

ХЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

0+

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Перенесшие COVID-19 пройдут углубленную диспансеризацию	с. 1	Неделя против абортот Сохраните малышу жизнь!	с. 2	Вакцинация Мифы и правда	с. 3
О пилотном проекте Республики Хакасия «Игропарк»	с. 1	Научите ребенка безопасности Профилактика детского травматизма	с. 2	Реабилитация после COVID-19 Важный этап в восстановлении здоровья	с. 3
На телевидении рассказали о профилактике инсультов	с. 1	Как избежать компьютерной зависимости у ребенка Советы родителям	с. 2	Лето – пора витаминов Чем насытить организм	с. 4
Время для раздумий закончилось!	с. 1	Всемирный день борьбы с гепатитом «Гепатитная» азбука	с. 3	День борьбы с аллергией Аллергия: как правильно подготовиться к беременности	с. 4
День семьи, любви и верности	с. 2			Всемирный день мозга Часто ли у вас бывает головная боль?	с. 4

НАШИ БУДНИ:

О ПИЛОТНОМ ПРОЕКТЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «ИГРОПАРК»



Формировать мотивацию вести здоровый образ жизни необходимо с детского возраста. Одной из программ формирования здорового образа жизни, которую начал реализовывать летом 2021 года Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Республике Хакасия, является образовательный проект «Игропарк».

Данный проект организован в рамках реализации регионального проекта Республики Хакасия «Развитие детского здравоохранения, включая создание современ-

ной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям».

В парке «Орлёнок» г. Абакана ребята в доступной игровой форме знакомятся с профессией врача, с помощью показа сценок по здоровому образу жизни, а также чтения стихов и конкурса пословиц детям предоставляется информация, что непереносимое слагаемое здоровья – соблюдение правил личной гигиены, закаливание, рациональное питание с исключением фастфуда и сладких газированных напитков, физическая активность и безопасное здоровьесберегающее поведение.

Общаясь с врачами Центра, дети узнают о правилах здорового образа жизни, о пользе прививок, о наиболее распространенных причинах бытового травматизма, а также о правилах поведения на дорогах и на воде. Все участники профилактического проекта могут задать интересующие их вопросы и получить информационные листовки о здоровом образе жизни.

Посетителями «Игропарка» являются учащиеся 1-4-х классов из пришкольных летних лагерей г. Абакана.

В проекте приняли участие 175 ребят.

НА ТЕЛЕВИДЕНИИ РАССКАЗАЛИ О ПРОФИЛАКТИКЕ ИНСУЛЬТОВ



В рамках реализации Регионального проекта «Укрепление общественного здоровья» 10 июня 2021 года в программе «Утро Хакасии» врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева рассказала телезрителям о методах профилактики инсульта, своевременного распознавания признаков данного заболевания, а также необходимости регулярного обследования в рамках диспансеризации взрослого населения.

В ходе телепередачи были рассмотрены вопросы выявления факторов риска развития инсульта и необходимости своевременного и грамотного их устранения, правила оказания первой доврачебной помощи при жизнеугрожающих состояниях и маршрутизация пациентов с инсультом в медицинские организации Республики Хакасия. Была затронута актуальная тема приверженности к лечению людей с артериальной гипертензией, как ведущего фактора риска развития инсульта, и особый акцент сделан на том, что артериальное давление необходимо контролировать регулярно и не допускать самолечения.

В заключении телеэфира врач-методист мотивировала население Республики Хакасия вести здоровый образ жизни, рассказала о том, какие правила летнего отдыха должны соблюдать люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и рекомендовала телезрителям узнать есть ли у них риск развития сосудистой патологии, что должно насторожить и что делать при подозрении на инсульт.

ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗДУМИЙ ЗАКОНЧИЛОСЬ!

В рамках проведения информационно-просветительской кампании по профилактике распространения новой коронавирусной инфекции в Республике Хакасия специалисты ГКУЗ РХ «Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики» принимают активное участие в теле- и радиопередачах региональных средств массовой информации. Так, 17.06.2021 года врач Доманова Алла приняла участие в передаче «Свой доктор», выходящей в эфир на канале «Абакан 24». Зрителям специалист рассказала о не-



больших темпах проведения прививочной кампании против COVID-19 по сравнению с ростом заболевших коронавирусной инфекцией в нашей республике, о российских вакцинах («Спутник V», «ЭпиВакКорона», «Ковивак»), которыми вакцинируют население. В заключении беседы специалист призвала каждого обратить внимание на свое здоровье и здоровье своих близких и прийти на вакцинацию. Время для раздумий закончилось – необходимо принимать решение о вакцинации оперативно, чтобы не стать очередной жертвой новой коронавирусной инфекции!

ПЕРЕНЕСШИЕ COVID-19 ПРОЙДУТ УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Соответствующее постановление Правительства Российской Федерации подписано 18 июня 2021 года.

Углубленная диспансеризация будет проходить в два этапа. Первый из них включает семь исследований: общий и биохимический анализы крови, измерение насыщения крови кислородом (сатурация), тест с 6-минутной ходьбой, спирометрия, рентген грудной клетки, прием терапевта. Для граждан, переболевших COVID-19, к этому списку добавится анализ на определение концентрации D-димера в крови, помогающий выявлять признаки тромбообразования. Все эти обследования можно будет пройти за один день.

По их результатам врачи определят риски и возможные признаки развития хронических заболеваний, при необходимости для уточнения диагноза направят пациента на второй этап. Он будет включать еще три обследования – эхокардиографию, КТ легких и доплерографическое исследование сосудов нижних конечностей. Если по результатам диспансеризации у пациента выявят хронические заболевания или риски их возникновения, то ему будет проведено лечение и назначена медицинская реабилитация.

Перечень медицинских организаций, где можно пройти углубленную диспансеризацию, опубликуют на официальных сайтах региональных органов здравоохранения и на едином портале госуслуг.

8 ИЮЛЯ – ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

День семьи, любви и верности отмечается в России ежегодно с 2008 года. Праздник приурочен ко дню памяти святых князя Петра и его жены Февронии, живших в XIII веке в Муроме. В православной традиции они считаются покровителями семьи и брака. «День семьи, любви и верности» становится доброй традицией для всех россиян, напоминающий о ценности крепкой, здоровой семьи, в основе которой любовь, верность, мир, уважение друг другу.

Этот праздник тесно связан с акцией «Подари мне жизни!» (неделя против абортов). Она направлена не только на предотвращение абортов, но также на сохранение семейных ценностей и традиций.

9-15 июля – Неделя против абортов

СОХРАНИТЕ МАЛЫШУ ЖИЗНЬ!



Число абортов в мире до сих пор один из самых высоких показателей. Это яркий пример человеческой репродуктивной деградации.

Следует запомнить раз и навсегда: безопасного аборта не бывает! Прерывая беременность, женщина рискует

здоровьем, будущим материнством и своим счастьем. Каждый повторный аборт многократно увеличивает риск опасных последствий.

Обозначим лишь несколько причин, чтобы не делать аборт.

АБОРТ:

- угрожает жизни не только женщины, но и малыша, которого она планирует родить в будущем. Считается, что 25% материнской и 20-25% детской смертности в последние месяцы беременности, при родах и раннем послеродовом периоде могут быть последствием абортов;

- вызывает нервные и гормональные нарушения организма, нарушения менструального цикла вплоть до прекращения менструаций, либо, наоборот, профузные кровотечения;

- могут возникнуть осложнения в процессе операции: кровотечение, прободение матки, что ведет к ушиванию матки или ее удалению. А, значит, появлению рубца на матке, что может вызвать проблемы при вынашивании последующей беременности. Также аборт может вызвать развитие таких заболеваний как эндометриоз, миома тела матки, заболевания молочных желез;

- провоцирует воспаление в матке, в трубах образуются спайки, преграждая путь яйцеклетке, и как результат - внематочная беременность;

- приводит к бесплодию, невынашиванию беременности;
- причиняет моральную травму. Ощущение вины – мина замедленного действия, которая может стать причиной нервного расстройства женщины и психологического бесплодия;

- создает проблемы в интимной жизни - вплоть до полной утраты интереса к ней, что приводит к ухудшению отношений в семье и разводам.

К сожалению, слово «аборт» сразу ассоциируется со словом «женщина». Почему-то ответственность за данное деяние априори лежит на женской половине населения, хотя в процессе зачатия новой жизни участвуют двое. Часто женщина, понимая, что рискует, идет на незащищенные сексуальные отношения именно потому, что мужчина не хочет думать о контрацепции и не желает брать ответственность за последствия.

Около 80% опрошенных женщин, применяющие аборт как средство контрацепции, как правило, с детства подвергались грубому обращению, редко слышали ласковые слова от мамы и папы.

Как говорят психологи и педагоги, «все из семьи». Именно поэтому, говоря о профилактике абортов, мы должны формировать доброту в детях, заниматься профилактикой жестокого обращения с детьми. Учить юношей брать ответственность на себя, а не перекладывать ее на девушку. А лучшей профилактикой осложнений абортов является их предупреждение или рождение долгожданного ребенка.

Аборт не должен быть решением семейных проблем. Единственным оправданием данной операции может быть тяжелая врожденная патология будущего ребенка, то есть аборт по медицинским показаниям.

Очень часто, именно тот ребенок, от которого хотели избавиться, но по каким-то причинам сохранили беременность, становится опорой родителям в жизни.

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Алла Доманова**

Профилактика детского травматизма

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА БЕЗОПАСНОСТИ

Детский травматизм всегда был актуальной проблемой общества. Многие миллионы детей по всему миру из-за последствий травм оказываются на больничной койке или в отделениях неотложной помощи и порой на всю жизнь остаются инвалидами.

В возникновении детских травм существенное значение имеют анатомо-физиологические и психологические особенности детей, их физическое и умственное развитие, недостаточность житейских навыков, повышенная любознательность, подвижность.

Детский возраст – время новых открытий, активных игр, захватывающих событий и, к сожалению, распространенных детских травм. Травмы могут быть незначительными, а могут и серьезно угрожать здоровью и жизни маленьких непосед. Поэтому главной задачей родителей, учителей и воспитателей является профилактика детского травматизма. Дети очень любознательны, но инстинкты самосохранения у них развиты не как у взрослых. Отсюда и повышенный процент травматизма именно в детском возрасте. Профилактика у детей травматизма должна начинаться с родителей.

Что должны знать родители о детских травмах

Самый травмоопасный возраст у детей – до 3 лет. В этот период дети получают больше ушибов, ожогов, заглывают посторонние предметы. Среди причин детских смертей до года травматизм занимает 10%. Травматизм делят на бытовой (самый распространенный), уличный, спортивный, школьный и автодорожный. Главная причина детских травм – халатное отношение родителей к безопасности ребенка. Среди ошибок взрослых – незакрытые окна, доступ к опасным предметам, веществам, дети без присмотра и прочее.

Обеспечить максимальную безопасность ребенка – основная цель родителей и лиц, которые отвечают за детей. Мы не можем уберечь наших маленьких шалунов от несчастных случаев на сто процентов, но основные меры профилактики знать и выполнять должен каждый.

Уважаемые родители! Учите ребёнка безопасности с самого малого возраста: проводите беседы с детьми, рассказывайте о травмах и их последствиях, приводите примеры. Чем меньше малыш, тем больше времени его нельзя упускать из вида. Всегда будьте уверены и проверяйте, чтобы острые предметы, химия, кипяток, огонь и прочие опасности были недоступны для детей. Проверяйте знания детей-школьников о правилах дорожного движения, поведения на улице, безопасности в школе, на спортивных секциях. Учите детей, что нужно делать, если травма уже произошла. Перед выходом ребенка в сад, школу, на прогулку, убедитесь, что его обувь, одежда и игрушки не могут стать причинами травмы (развязавшийся шнурок на обуви, отколовшаяся пуговица, неисправный зонт, посторонние предметы в карманах). Нужно помнить, что избежать детских травм намного проще, чем исправлять печальные последствия.

Профилактика детского травматизма должна стать частью вашего образа жизни, и тогда ваши дети будут максимально защищены от окружающих опасностей.

Советы родителям

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У РЕБЕНКА

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Досуг перед монитором изменяет мышление и восприятие детей, ведет к утрате способности к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что для маленьких компьютерных игроков реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.

Контролируйте занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).

Приобщайте ребёнка к домашним обязанностям.

Прививайте детям семейное чтение.

Общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.

Контролируйте круг общения ребёнка. Приглашайте в гости друзей сына или дочери.

Будьте в курсе, где ребёнок проводит свое свободное время.

Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте его кругозор.

Научите своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.

Регулярно осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.

Приобщите ребёнка к настольным играм, играм своего детства.

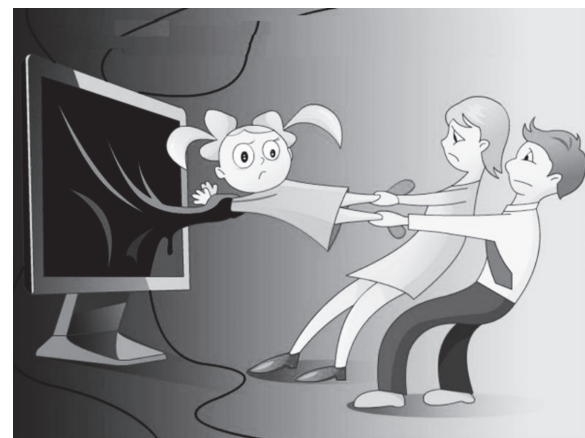
Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение в компьютер.

Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).

Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

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



Важный этап в восстановлении здоровья

Мифы и правда

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

Пациенты, переболевшие коронавирусом, нередко жалуются на одышку, боли в груди и слабость. Программу реабилитации после перенесенного COVID-19 можно пройти бесплатно по ОМС. Реабилитация проводится с целью улучшения дренажной функции легких, повышения толерантности к физической нагрузке, уменьшения интоксикационного синдрома.

Реабилитация показана всем пациентам, перенесшим новую коронавирусную инфекцию. Необходимость в проведении реабилитации и объем медицинской помощи в каждом конкретном случае определяет лечащий врач.

Направление для прохождения реабилитации пациенты могут получить у участкового терапевта или лечащего врача, проводившего стационарное лечение.

Реабилитация больных, перенесших коронавирус в тяжелой форме, проводится в три этапа.

Первый этап включает в себя особое питание, которое обеспечивает физиологические потребности человека, специальные дыхательные упражнения и при необходимости кислородную поддержку для пациентов, физические упражнения в постели или пределах палаты под контролем врача, обучение пациента самостоятельному осуществлению программы реабилитации.

Второй этап включает в себя ингаляцию с применением препаратов, облегчающих восстановление функции легких, физические и дыхательные упражнения с удлиненным форсированным выдохом, специальную физиотерапию для восстановления сил пациента, психотерапевтические мероприятия с пациентом и членами его семьи.

Третий этап (при наличии показаний и отсутствии противопоказаний): лечебная физкультура, дыхательная гимнастика, занятия на тренажерах, дозированная ходьба по лестничным маршам, физиотерапевтические методы (озонотерапия, лазеротерапия, магнитотерапия, пневмомассаж, ручной массаж), психологическая поддержка, формирование мотивации пациентов на продолжение самостоятельных занятий и ведение здорового образа жизни.

Реабилитация проходит в условиях отделения медицинской реабилитации дневного стационара или поликлиники (в условиях, не предусматривающих круглосуточное медицинское наблюдение и лечение). Для дальнейшей реабилитационной медицинской помощи пациенты с сопутствующими хроническими заболеваниями могут быть направлены в санаторно-курортные организации.

Также рекомендуем посетить Центр здоровья для взрослых и пройти комплексное обследование организма, записавшись предварительно в регистратуре по телефону: 8 (3902) 248-267 доб 635. Обследование бесплатно по полису ОМС. Есть возможность пройти обследование всем коллективом.

Все этапы реабилитации безусловно важны для пациентов, но особенно важную роль играет ответственность самого пациента за свое здоровье.

Положительный эффект и быстрое восстановление во многом зависят от выполнения рекомендаций лечащего врача.

Восстановление после коронавируса играет важную роль для поддержания качества жизни, так как люди, переболевшие COVID-19, неизбежно сталкиваются с ухудшением работы легких. Это влечет за собой нарушение кислородного обмена в тканях организма, от чего могут страдать внутренние органы.

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

28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом

«ГЕПАТИТНАЯ» АЗБУКА

А, В, С, D, E... Нет, это не английский алфавит, это «гепатитная» азбука: буквы обозначают 5 типов болезни. Ещё есть несколько вирусов, которые живут в печени, но болезни не вызывают. Наша иммунная система их как бы не замечает: не вырабатывает против них антитела и не атакует, в результате они не наносят видимого урона печени. Роль их пока неясна.

Гепатит А. Вирус передаётся в основном через воду, продукты и иногда через предметы обихода. Возбудитель поступает в организм через рот. Болезнь становится хронической. Нередко такой гепатит протекает скрытно, без желтухи, и в это время от больного очень легко заразиться. После болезни формируется иммунитет, и человек повторно таким гепатитом не болеет. Против гепатита А есть вакцина, её делают в тех случаях, когда высок риск заражения.

Гепатит В. Вирус передаётся с кровью и через все секреты организма (слюна, сперма и т. д.). Заразиться очень легко. Это может быть при любых манипуляциях с кровью: переливание крови, уколы и внутривенные вливания нестерильными иглами, любые операции, в том числе и стоматологические манипуляции, нанесение татуировок, пирсинг. Можно заразиться при половых контактах, поцелуях, пользовании общим шприцем при введении наркотиков. Больная мать может заразить плод. У 5–10% заражённых болезнь становится хронической. Примерно у каждого четвёртого с активным течением болезни со временем развивается цирроз печени, а у некоторых – даже рак печени. Есть вакцина, которая защищает от гепатита В (а значит, и от гепатита D).

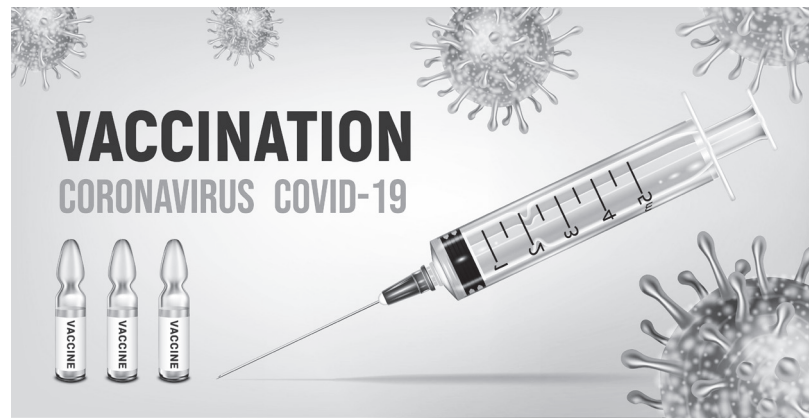
Гепатит С. Основной путь передачи через кровь. Но реже встречаются и прочие пути передачи вируса гепатита С, типичные для гепатита В. Но сам гепатит В протекает более серьёзно. Острый гепатит С чаще всего протекает незаметно, но хронической болезнью становится у каждого 6–8 человек из десяти. Цирроз развивается у каждого второго или третьего больного гепатитом С, очень у многих нередко на фоне цирроза (а иногда и раньше) возникает рак печени. Вакцины нет, но поддаётся эффективному лечению.

Гепатит D. Возбудитель этой болезни самостоятельно вызвать гепатит не может: болезнь развивается только у тех, кто уже болен гепатитом В. Поэтому имеет смысл говорить о смешанных гепатитах В и D. Пути передачи у обоих этих заболеваний одинаковы, но при их сочетании прогноз резко ухудшается: хронической болезнью становится у 8–9 человек из десяти, течение болезни тяжёлое.

Гепатит Е. Возбудитель передаётся так же, как и при гепатите А, но эта форма более тяжёлая. Болезнь особенно опасна для беременных: она нередко приводит к смерти матери, и особенно – плода. Вакцины против такого гепатита нет.

Берегите свое здоровье!

ВАКЦИНАЦИЯ



Ни для кого уже не секрет, что коронавирусная инфекция намного опаснее гриппа. Теперь никто не сомневается, что пандемия коснётся каждого. И все, безусловно, знают: на сегодняшний день эффективных лекарств от COVID-19 нет. Однако тех, кто скептически относится к вакцинации, единственному надёжному способу предотвратить болезнь, ещё предостаточно, и во многом это связано с легендами вокруг самого заболевания и российских вакцин.

Миф 1. Перед вакцинацией нужно сдавать тест на антитела к коронавирусу

Сторонники этой теории могут опираться на два аргумента. Первый – возможное наличие собственных антител у тех, кто уже переболел COVID-19. Действительно, существует вероятность, что вы были носителем инфекции и организм выработал антитела к вирусу. Однако это не исключает повторного заражения, которое может оказаться гораздо менее безобидным.

К тому же опыт показывает, что уровень антител после перенесённого COVID-19 довольно быстро снижается и становится недостаточным для эффективной защиты.

Второй аргумент в пользу предварительного тестирования – выявление тех, кто к моменту вакцинации уже заболел коронавирусной инфекцией. Но смысла в этом нет: при введении вакцины во время инкубационного периода или даже активной формы заболевания вреда от неё не будет. Напротив, вакцинация поможет организму эффективно бороться с болезнью и снизит риски осложнений.

Миф 2. После вакцинации иммунитет снижается и можно легко заболеть COVID-19 или другими респираторными инфекциями

На самом деле вакцина не влияет на интенсивность иммунного ответа. Антиген, который мы получаем с введённой вакциной, – лишь один из сотен, поступающих в организм. Ведь и в воздухе, которым мы дышим, и на предметах, которых мы касаемся, тысячи бактерий и вирусов, с которыми иммунитет борется буквально каждую минуту. Его возможности в этом отношении неистощимы и «перегрузить» иммунную систему очередной вакциной невозможно. А вот выработать «клетки памяти», которые при встрече с настоящим вирусом обеспечат решительный ответ и быструю победу над врагом, действительно реально. Для этого и нужна вакцинация.

Миф 3. После введения вакцины от коронавирусной инфекции человек может быть заразным

Человек, который получил прививку против коронавирусной инфекции, может быть потенциальным её источником, только если на момент вакцинации он уже был болен COVID-19, чего, конечно же, нельзя исключить. Во всех остальных случаях любая возможность «заразности» исключена. Посудите сами: в организм при вакцинации от COVID-19 проникает не сам вирус, а лишь его «запасная часть» – белок (мы говорим о «Спутник V»). Он способен запустить иммунный ответ, но не может ни размножаться, ни становиться источником инфекции.

Миф 4. Вакцина от коронавируса может изменить ДНК человека

Этот миф распространяется, как правило, в отношении РНК-вакцин, которые не зарегистрированы в РФ, – препаратов компаний Moderna и Pfizer. Страхи породила технология создания этих вакцин, предусматривающая использование генетического материала. Развеем их позволяющие знания о различиях между ДНК, которые несут информацию, унаследованную от родителей, и матричной РНК, применяемой в вакцинах.

Миф 5. Вакцину от коронавирусной инфекции не следует вводить пожилым людям

Вакцина от COVID-19 как раз и необходима пациентам из группы высокого риска, к которым относятся пожилые люди. Известно, что тяжесть и летальность коронавирусной инфекции увеличиваются с возрастом: чем старше человек, тем выше вероятность развития тяжёлой формы заболевания и его осложнений.

Эпидемиологи пришли к выводу, что польза при своевременной вакцинации пожилых людей намного выше рисков побочных эффектов. Частота побочных эффектов у этой категории незначительна: головная боль, умеренное повышение температуры тела, боль в месте инъекции. Обычно эти симптомы носят кратковременный характер, в то время как активную форму COVID-19 бывает сложно назвать скоротечной. Особенно в пожилом возрасте.

Чем насытит организм

ЛЕТО – ПОРА ВИТАМИНОВ



Лето – сезон солнца, тепла, свежих фруктов и овощей. В эту пору самое время насладиться вкусными и полезными дарами природы. А если они выращены с любовью, без химикатов на собственных грядках – они просто кладезь полезных веществ...

Лето – это время года, когда можно и нужно заботиться о здоровье всеми доступными способами. Сезонные фрукты и овощи, солнечные ванны, долгие прогулки и занятия спортом на свежем воздухе – все это доступные варианты укрепить иммунитет.

А еще лето – это пора зелени, которая богата витаминами и микроэлементами. С ней можно готовить не только салаты, но и делать смузи и другие блюда. Например, шпинат богат белком, не боится тепловой обработки, с ним можно готовить пирожки, делать запеканки и многое другое. Эта зелень улучшает пищеварение и обмен веществ, поднимает иммунитет и является профилактикой авитаминоза. Сельдерей укрепляет иммунитет и омолаживает организм (содержит целый ряд витаминов и аминокислот), обладает отрицательной калорийностью (на переваривание затрачивается больше энергии, чем получает организм), избавляет от токсинов и лишней жидкости и даже помогает быстро отрезветь (можно сделать зеленый смузи). Любая зелень полезна. Листовые салаты, зеленый лук и чеснок, щавель – все они обладают полезными свойствами. Поэтому используйте все возможности природы. Добавляйте в свой

рацион зелень, особенно когда ее так много вокруг. Фрукты и овощи являются источниками практически всех необходимых для нормальной жизнедеятельности организма веществ. Витамин С, который необходим для успешного противостояния различным простудным и инфекционным заболеваниям, в больших количествах содержится в капусте, черной смородине, сладком перце, петрушке, капусте, укропе, шиповнике и рябине. При заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы и других организм нуждается в содержании калия. Можно пополнить запасы калия употребляя абрикосы, персики, сельдерей, картофель, черную смородину, брюссельскую капусту. Очень много калия в сухофруктах – изюме, кураге, черносливе. Железо, которое необходимо для выработки эритроцитов, а также для транспортировки кислорода в клетки, и углекислого газа из них, содержится в чернике, шиповнике, абрикосах, персиках, яблоках и сливах. Фрукты и овощи просто необходимы для питания тех, кто страдает гипертонической болезнью, инфарктом миокарда, атеросклерозом, так

как в них отсутствуют холестерин, соль и жиры, и в то же время содержатся клетчатка, соли калия и витамин С, которые способствуют выведению холестерина.

Для тех, кто болен атеросклерозом и имеет избыточную массу тела, очень полезно употреблять капусту. Капуста является низкокалорийным продуктом, при ее употреблении создается чувство сытости, что позволяет больным ожирением не так сильно ощущать чувство голода. Кроме того, капуста повышает кислотность, поэтому полезна при гастритах со сниженной кислотностью, атонии желудка, колитах, болезнях желчного пузыря.

Лето и начало осени – это то время, когда можно по максимуму насытить организм натуральными полезными веществами. Тем более что природные витамины и минералы усваиваются намного лучше, чем полезные вещества из лекарственных средств.

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

22 июля – Всемирный день мозга

ЧАСТО ЛИ У ВАС БЫВАЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ?

Почти все когда-то испытывали головную боль, и у большинства из нас она была много раз. Незначительная головная боль – это не более чем неприятное явление, которое облегчается приемом обычных обезболивающих препаратов, едой, кофе или отдыхом. Большинство головных болей не являются результатом серьезного заболевания. Но если у вас очень сильная или нехарактерная для вас головная боль, то необходимо проконсультироваться со специалистом с целью исключения серьезного заболевания. К счастью, такие проблемы возникают редко. Тем не менее, вы должны знать, как контролировать подавляющее большинство головных болей, не угрожающих вашему здоровью. По данным ВОЗ, на протяжении последнего года, почти половина взрослых людей испытывали головную боль, по меньшей мере, один раз. Регулярные головные боли входят в число самых распространенных расстройств нервной системы, но, к сожалению, население не воспринимается в качестве серьезных расстройств, так как они, в основном, носят эпизодический характер, не приводят к смерти и не заразны. Низкие показатели обращения за медицинской консультацией могут указывать на то, что многие люди, страдающие от головной боли, не знают о существовании эффективного лечения. По оценкам, 50% людей с головными болями занимаются самолечением.

Головная боль – понятие куда менее однозначное, чем кажется на первый взгляд. Периодически она возникает практически у каждого, однако постоянные головные боли могут быть симптомом серьезного заболевания, опасного для жизни состояния, требующего неотложной помощи (внутричерепное кровоизлияние, опухоль головного мозга или тромбоз вен головного мозга). И в этом случае лучше всего сразу обратиться к врачу. В общем, всю головную боль можно разделить на два больших вида: самостоятельные боли или появляющиеся в комплексе в качестве симптома другого заболевания.

Причины головной боли напряжения:
– усталость, вызванная эмоциональным перенапряжением;

– психологические и психические проблемы: тревога, депрессия;
– физические и интеллектуальные перегрузки;
– бессонница или недостаток сна;
– предрасположенность к спазмам;
– проблемы со зрением: снижение зрения, слишком высокая нагрузка на глаза.

Симптомы головной боли напряжения выражаются в сдавливающих ощущениях, обычно такая боль «тупая», постоянная, тянущая и ноющая. Обычно ее описывают как тесный обруч на голове, иногда доходящий до области шеи и груди. Кроме того, головная боль напряжения не меняется при движении, равномерно распределена по всей голове, а также может выражаться в ощущениях «ватной» головы.

Профилактика головной боли:

Средства профилактики головной боли, прежде всего, актуальны для головной боли напряжения, так как ее появление напрямую зависит от образа жизни. Наиболее важен отдых, как физический, так и интеллектуальный, и эмоциональный.

Обратите внимание на качество своего сна: достаточно ли времени Вы пребываете в царстве Морфея, подходящая ли в спальне температура и влажность. Кроме того, полноценному отдыху может помешать слишком высокая концентрация углекислого газа в комнате, откуда возникает ощущение духоты, бессонница и та же головная боль.

Рекомендации:

Проветрите комнату. Головную боль может провоцировать духота и интоксикация углекислым газом. Устраните источники света и звука. Массаж головы, шеи и плеч поможет лучше расслабиться. Запах мяты и лаванды поможет уменьшить неприятные ощущения, можно добавить их в чай или использовать эфирные масла для холодного компресса.

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

8 июля – День борьбы с аллергией

АЛЛЕРГИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К БЕРЕМЕННОСТИ

Аллергические заболевания широко распространены во всем мире. Чаще всего с ними сталкиваются люди молодого возраста, поэтому неудивительно, что процент беременных женщин – аллергиков с каждым годом только увеличивается. Являясь естественным процессом, беременность меняет, порой утяжеляя, течение различных болезней, в том числе аллергических. В свою очередь поллиноз, бронхиальная астма и атопический дерматит способны повлиять на состояние здоровья будущей мамы и малыша. Чтобы уменьшить риски, важно подготовиться заранее.

Поллиноз. Аллергия на пыльцу растений или поллиноз чаще всего проявляется в виде симптомов аллергического конъюнктивита (слезотечение, зуд и покраснение глаз) и аллергического ринита (обильный водянистый насморк, зуд в носу, многократное чихание, заложенность носа). Состояние, которое может «выбить из колеи» любого человека, а беременная женщина переносит его вдвойне тяжелее.

Почему так происходит? Во-первых, гормональный фон будущей мамы изменяется за счет влияния прогестерона, что приводит к развитию гормонального ринита преимущественно во II–III триместрах беременности. Накладываясь на симптомы поллиноза, он приводит к более выраженному затруднению носового дыхания. Беременной приходится дышать через рот, появляется сухость и першение в горле. Заложенный нос часто становится причиной головной боли, дневной усталости и нарушения ночного сна. Кроме того, малыш может ощущать нехватку кислорода из-за неполноценного носового дыхания мамы.

Во-вторых, лекарства, применяемые для облегчения симптомов поллиноза, не все и не всегда разрешены во время беременности. Выбирая наиболее благоприятный период для зачатия ребенка, женщины – аллергики нужно избегать сезона цветения растений, пыльца которых вызывает у нее обострение поллиноза. При аллергии на пыльцу деревьев – это апрель и май, на пыльцу злаковых трав – июнь и июль, на пыльцу сорных трав – август и сентябрь. Также нежелательно, чтобы III триместр беременности совпал с сезоном пыления причинно-значимых растений. Как правило, в это время уже сложно уехать куда-то в другую климатическую зону, чтобы облегчить самочувствие, а сразу после родов у мамы будет сложный и ответственный период становления грудного вскармливания и симптомы поллиноза дополнительно отнимут силы. II триместр беременности считается самым спокойным. В эти 3 месяца лечащий врач может отпустить свою подопечную в отпуск, чтобы она отдохнула и расслабилась. Если сезон цветения совпадает с этим периодом, то лучше совместить приятное с полезным и отпра-

виться в путешествие в климатическую зону, где не цветут винные растения.

АСИТ (Аллерген-специфическая иммунотерапия) как этап планирования беременности.

Единственным методом лечения респираторной аллергии (круглогодичный аллергический ринит, сезонный аллергический ринит, бронхиальная астма), действующим на причину заболевания, является аллерген-специфическая иммунотерапия. Метод эффективный, но требующий много терпения и времени: для достижения полноценного результата нужно провести минимум 3 курса подряд по 1 курсу в год. Аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ) действует на организм таким образом, что он становится менее чувствителен к виновным аллергенам. Симптомы становятся менее выраженными или отсутствуют вовсе, а потребность в таблетках, спреях в нос, каплях в глаза и ингаляторах снижается. Учитывая, что АСИТ в идеале проводится несколько лет подряд, женщинам любого возраста не стоит откладывать это лечение, чтобы при наступлении беременности аллергическое заболевание проявляло себя минимально. Согласно последним рекомендациям, начинать проведение аллерген-специфической иммунотерапии во время беременности не следует из-за риска развития побочных реакций. Если женщина узнала о своем «интересном положении» во время курса АСИТ, то лечение стоит либо прекратить, либо подобрать дозу аллергена индивидуально.

Что необходимо сделать до беременности?

Лучше подготовить дом к пополнению семейства еще на этапе планирования беременности. Проведите генеральную уборку, разберите ненужные вещи, избавьтесь от предметов пылесборников и замените старые постельные принадлежности на новые, гипоаллергенные.

Подумайте о своем здоровье и здоровье малыша заблаговременно!

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