Международному дню отказа от курения.

В мероприятии приняла участие ведущий психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Екатерина Меркулова. Обучающиеся прослушали лекцию по здоровому образу жизни. Дети смогли наглядно увидеть на макетах последствия от курения на человеческий организм. Психолог рассказала о том, что такое кальяны, вейпы, снюсы, и почему они так опасны для здоровья. Специалист призывала всех учащихся заниматься спортом, творчеством, хобби, развивать полезные привычки, быть чаще на природе. В конце занятия дети в игровой форме смогли закрепить полученные знания. Задавали интересующие их вопросы о вреде курения, как обезопасить себя от табачного дыма, если курит кто-то рядом, в такси или закрытом помещении.



1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ – НЕ ПРИГОВОР!



1 ДЕКАБРЯ Всемирный день борьбы со СПИДом

Впервые Всемирный день борьбы со СПИДом был отмечен 1 декабря 1988 года в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и решением Генеральной Ассамблеи ООН.

Этот День стал одним из значимых международных дней, связанных с вопросами повышения информированности населения о ВИЧ-инфекции и СПИД, воздания должного памяти погибшим от болезни и возможности отметить такие достижения системы здравоохранения,

как расширение доступа ВИЧ-инфицированным людям к лечению и мерам профилактики.

Для начала стоит разобраться, чем СПИД отличается от ВИЧ. ВИЧ-инфекция расшифровывается как «вирус иммунодефицита человека», и она первична. Аббревиатура «СПИД» означает «синдром приобретенного иммунного дефицита», и это — конечная стадия ВИЧ-инфекции. ВИЧ-инфекция поражает иммунные клетки, не давая им работать как положено, подавляет их и уничтожает, что приводит к СПИДу. Отсутствие иммунной защиты человека приводит к возникновению болезней, которыми бы он никогда не заболел, будучи здоровым. Сбой в работе иммунной системы еще более усугубляет серьезное положение таких пациентов, особенно в период распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Немного истории.

5 июня 1981 года Американский Центр контроля над заболеваниями за-

регистрировал новую болезнь — СПИД. Это тяжелое состояние, которое развивается у человека на фоне выраженного иммунодефицита, вызванного длительным течением ВИЧ-инфекции. Именно 1 декабря 1988 года на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИД. С тех пор этот международный ежегодно отмечаемый день служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с пандемией ВИЧ-инфекции и СПИД, распространяющейся по всем регионам мира. В 1996 году ООН создала союз шести всемирных организаций, названный Совместной программой Объединенных Наций по проблемам ВИЧ/СПИДа (ЮНЭЙДС). Данная организация поддерживает долгосрочные глобальные проекты по профилактике ВИЧ-инфекции и СПИД; помогает в борьбе за права человека независимо от ВИЧ-статуса, осуществляет помощь странам во всем мире посредством проведения обучения мерам профилактики, под-

держки исследований по вопросам ВИЧ/СПИД.

По данным организации, на сегодняшний день по всему миру 37,9 миллиона человек инфицированы ВИЧ, и четверть из них не знает о своем статусе. А ведь знание своего статуса — это первый шаг на пути к лечению и профилактике ВИЧ-инфекции.

Всемирный день борьбы со СПИДом стал ежегодным событием в большинстве стран и каждый год проводится под различными девизами, отражающими существующие в данный момент насущные проблемы.

ПОМНИТЕ! Сегодня ВИЧ-инфекция — это не приговор! Чтобы узнать свой ВИЧ-статус (возможно анонимное обследование), достаточно обратиться в медицинское учреждение по месту жительства, либо в ГБУЗ РХ «Республиканский центр профилактики и борьбы со СПИД» (г. Абакан, ул. Заводская, 3. Контактный телефон: 8 (3902) 21-54-42, 35-50-82 взрослая регистратура).

11 декабря - Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ



Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой проводится ежегодно 11 декабря. Впервые он был проведен в 1998 году Всемирной организацией здравоохранения в сотрудничестве с рядом международных организаций, занимающихся исследованиями в области оказания медицинской помощи больным с бронхиальной астмой.

В рамках проведения Всемирного дня представители медицинского сообщества информируют население о мерах профилактики, важности выявления новых случаев болезни на ранней стадии, о современных методах терапии данной патологии в период распро-

странения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) по планете.

Бронхиальная астма относится к широко распространенным хроническим болезням органов дыхания. Согласно недавнему докладу Всемирной организации здравоохранения, число таких больных в мире составляет более 339 млн. человек. Эксперты прогнозируют увеличение числа больных бронхиальной астмой к 2025 г. до 400 млн человек. Заболевание ассоциировано с плохим качеством жизни, существенным социальным бременем, а также риском неблагоприятных исходов, включая инвалидизацию и смерть.

Бронхиальная астма — это заболевание дыхательной системы, при котором периодически возникают затрудненное дыхание, одышка, удушье, приступы кашля или свистящее дыхание, слышимое на расстоянии. Факторы риска бронхиальной астмы могут быть классифицированы на внутренние (обуславливающие предрасположенность конкретного человека к этому заболеванию) и внешние (способствующие развитию заболевания у предрасположенных людей, а также провоцирующие возникновение обострений (астматических приступов)).

К внутренним факторам относят наследственность, пол, ожирение.

Внешние факторы риска бронхиальной астмы иначе еще называют «триггеры» (англ. Trigger — «спусковой крючок»). Влияние триггеров непосредственно запускает патологический процесс, способствуя развитию заболевания, либо вызывает его обострение. Наиболее важными причинами астмы являются различные аллергены (особенно — инга-

ляционные, непосредственно действующие на дыхательные пути); профессиональные вредные факторы; загрязнение окружающей среды; курение. Пусковыми факторами, способствующими обострению астматических приступов, могут выступать чрезмерные физические нагрузки; эмоциональное перенапряжение; воздействие холода или перегрев; острые заболевания дыхательных путей (вирусные или бактериальные); некоторые лекарственные препараты и другие причины.

Профилактика

1. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
2. По возможности смените место жительства (если ваш дом находится в экологически неблагоприятном месте).
3. Если в доме есть животные, следите за их гигиеной, тщательно пылесосьте ковры, игрушки, чаще делайте влажную уборку.
4. Разумно используйте духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи.
5. Покупайте гипоаллергенные стиральные порошки и де-

зинфектанты.

6. Закаляйтесь.

7. Вовремя лечите респираторные заболевания.

8. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни, чаще гуляйте, выезжайте на море.

11. Не курите. Избегайте прокуренных помещений.

12. Старайтесь, чтобы в вашем доме было как можно меньше ковров и мягких игрушек. Мягкие игрушки не забывайте стирать при температуре 60 градусов. Если их стирать нельзя, можно упаковать в полиэтиленовый пакет и поместить в морозильную камеру. Как и белье, периодически выносите на мороз на балкон.

13. Меняйте постельное белье не реже 1 раза в 2 недели.

14. Уменьшите количество комнатных растений.

15. Замените тяжелые плотные шторы легко стирающимися.

16. Уберите все книги в застекленные полки.

17. Своевременно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию.

18. Вакцинируйтесь!

МИФЫ И СУЖДЕНИЯ О БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

1. Астма — детское заболевание и ее часто «перерастают».

И правда, и неправда.

Примерно в 90% случаев астма начинается с детского возраста. В период созревания организма она может никак себя не проявлять, но это не означает, что болезнь отступила. В более старшем возрасте астма может снова дать о себе знать при тяжелой пневмонии, выраженном стрессе, после родов или в период угасания фертильной функции у женщин. Внезапные проявления астмы

в 45–50 лет чаще всего означают, что человек был астматиком с детства.

2. Без аллергии астмы не бывает.

Неправда.

Такой стереотип возник не случайно: чаще всего астма действительно возникает на фоне аллергии. Однако врачи выделяют пять клинических фенотипов бронхиальной астмы, и только один из них — аллергический. Например, астма, которая развивается в зрелом возрасте — это не аллергическая астма.

3. Астма — следствие частых простуд и недолеченных бронхитов.

И правда, и неправда.

При частых простудах развивается другое заболевание — хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). А астма чаще возникает на фоне аллергии, которая переключилась на бронхи.

В редких случаях частые и недолеченные простуды запускают сложный рецепторный механизм, и возникает так называемая астма физического усилия. В этом случае пациент сталкивается с затрудненным дыханием и кашлем при физических нагрузках.

4. Астма — наследственная болезнь.

Правда.

Астма наследуется от ближайших родственников, то есть напрямую от ро-

дителей, не через поколения. Если родители астматики, то вероятность, что у ребенка будет такой же диагноз, превышает 90%. Интересно, что эта статистика касается в основном первого ребенка. У второго и последующих детей астмы может не быть. Однозначного объяснения этому явлению пока нет.

Своевременно обращайтесь к специалисту, чтобы, либо исключить диагноз «бронхиальная астма», либо начать эффективную терапию на ранних ее стадиях!

Страницу подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Алла Доманова

Вызывает ли ВЕЙП зависимость?

Чем опасно увлечение

Изначально (при разработке) данное устройство позиционировалось как альтернатива табаку. Вейп использовали люди, мечтающие избавиться от никотиновой зависимости. Глядя на взрослых, подростки быстро сориентировались и ввели в обиход новомодную штуку. К сожалению, многие родители не осознают скрытого вреда, который может нанести курение ароматных жидкостей через специальное устройство. Согласно множественным исследованиям, ВЕЙП вызывает зависимость, причем после его употребления большинство курильщиков переходят на табачные изделия.

Чем опасен ВЕЙП для подростков?

Так называемые «без никотиновые» сигареты производят пар из курительной жидкости, в которой содержится большое количество пропиленгликоля — компонента, который производители называют безопасным. Но его добывают из нефтепродуктов, и данное химическое вещество является подобием консерванта. Влияние ВЕЙПа на организм подростка очевидно вредно, это доказали лабораторные исследования. Пары пропиленгликоля могут вызвать удушье у ребенка, а также спровоцировать возникновение астмы и туберкулеза. Если подросток курит ВЕЙП, буквально через несколько лет или даже месяцев он может в полной мере ощутить на личном опыте последствия употребления **пропиленгликоля, глицерина, ментола и капсаицина:**

1. Вейперы подвергают тебя риску развития смертельной **«попкорновой болезни»**. Такой вывод сделали ученые, обнару-

жив токсичный химикат **диацетил** в 75 % ароматизаторов для курения, что является причиной развития **облитерирующего бронхопневмита**. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхов (крошечных дыхательных путей в легких), лёгочную недостаточность.

2. Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек.

3. Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые **обладают токсичными свойствами**. Акролеин **раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства**. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает **воздействие на центральную нервную систему**.

4. Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы и рака.

5. Никотин, содержащийся в некоторых жидкостях, вызывает зависимость, приводит к развитию раковых заболеваний.

6. Ментол очень негативно отражается на формировании юношеского организма, в будущем может вызвать бесплодие и прочие негативные послед-

ствия.

7. Капсаицин может спровоцировать у ребенка рак желудка. После указанной информации у взрослого человека больше не возникнет вопроса о негативном влиянии ВЕЙПа на подрастающий организм — вред ВЕЙПа для подростков очевиден.

8. Синтезированный глицерин, его вред очевиден, т.к. в сочетании с силиконом глицерин превращается в яд, при нагревании в выделяющемся паре при курении электронных устройств содержится более **30-ти опасных веществ!**

Можно ли курить ВЕЙП детям? Разумеется, НЕТ. Мало того, что у ребенка может возникнуть психологическая зависимость от ВЕЙПа, в будущем она может спровоцировать пристрастие к табачным изделиям, либо ребенок может прийти к употреблению других психоактивных веществ.

Курение вейпов вызывает психологическую зависимость, и каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что курение парящих устройств НЕ является альтернативой курению обычных сигарет. Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца. Курение электронных устройств НЕ исключает никотиновую зависимость. Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом. Курение вредит здоровью, последствия курения проявляются позже.

Телефон кабинета профилактики ГБУЗ РХ «РКНД» 8 (3902) 24-88-45.

Медицинский психолог
ГБУЗ РХ «Республиканский
клинический
наркологический диспансер»
Александр Ермолаев

зиологическим проблемам - нарушению осанки, рассеянному вниманию, снижению умственных способностей, ухудшению памяти и зрения, бессоннице и потере аппетита.

ЧТО ДЕЛАТЬ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

* Выяснить причины компьютерной зависимости, снизить факторы риска.

* Постепенно сокращать пребывание за компьютером, четко обозначить временные рамки «зависания» в соцсетях, просмотра сайтов, игр!!! Резкая отмена приведет к негативной реакции, срывам.

* Частично или полностью заменить чтение электронных книг, дневников на бумажные ведение электронных органайзеров.

* Наполнять жизнь эмоциями. Гулять, заниматься любимым видом спорта или хобби. Общаться с друзьями вне соцсетей.

* Если причины зависимости не удается выявить и устранить самостоятельно — потребуются помощь профессионального психолога, психотерапевта.

Компьютерная зависимость, как и любая другая зависимость может серьезно повлиять на жизнь и благополучие человека и его окружение. Необходимо вовремя применять меры профилактики, при появлении компьютерной зависимости обращаться за профессиональной помощью.

Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский
центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики»
Екатерина Меркулова

Правильное питание – шаг к сохранению репродуктивного здоровья

Полезные продукты



Организм человека нуждается в полноценном, правильном питании. Оно поможет сбалансировать гормональный статус и сохранить репродуктивное здоровье. Организм как мужской, так и женский, нуждается в полноценных животных белках: молочной продукции,

яйцах, рыбе и мясе.

Для мужского организма больше подойдет мясо, так как оно содержит большое количество веществ, влияющих на репродуктивные функции мужской половой системы. А вот для женщин больше полезны рыба и молочные продукты - они поддерживают гормональную женскую систему.

Вещества, содержащиеся в орехах, зелени, овощах и фруктах оказывают специфическое влияние на репродуктивные функции.

Наиболее полезными продуктами для функционирования половой системы признаны следующие:

Яйца. Содержащийся в их составе лецитин участвует в синтезе половых гормонов и в полноценном усвоении витаминов, повышает настроение и служит полноценным поставщиком белка.

Сорта жирной рыбы (лосось, сельдь, скумбрия) - источники омега-3 жирных кислот, которые обладают противовоспалительным действием, нормализуют гормональный фон. А в сочетании с грецкими орехами и морской капустой (йодсодержащими продуктами) являются средством для профилактики онкологической патологии.

Салат-латук, пророщенные зерна пшеницы и оливковое масло богаты витамином Е, который участвует в синтезе половых гормонов, регулирует гормональный цикл и повышает вероятность оплодотворения яйцеклетки. Предупреждает формирование мастопатии. Дефицит витамина Е приводит к невынашиванию беременности и снижению количества семенной жидкости у мужчин.

Цитрусовые, шиповник, лук содержат качественный антиоксидант — витамин С, который способствует восстановлению и укреплению женского здоровья.

Листовые овощи и зелень содержат магний и фолиевую кислоту. Они обладают мощным адсорбирующим, очищающим и противовоспалительным действием.

Разнообразные морепродукты содержат полноценный белок, медь и йод. Снижают воспалительную менструальную симптоматику, способствуют нормализации обменных процессов организма и предотвращают раковое преобразование клеток.

Чеснок является иммуностимулятором, благодаря присутствию серы.

Кисломолочная продукция на натуральной закваске. Насыщена белком, кальцием и витаминами группы В. Повышает иммунный статус организма и снижает проявления воспалительных реакций.

Сливочное масло, печень, морковь с маслом содержат витамин А, необходимый для полноценного функционирования яичников.

Неочищенные крупы, отруби, хлебцы содержат в своём составе витамины группы В. Активизируют работу пищеварительной системы. Поддерживают баланс работы нервной системы.

Продукты пчеловодства. Богаты витаминами С и В, микроэлементами. Повышают иммунорезистентность организма, принимают участие в синтезе пролактина.

Для сохранения репродуктивного здоровья важно знать и вредные продукты.

Соль. В большом количестве приводит к отекам. Рекомендуется свести её употребление к минимуму, особенно в случае наличия предменструального синдрома.

Шоколад, чай, кофе. Негативно влияют на ткань молочных желез. В чрезмерном количестве вызывают активацию симпатической нервной системы. Отрицательно влияют на овуляцию. Значительно снижают сократительные движения маточных труб, у женщины происходит сбой гормонального фона, осложняется оплодотворение, непосредственно имплантация зародыша; негативно действует на сперматозоиды.

Сахар. Повышает выработку инсулина, что может приводить к разнообразным воспалительным изменениям половых органов.

Алкоголь. Вызывает тотальную дисфункцию яичников. Нарушает формирование яйцеклеток, приводя к их разрушению.

Энергетические напитки. Содержащиеся в них вредные для всего организма вещества (гуарана, кофеин и др.) приводят к гиперстимуляции мозга, стрессу, повышению давления и возбудимости, а в последствии к истощению организма. Это связано с их количеством, которое превышает терапевтические дозы.

Соблюдение принципов правильного питания позволит сохранить и значительно улучшить состояние репродуктивной системы.

Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Тамара Крылысова

Игровая зависимость – уход от реальности

Как избавиться



Застенчивость, страх неудач, неумение выстраивать отношения и спокойно отстаивать свои границы. У тех, кому знакомы эти чувства, вероятность впасть в зависимость от компьютерных игр очень велика — уверены эксперты. Однако не только эти люди могут столкнуться с подобной проблемой. Многие из нас предпочитают бегство от агрессивной и требовательной реальности в виртуальный мир. Как понять, что вы или ваш близкий человек оказались в ряду вредных игроков?

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРА.

Существует ряд признаков, которые помогут отличить обычное

увлечение от прогрессирующего заболевания: потеря контроля времени; нарушение распорядка дня; отсутствие сна; отказ от приема пищи или постоянная еда за компьютером; агрессия и раздражительность при вынужденном прерывании игры; ухудшение памяти; пренебрежение личной гигиеной; потеря интереса к другим увлечениям кроме компьютерных игр; снижение работоспособности; отчужденность и замкнутость; безразличие к реальной жизни — сосредоточенность на виртуальном мире.

ПОСЛЕДСТВИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

Постоянное просиживание за компьютером приводит и к фи-

В Новый год без алкоголя!

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРАЗДНИКУ

Скоро страна погрузится в предновогоднюю суету. Многие уже спешат в магазины покупать алкоголь – как минимум, шампанское. «Какой Новый год без шампанского?» – думают люди. Бокал с пузырьками в нашем сознании крепко привязан к новогодним праздникам, и, если предложить акцию «Новый год без алкоголя», у многих наступит шок, – словно из праздника предлагают убрать что-то очень важное.

Те, кто ведет трезвый образ жизни, встретят Новый год без алкоголя. И это вовсе не значит, что праздника в их доме не будет. Ведь веселье мы получаем от праздника, а не от алкоголя. В нашей стране огромное количество людей живет трезво. По разным оценкам от 25 до 40% населения совсем не употребляют алкоголь. Есть те, кто употребляет мало и редко, дети и старики не пьют совсем. Употребление спиртного, особенно рядом с детьми, создает у подрастающего поколения соответствующие ассоциации, что праздник без алкоголя – совсем не праздник.

Весело и трезво отметить Новый Год поможет хорошо продуманная программа с танцами, конкурсами, караоке, хороводами вокруг елки и фейерверками на улице (с соблюдением правил безопасности). Можете и сами придумать такие конкурсы, викторины, игры и темы для разговора за столом. Подойдите к организации торжества творчески, и все обязательно получится в лучшем виде. Зато утром 1 января будет легко вставать с хорошим самочувствием, без похмельного состояния. Конечно, решение о том, пить или не пить, человек принимает сам, исходя из особенностей своего организма.

И если все-таки решение было принято в пользу алкоголя, то стоит придерживаться следующих советов

1. Не стоит употреблять спиртные напитки «заранее». Садитесь за праздничный стол не ранее 23:00. Если решили выпить, то отдайте предпочтение некрепким напиткам, таким как вино в небольших количествах. Крепкие напитки лучше вообще не ставить на стол. Постарайтесь считать количество выпитого – это поможет контролировать ваше состояние и вовремя остановиться. Лучше запивать алкоголь безалкогольными напитками, а еще лучше после каждой порции выпивать стакан воды. В этом случае вам не грозит обезвоживание, и риски похмелья существенно снижаются. Категорически не рекомендуется смешивать

спиртные напитки разных градусов в чистом виде. Если уж хотите разнообразия, то лучше пить слабоалкогольные коктейли. Обращайте внимание на качество алкоголя. В Новый год больше подделок, суррогатов.

2. В течение новогодних праздников не употреблять алкоголь ежедневно и в больших дозировках. Следует заранее распланировать развлечения на период праздничных дней и включить туда занятия, не совместимые с употреблением алкоголя.

3. Отдельный вопрос – безопасность. То, что в длительные зимние праздники увеличивается число вызовов скорой помощи, и часть из них связана с пьянством, ни для кого не секрет. Поэтому нужно соблюдать самые простые и известные всем правила. В частности, выпившим ни в коем случае не стоит садиться за руль. еще нужно быть начеку, передвигаясь по улице: под ногами может оказаться лед, а при опьянении реакция замедляется.

4. Как быстро прийти в себя после бурной ночи первого января? Первой рекомендацией будет сон. Если у вас есть возможность остаться в постели, то не стоит торопиться с пробуждением и хорошо выспаться. Очень часто после новогоднего застолья утром люди испытывают такие неприятные ощущения, как жажда, головная боль, тошнота, разбитость. Это связано с токсическим действием алкоголя на организм. В первую очередь необходимо восстановить объем жидкости и баланс электролитов в организме. Используем такие напитки, как отвар из сухофруктов, мятный или ромашковый чай, минеральная вода, рассол от соленых, но не маринованных овощей. Рекомендованы прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки. Однозначно не стоит в этот день переодеть и посещать баню.

Вспомните, когда последний раз вы праздновали Новый год без алкоголя? Если лет 10–15 назад – безалкогольный праздник будет действительно новым впечатлением. Это один из крупнейших праздников, объединяющий людей, заставляющий ждать чего-то сказочного. В Новый Год хочется верить в чудо и ждать этого чуда. И новогодняя сказка не должна зависеть от бутылок с алкоголем!

Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Ирина Дудченко

ПРАЗДНИК БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ
Подготовьтесь заранее!

Приближаются новогодние праздники. Это самые волшебные праздники, и сколько бы ни было нам лет, мы все равно ждем чуда. И чтобы ощущение волшебства не обернулось «праздничной» больничной палатой или головной болью, надо заранее подготовиться.

В преддверии праздничной недели и перед застольем не морите себя голодом, соблюдайте обычный режим питания (завтрак, обед, ужин) и физической активности. Один день за праздничным столом ничего не изменит, и ваша фигура не расплывется в одно мгновение. Меньше сидите за столом, больше двигайтесь, танцуйте. А вот в остальные дни лучше запланировать времяпровождение с родственниками и друзьями на свежем воздухе, а не сидение за столом с обильным угощением и спиртным.

От алкоголя желательно отказаться совсем. Замените его на вкусные напитки (морсы, компоты, смузи). Но, если уж очень хочется, остановитесь на бокале шампанского и ни в коем случае не смешивайте алкогольные напитки.

Если празднуете вне дома, заранее продумайте комплект одежды, развлечения и маршрут возвращения домой. Развлечения должны быть безопасными. Следует исключить катание по ледяной поверхности (коньки, санки, ледянки, ватрушки), игры с огнем (файеры, фейерверки), прыжки и другие акробатические и физические упражнения. Так как нарушается координация, а это поможет избежать тяжелых травм и ожогов. Иначе праздник будет испорчен не только себе, но и друзьям, родственникам. Перед уходом из дома позаботьтесь о здоровье и благополучии ваших престарелых родных и детей.

В новогоднюю ночь и в остальные праздничные дни режим питания должен оставаться неизменным. А любимые салаты лучше готовить в течение всей праздничной недели, а не за один раз. Постарайтесь, чтобы на вашем новогоднем столе были продукты вашей обычной про-

дуктовой корзины, только приготовленные по-праздничному, тогда и соблазна переест не будет. Ведь обильные ежедневные застолья со спиртным и сладкими блюдами приводят к тому, что в организме накапливается большое количество шлаков и токсинов, работа органов и систем разбалансирована, появляется усталость и сонливость. А оно вам надо!?

К сожалению, это не все последствия праздника, которые мы можем ожидать. Подвох может быть и в новогодней елке, точнее в её украшениях. Не стремитесь из елки сделать мини солнце, навешивая на нее множество гирлянд (для средней елочки (до 1,5 м) достаточно 1-2 гирлянд (напряжение не более 50 ватт)). Не оставляйте гирлянды включенными длительное время и на ночь, особенно разноцветные мигающие (негативно влияют на зрение, могут спровоцировать приступ эпилепсии). Развешивая провода по веткам ели, проследите, чтобы дождик или игрушки не соприкасались с ними и лампочками – это может закончиться пожаром.

Выбирайте качественные, безопасные игрушки и мишуру, покрытые хорошей краской.

Если в течение года уделять внимание своему организму, ему будет проще справиться с дополнительной нагрузкой в праздничные дни. Больше воды, овощей и фруктов, свежего воздуха и физической активности, позитивных эмоций и расслабления – все это идет нам на пользу в любое время года. В праздничные дни старайтесь наслаждаться общением с близкими и новыми эмоциями, тогда дополнительная порция шампанского или калорийного торта окажется ненужной. Будьте здоровы!

Врач по медицинской
профилактике ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного
здоровья и медицинской
профилактики»
Тамара Крылысова

Падайте правильно

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ У ПОЖИЛЫХ

Никто из нас не застрахован от падений. Но, если в юном возрасте они переносятся благополучно, то в зрелом последствия даже легкой травмы могут быть куда серьезнее! Чем старше становится человек, тем более ломкими у него будут кости!

Статистика показывает, что каждый пожилой человек падает хотя бы один раз в год!

Часто факты падений у пожилых пациентов, которые сами не упоминают о травмах, упускаются из виду. Пожилые пациенты с остеоартритом тазобедренного сустава и хронической болью в пояснице представляют группу высокого риска случайных падений. У пожилых людей они связаны и со снижением остроты зрения. Среди пациентов с глаукомой в три раза чаще случаются падения, которые могут привести к травмам и госпитализации. Взрослые люди с сахарным диабетом более подвержены риску травматических падений по сравнению со здоровыми.

Падение легче предотвратить, чем переживать его последствия. Поэтому придерживайтесь следующих рекомендаций.

Сделайте свой дом безопасным, больше половины всех падений случаются дома.

- Используйте самоклеящиеся резиновые коврики на полу там, где кафельная плитка.

- Уберите с пола все провода и препятствия, о которые можно споткнуться.

- Всегда вытирайте мокрый пол сразу, следите за его чистотой.

- Используйте только устойчивую мебель, закрывая всегда все ее дверцы и ящики.

- Мягкая мебель должна быть неглубокой и мягкой, с высокими спинками у кресел. Самые лучшие стулья и кресла с регулируемой наклона спинки и высоты сидения, а также с подлокотниками.

- Сделайте свет в комнатах достаточно ярким, оставляйте его включенным на ночь в туалете и проходах между комнатами.

- Положите часто используемые вещи так, чтобы их легко было достать, особенно те, которые могут вам понадобиться ночью.

- Лестница в доме должна быть с перилами и резиновыми наклеями на ступенях, а также выделенными цветом первой и последней ступенями.

- В ванной комнате используйте специальные поручни или опору для купания или стирки.

- Не закрывайте на задвижки или замки двери в комнатах, особенно в ванной и туалете.

- Спускайтесь или поднимайтесь на высоту с помощью других людей, так как могут возникнуть головокружения.

Будьте внимательными на улице, не спешите.

- Обувь должна быть удобной и устойчивой, с небольшим каблучком или без него, с ребристой подошвой. Зимой лучше ис-

пользовать специальные накладки на обувь для уменьшения скольжения. Если на улице плохая погода или темно, лучше передвигаться в сопровождении или оставаться дома. Обращайте внимание на погоду, помните: самый травмоопасный – осенне-зимний период.

Заботьтесь о своем здоровье, занимайтесь физкультурой, следите за питанием.

- Физические нагрузки способны укрепить ваше здоровье и снизить риск падения (ходьба, плавание, танцы, гимнастика, йога – выбирайте то, что подходит именно вам). Даже ежедневные небольшие прогулки на свежем воздухе помогут улучшить самочувствие. Делайте зарядку – упражнения для равновесия, укрепления мышц и связок ног и стоп.

- Правильное питание и достаточное количество жидкости способны сохранить ваше здоровье и снизить риск падений.

- Обращайте внимание на свое зрение и слух (рекомендуют проверять их раз в год), не забывайте пользоваться слуховым аппаратом и очками при их наличии.

- Следите за температурой в доме, проветривайте помещение – комфортная температура снижает риск головокружений.

- Не вставайте резко с кровати или стула, может закружиться голова.

Трость или ходунки могут сделать ваши передвижения более безопасными, не игнорируйте их использование. Выбрать их высоту поможет лечащий врач. Можно приобрести специальные защитные щитки – вкладки в нижнее белье, которые предохраняют шейку бедра от перелома. Он случается чаще всего в результате падения и сопро-

вождается тяжелыми последствиями, вплоть до летального исхода.

Падайте правильно.

Если падений не избежать, падать нужно правильно – это поможет вам избежать серьезных последствий:

- никогда не приземляйтесь на вытянутые руки и всегда группируйтесь;

- при падении на спину прижмите подбородок к груди, чтобы не получить травму затылка;

- падая на бок, уберите нижнюю руку из-под себя и разверните ее ладонью вниз – это снизит последствия для костей копчика, позвоночника и таза;

- когда падаете вперед, вытяните ноги, руки немного согните в локтях и напрягите мышцы, коснувшись руками земли, слегка выпрямите руки, как при отжимании;

- падая с лестницы, старайтесь прикрыть голову и лицо руками;

- не старайтесь остановить падение, разводя руки и ноги в стороны, это лишь увеличит травмы.

Если так случилось, и вы упали, не торопитесь вставать. Делайте это медленно. Не отказывайтесь от помощи других людей. Убедитесь, что травмы несерьезные. Если чувствуете, что боль усиливается, то лучше вызвать скорую помощь.

Даже незначительная травма на первый взгляд может быть гораздо серьезнее, чем вы думаете! Наблюдайте за своим состоянием следующие несколько дней, и в случае необходимости, обратитесь к врачу!

Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Лариса Лебедева