

ЗДОРОВЬЕ ХАКАСИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Корпоративные программы –
как новое направление профилактической
работы в Республике Хакасия с. 1

Поздравляем! с. 1

4 февраля –
Всемирный день борьбы против рака с. 2
Рак легких

Меры профилактики с. 2
Табак – причина рака полости рта

16 февраля – День профилактики
инфекций, передающихся половым путем с. 2
Что такое папилломавирусная инфекция?

Как похудеть мужчине? с. 3
Опасность мужского ожирения?

Вред или польза? с. 3
Пиво для мужчин

Главное – не сдаваться! с. 3
Мужское бесплодие

Памятка «Российские профилактические
вакцины против коронавируса» с. 4

Здоровый образ жизни с. 4
Как поддержать мужское здоровье?

Каким путём пойти... с. 4
Болезнь или прививка

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии»,
коллектив ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»

НАШИ БУДНИ:

КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ – КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В РЕСПУБЛИКЕ ХАКАСИЯ

Одним из направлений Регионального проекта Республики Хакасия «Укрепление общественного здоровья» является внедрение в трудовые коллективы корпоративных программ, содержащих практики по укреплению здоровья трудящихся. В 2020 году Республиканским центром общественного здоровья и медицинской профилактики разработана и внедрена корпоративная программа «Здоровье на рабочем месте» в ГБУК РХ «Хакасская республиканская детская библиотека».

Корпоративная программа предусматривает основные направления: скрининг основных факторов риска для здоровья, а затем с учётом выявленных факторов риска проведение информационно-профилактической деятельности в рамках программы.

Она включает в себя тематические информационно-коммуникационные кампании для сотрудников по следующим направлениям: стимулирование физической активности, обучение основам регулярного сбалансированного питания, контроль за количеством потребления соли и сахара, регулярное измерение АД, мотивирование к регулярному прохождению диспансеризации. Все информационно-образовательные мероприятия в трудовом коллективе проходили с обязательным компонентом формирования практических навыков у сотрудников (измерение артериального давления, антропометрических данных, отработка алгоритма оказания первой помощи при мозговом инсульте и инфаркте миокарда, владение экспресс-приемами саморе-

гуляции психоэмоционального состояния при стрессе).

Для сопровождения тематических информационно-коммуникационных кампаний корпоративной программы в трудовом коллективе Хакасской республиканской детской библиотеки распространялись газета «Здоровье Хакасии» и информационные материалы (буклеты, листовки, календари), социально-ориентированные видеоролики («Ты сильнее, когда свободно дышишь», «Ты сильнее, когда трезво мыслишь», «Ты сильнее, когда знаешь об инфаркте», «Ты сильнее, когда знаешь об инсульте», «Ты сильнее, когда проходишь своевременное обследование организма») для размещения на средствах внутрикорпоративной системы оповещения.



4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

РАК ЛЕГКИХ

Рак легких – это заболевание, характеризующиеся патологическим разрастанием злокачественных опухолей, которые берут свое начало в легких.

Рак легких является основной причиной смертей от рака во всем мире. В Республике Хакасия ежегодно выявляется более 200 случаев рака легких.

Чаще всего опухоли легких носят злокачественный характер. Так как легкое содержит очень богатую сеть как кровеносных сосудов, так и лимфатических каналов, через которые могут распространяться раковые клетки, они вторгаются и разрушают здоровые ткани вокруг них и могут распространяться по всему телу.

Причины возникновения.

Курение сигарет – наиболее

частая причина развития рака легких. В сигаретном дыме содержится более 4000 химических веществ, многие из которых были идентифицированы как вызывающие рак. Риск развития рака легких в 20–25 раз выше у человека, который выкуривает более одной пачки сигарет в день, чем того, кто никогда не курил. Когда человек бросает курить, риск развития рака легких постепенно уменьшается. Примерно через 15 лет после того, как человек бросил курить, риск развития рака легких снижается до уровня некурящего человека. Около 90% случаев рака легких возникает из-за использования табака.

К другим причинам относятся следующие: пассивное курение, загрязнение воздуха, воздействие асбеста. Комби-

нация воздействия асбеста и курения сигарет повышает риск до 50 раз. Хронические болезни легких (туберкулез, бронхит), воздействие радона на организм. Радон присутствует в воздухе как в помещениях, так и на улицах (основная причина рака легких у некурящих). Увеличить риск развития рака легких могут определенные профессии, при которых происходит воздействие на организм мышьяка, хрома, никеля, ароматических углеводородов и эфиров.

Профилактика рака легких.

Надежного способа предотвращения рака легких не существует, но вы можете уменьшить риск его развития.

Не начинайте курить, если вы никогда не курили. Разговаривайте с детьми об опасностях курения с раннего

детства, чтобы они знали, как реагировать на давление со стороны сверстников.

Отказ от курения снижает риск развития рака легких, даже если вы курили несколько лет.

Избегайте мест, где есть курящие (бары, рестораны и др.). Если вы живете или работаете с курильщиком, попросите его бросить курить или курить на улице.

Проверьте свой дом на наличие радона. Его высокий уровень можно снизить, что сделает ваше жилище более безопасным.

На работе избегайте канцерогенов. Соблюдайте меры предосторожности, если вам дана защитная маска для лица, всегда носите ее. Соблюдайте меры безопасности на работе. Риск повреждения легких канцерогенами

на рабочем месте увеличивается, если вы курите.

Питайтесь правильно, включайте в свой рацион много свежих фруктов и овощей. Пищевые источники витаминов и питательных веществ – лучший вариант.

Регулярная физическая активность (спорт, активные игры, танцы и др.) не менее 30 минут в день способствует улучшению обменных процессов в организме.

Своевременно проходите профилактический осмотр для определения заболевания на ранней стадии.

Врач по медицинской профилактике

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

Меры профилактики

ТАБАК – ПРИЧИНА РАКА ПОЛОСТИ РТА

О вреде табакокурения и его смертельных последствиях написаны целые тома книг, посвящено огромное количество телепередач, однако количество смертей от злокачественных онкологических заболеваний, пусковым механизмом которых явилось именно табакокурение, растет их года в год.

Воздействие табака на слизистую полости рта

Влияние курения, особенно сигарет, на риск возникновения злокачественных опухолей хорошо изучено. В многочисленных исследованиях установлена прямая зависимость между частотой рака полости рта, интенсивностью и продолжительностью курения. Чем дольше курит человек, тем выше риск развития рака носа, языка, рта, слюнной железы и глотки, горла, гортани. Выкуривающие более 50 пачек сигарет в год, имеют в 77,5 раз больший риск развития рака слизистой полости рта, чем некурящие!

Табак содержит никотин, который признан международными медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней.

В состав табачного дыма, кроме никотина, входит несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из этих веществ содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержится в твердой фазе табачного дыма. От 43 до 60% раковых опухолей полости рта, пищевода и гортани вызваны курением или курением в комбинации с чрезмерным потреблением алкогольных напитков.

Проявления бородавчатого рака на участке, где обычно располагается порция табака, встречающегося у людей, жующих табак.

Курение заменителей табака не менее опасно, чем курение обычных сигарет. Не говоря уже о том, что продающиеся как альтернатива табаку смеси часто содержат наркотики растительного происхождения, нанося дополнительный вред.

Какие образования и симптомы должны насторожить в первую очередь

Небольшие непроходящие белые язвочки на слизистой оболочке полости рта.

Красные безболезненные язвочки на любой поверхности ротовой полости, которые не проходят неделями.

Шишки, бугорки, огрубевшие участки слизистой.

Ноющая боль во рту, онемение, воспаление близлежащих лимфоузлов.

Трудности при жевании, движении языком, глотании.

По мере прогрессирования заболевания могут присоединяться дополнительные симптомы: гнилостный запах изо рта (галитоз); боли, отдающие в ухо, висок, голову; изменение тембра голоса, сложности в произношении слов; выпадение зубов без видимых причин; отечность челюсти и деформация лица.

Могут появляться и общие симптомы, характерные для онкологических заболеваний - хроническая усталость, отсутствие аппетита, резкая потеря веса.

Меры профилактики онкологических заболеваний полости рта

Регулярное соблюдение гигиены полости рта.

Решительный отказ от вредных привычек: не курите и не употребляйте табачные продукты, включая жевательный и нюхательный табак, не употребляйте алкоголь.

Ограничение времени пребывания на солнце. Частое и длительное солнечное облучение повышает риск развития рака губы.

Правильное питание, ежедневное потребление овощей и фруктов до 400 граммов.

Регулярные занятия физической культурой.

Посещение стоматолога 2 раза в год для профилактики и своевременного выявления заболеваний полости рта на максимально ранних стадиях.

Посещение врача – ортопед (ортодонта) с целью коррекции зубных протезов, ортодонтических аппаратов.

Будьте внимательны к своему здоровью!

Врач-методист

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Алла Доманова

16 февраля – День профилактики инфекций, передающихся половым путем

ЧТО ТАКОЕ ПАПИЛЛОМАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ?

Папилломавирусная инфекция, вызванная вирусом папилломы человека (ВПЧ) – актуальная и распространенная проблема в медицине. ВПЧ впервые был открыт в середине 1900-х годов. А в 2008 г. Харальд цур Хаузен обнаружил онкогенные генотипы вируса, которые являлись главным фактором риска развития рака шейки матки.

На сегодняшний день ВПЧ-инфекция является одной из наиболее распространенных инфекций, передающихся половым путем (ИППП), которой инфицирована большая часть сексуально активного населения планеты. Пик инфицирования ВПЧ приходится на молодой возраст от 15 до 30 лет. Органами-мишенями для вируса папилломы человека являются прежде всего кожные покровы и слизистые оболочки аногенитальной области и верхних дыхательных путей, реже – полости рта, пищевода, прямой кишки, бронхов и конъюнктивы глаз.

Пути заражения: ВПЧ передается главным образом половым путем (остроконечные кондиломы). Возможно заражение контактно-бытовым. Инфицирование может происходить также путем самозаражения при депиляции, бритье, сильных расчесах кожи. Новорожденные дети могут быть инфицированы во время прохождения по родовым путям матери, инфицированной ВПЧ (вертикальный путь заражения). У таких детей впоследствии может развиваться рецидивирующий респираторный папилломатоз. Папилломы гортани могут привести к обструкции дыхательных путей, что без хирургического вмешательства может привести к печальным последствиям.

Факторами риска развития ВПЧ-инфекции являются: раннее начало половой жизни, большое количество половых партнеров, сопутствующие ИППП, сниженный иммунитет, наличие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Профилактика.

В качестве профилактики для дево-

чек-подростков старше 10 лет до первого полового контакта можно проводить трехэтапную вакцинацию от ВПЧ. Доказана эффективность вакцин в предотвращении предраковых образований на шейке матки. Вакцины надежны, содержат внешнюю оболочку вируса и не могут вызвать заражение. Вакцинация производится путем внутримышечной инъекции двумя-тремя дозами в течение полугода.

Вакцинация в раннем возрасте рекомендуется по двум основным причинам.

Для максимальной защиты против ВПЧ важно вакцинироваться до начала половой активности. ВПЧ можно заразиться при первом же половом акте. Иммунитет, вырабатывающийся после вакцинации, проведенной в раннем возрасте, прочнее по сравнению с иммунитетом, выработанным после получения вакцины в более позднем возрасте.

Вакцина эффективна как минимум в течение 15 лет, то есть с тех пор, как началось ее применение. Исследования указывают на наличие антител, защищающих от вируса, у женщин, вакцинированных 15 лет назад. Вакцины против ВПЧ не влияют на существующие инфекции и не лечат заболевания (такие как рак или бородавки), вызванные вирусом папилломы до получения вакцины.

Взрослые женщины должны проходить анализ на выявление рака шейки матки (Пап-тест), даже если они завершили серию вакцинаций против ВПЧ.

Женщинам, ведущим активную половую жизнь, необходимо не реже 1 раза в год посещать гинеколога, делать все рекомендуемые им тесты, позволяющие определить ВПЧ.

Следует использовать презервативы при половом контакте. Презерватив не дает 100% защиты, но может снизить риск инфицирования ВПЧ.

Врач-методист

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

Опасность мужского ожирения

КАК ПОХУДЕТЬ МУЖЧИНЕ?



В настоящее время мужчины плотного телосложения с небольшим животиком не воспринимаются как люди, нуждающиеся в помощи врачей. Более того, некоторая «солидность» ассоциируемая с внешним видом таких мужчин, позволяет последним в некоторой степени быть довольными собой и даже не задумываться над тем, насколько она опасна.

Известно, что ожирение вредно для здоровья. Избыток жира в организме повышает уровень холестерина ЛПНП («плохой») и триглицеридов, а также снижает уровень холестерина ЛПВП («хороший»). Ожирение снижает реакцию организма на инсулин, повышая уровень сахара в крови и уровень инсулина. Но ожирение не просто ведет к плохим показателям: оно также провоцирует ухудшение здоровья, повышая риск сердечного приступа, инсульта, гиперто-

нии, диабета, камней в желчном пузыре, онкологических заболеваний, остеоартрита, синдрома обструктивного апноэ во сне, ожирения печени и депрессии. Ожирение и недостаток физических упражнений являются причиной около 1000 смертей в стране каждый день, и, если такие тенденции сохранятся, они скоро превзойдут курение, как ведущую предотвратимую причину смерти.

Ожирение примерно одинаково влияет на мужчин и женщин. Но вы можете быть удивлены, узнав, что мужчины страдают от него особым образом, поскольку ожирение серьезно сказывается на мужских гормонах, сексуальности и здоровье простаты.

Причина роста ожирения вполне понятна – низкая физическая активность в сочетании с возрастающей калорийностью рациона в основном за счет «быстрых» углеводов и фастфуда. Лица, занятые в интеллектуальной сфере, достаточно хорошо представляют себе, что такое здоровое питание, и стараются его придерживаться. А вот с физической активностью, как правило, плохо – довольно часто у активно работающих людей имеет место банальная нехватка времени.

Для предупреждения развития ожирения рекомендуется ввести в график физические нагрузки и пересмотреть режим питания. Высококалорийные блюда из меню исключают. Еду принимают небольшими порциями 4–6 раз в сутки. Переедания необходимо избегать, т.к. это приводит не только к появлению жировых отложений, но и к растяжению стенок желудка. Перед сном стараются употреблять легкую пищу. Желательно устраивать разгрузочные дни.

Вред или польза?

ПИВО ДЛЯ МУЖЧИН

О вреде и пользе пива спорят часто. Многие утверждают, что пиво относится к числу слабоалкогольных напитков, а значит, и вред от него намного меньше. Так ли это на самом деле?

От пивного алкоголизма чаще всего страдают мужчины. И это понятно, посидеть за пивом с друзьями под какой-нибудь матч, пару кружечек пива, потом еще и еще...

Но в такой вид алкоголизма вообще мало кто верит. Кажется, что в любой момент можно отказаться от этого напитка. Но это мнение ошибочно, даже одна бутылка каждый день ослабляет волю и привязывает к этой привычке все больше и больше. Постепенно одна бутылка превращается в две, три, а потом и в ящик. Так и проявляется зависимость, организм требует увеличения дозы.

Чем вредно пиво для мужчин?

Негативные последствия пивного алкоголизма проявляются как внешне, так и внутренне.

От этого состояния страдает весь организм, но некоторые системы или органы подвергаются особенно пагубному влиянию:

Сердечно-сосудистая. Она страдает от стабилизатора пивной пены – кобальта. Этот элемент расширяет внутренние полости сердечной мышцы, вызывает некроз ее тканей. Сердце в таком

случае еще называют бычьим или пивным.

Пищеварительная. Возможно развитие язвы, гастрита и других проблем с ЖКТ, особенно при употреблении пива натощак.

Центральная нервная система и головной мозг. Под действием спирта происходит растворение и склеивание эритроцитов, которые забивают кровеносные сосуды. Это становится причиной кислородного голодания, которое сопровождается чувством эйфории.

Почки. Они работают на пределе по причине нарушения кислотно-щелочного баланса и накопления жидкости в переизбытке.

Печень. Она вынуждена постоянно перерабатывать продукты распада алкоголя, красители и консерванты в его составе. Это ведет к перегрузке печени, что может вызвать развитие гепатита, жировой дистрофии и цирроза.

Половая и эндокринная. Вследствие содержания в хмеле фитоэстрогенов мужчина начинает внутренне и внешне становиться все более похожим на женщину. Все это связано с изменением гормонального фона. Основным признаком данного процесса является снижение потенции, увеличение груди, смягчение голоса, уменьшение количества волос на теле.

Главное не сдаваться!

МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ

Бесплодие – это неспособность человека репродуктивного возраста воспроизводить потомство. У мужчин бесплодие проявляется одним единственным признаком – невозможностью зачатия. В отличие от женщин, симптомы мужского бесплодия практически не проявляются. Этот факт и породил миф о том, что мужчины страдают от бесплодия гораздо реже женщин.

В чем же кроется причина данного недуга?

Ключевыми факторами, провоцирующими бесплодие мужчин, являются следующие.

Эндокринные нарушения. Сбой гормонального фона – одна из самых частых причин гибели сперматозоидов и отказа семенников производить новые.

Варикоцеле. Расширение сосудов в яичках и семенном канатике приводит к повреждению и гибели семени. Для комфортного развития сперматозоидов необходима температура 34°C.

Врожденные аномалии. Генетические патологии, перекручивание и неопущение яичек приводят к нарушению развития детородной функции. Исправить ситуацию можно в первые недели после рождения мальчика.

Инфекционные заболевания. Заболевания, передающиеся половым путем (хламидиоз, гонорея, трихомониаз и др.), безусловно, на первом месте по уровню опасности. Но и другие инфекции, такие как бруцеллез, паротит (свинка) могут приводить к повреж-

дениям производящих сперматозоиды клеток.

Воспаления простаты и мочеточников становятся причиной бесплодия в 9% от общего числа случаев.

Причины сексуального характера: преждевременная эякуляция, недостаточная эрекция или ее отсутствие. Для решения подобных проблем рекомендуется обращаться к сексологу.

Новообразования в яичках как доброкачественные, так и злокачественные, нарушают потенцию.

К менее распространенным причинам патологии могут относиться такие, как снижение общего иммунитета, прием антибиотиков и других лекарств, психогенные факторы. Тесное белье, любовь к горячей бане, активные занятия спортом также могут привести к потере жизнеспособности сперматозоидов.

Симптомы мужского бесплодия. Основным симптомом бесплодия является отсутствие зачатия при регулярной половой жизни в течение двух лет. Кроме того, могут беспокоить жалобы со стороны половой сферы разного характера. Это зависит от патологии, которая привела к развитию бесплодия (боли при мочеиспускании, боль в мошонке, промежности, нарушение структуры половых органов, нарушение эрекции и пр.).

Профилактика мужского бесплодия Для предупреждения бесплодия мужчинам рекомендуется 1 раз в год



проходить профилактический осмотр. Если заболевание выявлено и вылечено своевременно, то неприятных последствий удастся избежать.

Мальчики с рождения должны наблюдаться у врача-хирурга на предмет крипторхизма.

При заболевании эпидемическим паротитом нужно внимательно следить за состоянием яичек, чтобы при возникновении специфического орхита вовремя начать лечение. Кроме того, сегодня существует вакцинация против паротита, которая входит в календарь прививок.

При подозрении на инфекционные заболевания половой сферы нужно сразу же обратиться за медицинской помощью и провести полный курс лечения до полного выздоровления.

Для сохранения репродуктивного здоровья необходимо правильно питаться, придерживаться здорового образа жизни, исключить курение и злоупотребление спиртными напитками. Соблюдение правил здорового образа жизни является не только профилактической мерой бесплодия, но и лечебной.

Каким путём пойти... БОЛЕЗНЬ ИЛИ ПРИВИВКА

Многие из нас неоднозначно относятся к вакцинации, в том числе к прививкам от коронавируса. У кого-то есть недоверие к препаратам, кто-то боится осложнений. Давайте вместе обсудим вопросы вакцинации от COVID-19 и выясним все плюсы прививок от этого заболевания.

Массовая вакцинация – одна из самых эффективных профилактических моделей современного здравоохранения. В России разработана и разрешена к использованию вакцина «Спутник V» против коронавируса COVID-19.

Какие преимущества у привитых?

Во-первых, люди, прошедшие вакцинацию, стоят на переднем крае борьбы человечества с небывалым в современности коллапсом всех мировых систем. Разве это не приятно – быть героем, просто получив небольшой укол?

Во-вторых, те, кто прививается, скорее всего, не заболеют. Прививка даёт довольно крепкую надежду. Организм сталкивается с небольшой дозой вируса, вырабатывает антитела, и в следующий раз, столкнувшись с тем же вирусом, уже понимает, как ему действовать.

В-третьих, вероятно, в перспективе вакцинация станет обязательным условием для того, чтобы путешествовать по миру. При этом мы понимаем, что COVID-19 может мутировать, а значит, прививаться от него, возможно, придётся ежегодно. Или не от него, а от того, в кого он мутировал. Так или иначе дело это теперь не безнадёжное – есть опыт создания вакцины, есть опыт масштабных действий в условиях общемировой пандемии.

Как организована вакцинация в Республике Хакасия?

Вакцинация проходит во всех муниципалитетах республики на базе медорганизаций. Вакцину могут поставить жители старше 18 лет без признаков ОРВИ и гриппа.

С 22 января, запись на вакцинацию от COVID-19 в Республике Хакасия осуществляется и через Единый портал государственных и муниципальных услуг. Для записи нужно иметь учётную запись на портале Госуслуги.

На стартовой странице необходимо кликнуть по баннеру «Защитите себя и своих близких!»

Сделайте прививку от COVID-19 или зайдите в раздел «Вакцинация».

Процедура записи на вакцинацию осуществляется также, как и обычная запись к врачу на Госуслугах. Гражданину необходимо выбрать медучреждение, где проходит вакцинация от COVID-19 в Хакасии (список с адресами и телефонами медорганизаций выложен на сайте и в соцсетях Минздрава Хакасии). Запись на вакцинацию доступна и в мобильном приложении «Госуслуги».

Запись на вакцинацию от COVID-19 организовывается с учетом необходимости вскрытия флакона вакцины для вакцинации 5 человек. Будет обеспечено информирование пациентов (напоминание) по телефону о предстоящей вакцинации первым и вторым компонентом вакцины за сутки до даты записи.

В случае возникновения вопросов по записи на вакцинацию в Минздраве Хакасии рекомендуют обращаться в службу технической поддержки портала государственных услуг.

Если нет возможности записаться через Единый портал государственных и муниципальных услуг, необходимо обратиться по предварительной записи в прививочный кабинет своей больницы с паспортом, полисом ОМС и СНИЛСом.

Телефоны и адреса медицинских организаций Хакасии, где проводится вакцинация, выложены на сайте Минздрава региона, а также на сайтах больниц городов и районов. Подробности можно узнать по номеру 122 (единая федеральная линия по вопросам COVID-19).

Перед введением вакцины человек должен обязательно пройти общее врачебное обследование с оценкой состояния, анализом анамнестической информации, определения температуры и другими процедурами. Инъекция не проводится при температуре больше 37°C. Нельзя делать прививку и больным коронавирусом. После осмотра терапевт примет окончательное решение о назначении вакцины. На сегодняшний день массовая вакцинация – один из самых эффективных методов защиты от COVID-19.

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

РОССИЙСКИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

	СПУТНИК V («Гам-Ковид-Вак»)	«ЭпиВакКорона»	ВАКЦИНА ИМ. М.П. ЧУМАКОВА
КТО РАЗРАБОТАЛ	НИЦ ИМ. Н.Ф. ГАМАЛЕИ	ГНЦ ВИРУСОЛОГИИ И БИОТЕХНОЛОГИИ «ВЕКТОР»	ФГБУ «ФНЦИРИП ИМ. М.П. ЧУМАКОВА РАН»
КАК ДЕЙСТВУЕТ	НА ОСНОВЕ АДЕНОВИРУСА И ГЕНА БЕЛКА SARS-COV-2 ВИРУС ДОСТАВЛЯЕТ В КЛЕТКУ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ, НО НЕ МОЖЕТ РАЗМНОЖАТЬСЯ. ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА	НА ОСНОВЕ ПЕПТИДОВ – ФРАГМЕНТОВ БЕЛКА S SARS-COV-2 ПЕПТИДЫ ЗАКРЕПЛЕНЫ НА БЕЛКЕ-НОСИТЕЛЕ, КОТОРЫЙ ВМЕСТЕ С ГИДРОКСИДОМ АЛЮМИНИЯ ПОМОГАЕТ УСИЛИТЬ ИММУННЫЙ ОТВЕТ. ВАКЦИНА СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ АНТИТЕЛ	НА ОСНОВЕ ИНАКТИВИРОВАННОГО ВИРУСА ВМЕСТЕ С НИМ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВОМ, ГИДРОКСИДОМ АЛЮМИНИЯ, В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЕТСЯ ИММУННЫЙ ОТВЕТ
КАК ВВОДИТЬ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 3 НЕДЕЛИ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 2-3 НЕДЕЛИ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 2 НЕДЕЛИ
КОГДА СФОРМИРУЕТСЯ УСТОЙЧИВЫЙ ИММУНИТЕТ	ЧЕРЕЗ 21 ДЕНЬ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ	ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ	НА 14 ДЕНЬ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ

ПРОГНОЗНЫЙ ИММУНИТЕТ – НЕ МЕНЕЕ ГОДА
НО ТОЧНО БУДЕТ ИЗВЕСТНО ПОСЛЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ПРИВИТЫМИ И ПЕРЕБОЛЕВШИМИ

ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19 НЕПОСРЕДСТВЕННО ОТ ВАКЦИН НЕВОЗМОЖНО!

Здоровый образ жизни

КАК ПОДДЕРЖАТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, уменьшение факторов риска, физическая активность способствуют профилактике заболеваний и позволяют улучшить качество жизни в целом.

Физическая активность положительно влияет на здоровье и самочувствие. Очень полезна аэробная физическая активность.

Умеренная интенсивность физической активности продолжается 2 часа 30 мин в неделю. Это может быть быстрая ходьба (5 км/час, но не спортивная ходьба), водная аэробика, езда на велосипеде, теннис, танцы, работа по дому, нетяжелые работы в саду (подметание).

Высокая интенсивность физической активности длится 1 час 15 мин в неделю. Это может быть спортивная ходьба, бег трусцой, бег, плавание, одиночный теннис, езда на велосипеде со скоростью более 16 км/час, прыжки со скакалкой, тяжелые работы в саду (копание, рыхление), туризм по гористой местности или с рюкзаком, боевые искусства (например, карате), футбол, хоккей, горные лыжи.

Также для улучшения здоровья необходимо **отказаться от вредных привычек** – бросить курить, употреблять не более 30 г алкоголя в сутки.

Правильный режим питания позволит улучшить общее состояние организма, а комплексное изменение режима питания должно быть направлено на борьбу с ожирением. Объем талии у мужчин не должен

быть больше 94 см, так как именно абдоминальное ожирение (жир в области живота) особенно опасно для мужского здоровья.

Нормализация артериального давления и показателей крови очень важны для сохранения здоровья. В норме артериальное давление не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Нормальные показатели крови: уровень общего холестерина – до 5,0 ммоль/л, уровень глюкозы крови натощак – 3,3–6,1 ммоль/л.

А несколько простых приемов **борьбы со стрессом** помогут сохранить душевное равновесие: структурируйте свое время, планируйте свой день, спите столько, сколько нужно вашему организму. Не отказывайте себе в удовольствиях: встречайтесь с друзьями, принимайте ванну, читайте любимые книги, гуляйте. Научитесь расслабляться в любых условиях, используя технику глубокого замедленного дыхания, на выдохе представляя, что освобождаетесь от напряжения, забот, тревоги. Не критикуйте и не упрекайте себя, принимайте себя таким, какой вы есть.

Постарайтесь изменить ваше восприятие стрессовой ситуации, сделайте «шаг назад» и посмотрите на нее со стороны, под другим углом.

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