ENDPOB5E CIKCINA

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

CETODHA B HOMEPE:

Наши будни: На зарядку становись!	c. 1
На страже здоровья трудоспособного населения	c. 1
Психологическая подготовка к экзаменам	c. 1
Поздравляем!	c. 1
Всемирный день борьбы с астмой Поллиноз. Когда на природу чихают	c. 2
Всемирный день борьбы с гипертонией Чтобы не пополнить ряды гипертоников	c. 2
Повышенный холестерин О чём это говорит, и что надо делать?	c. 2
Всемирный день борьбы с меланомой Меланома	c. 3
Всемирный день щитовидной железы Рак щитовидной железы	c. 3
Всемирный день памяти умерших от СПИДА Проявите заботу о себе	c. 4
Международный день семьи Семейный ритуал и традиции	c. 4
Всемирный день без табачного дыма Синдром отмены при отказе от курения	c. 4

Поздравляем с праздниками!



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

наши булни:

на зарядку становись!

В рамках Всемирного дня здоровья специалисты Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики, а также ГКУ РХ «УЦО» приняли участие в оздоровительной зарядке. Здоровье - это та ценность, которой природа наделила человека. Именно от здоровья зависит физическое и моральное состояние, а также работоспособность. Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ видит необходимость постоянной физической активности. Особое значение играет гимнастика для офисных работников, труд которых характеризуется ма-



лоподвижностью. Даже небольшая физическая нагрузка способна избавить от таких неприятных симптомов как покрасневшие глаза, боли в спине и шее, напряжения в мышцах. Кроме того, зарядка на рабочем месте способствует быстрому вхождению в рабочий режим.

Большую благодарность выражаем ООО ДЦ «Абакан» в лице главного врача Бауэр Маргариты Леопольдовны и инструктора Дорониной Дарьи Александровны за помощь в организации и проведении мероприятия.

НА СТРАЖЕ ВДОРОВЬЯ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ



Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики второй год подряд внедряет в трудовых коллективах Республики Хакасия Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте. Одним из первых стал коллектив Хакасской республиканской детской библиотеки, где врачи Центра общественного здоровья регулярно проводят информационные мероприятия, которые вошли в основу практики повышения грамотности трудоспособного населения в вопросах здоровья.

Встречаясь с сотрудниками трудового коллектива, врачи рассказывают, как вести себя в повседнев-

ной жизни, чтобы избежать опасных заболеваний и сохранить хорошее самочувствие. Рассматриваются вопросы профилактики онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, своевременного распознавания признаков острого нарушения мозгового кровообращения, необходимости регулярного прохождения диспансеризации и профилактических осмотров, повышения двигательной активности, о пользе иммунопрофилактики.

Врач-методист Лариса Лебедева провела видеолекцию для коллектива библиотеки «Углублённая диспансеризация граждан, перенёсших коронавирусную инфекцию. Цели, задачи, методы обследования».

Все участники видеолекции получили газету «Здоровье Хакасии» и информационные материалы, мотивирующие вести здоровый образ жизни, своевременно проходить диспансеризацию с целью раннего выявления заболеваний, а также своевременно вакцинироваться для профилактики инфекционных заболеваний.

После проведённого образовательного мероприятия сотрудники библиотеки направили коллективную заявку в отделение диспансеризации Абаканской межрайонной клинической больницы на прохождение диспансеризации.

NCUXONOTUYECKAA NONTORKA K EKBAMEHAM

В МБОУ «Гимназия № 8» состоялись профилактические беседы/тренинги с обучающимися 11-х классов на тему «Психологическая подготовка к экзаменам». Тренинговые занятия провела ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Меркулова Екатерина.

Мы всю сознательную жизнь сдаем экзамены. Их сдают практически все люди в своей жизни. И каждый человек испытывает определенную долю стресса перед ними. Особенно подобным стрессам подвержены школьники. Поэтому так важно



уметь правильно бороться с предэкзаменационным волнением. Специалист провела психологические тренинги, во время которых учащиеся могли снять эмоциональное напряжение, помечтав о своем будущем, о своих целях. Во время занятий психолог включала релаксационную музыку (шум волн, пение птиц). Дети с удовольствием рассказывали, что для них означает сдача экзамена, испытывают ли они положительные или отрицательные эмоции перед предстоящим экзаменом. Во время небольшого лектория была озвучена информация о рациональном питании перед экзаменами. Даны рекомендации, что делать, если устали глаза, какой режим дня необходим для лучшего усвоения информации. Специалист рассказала детям как справиться с волнением перед подготовкой и сдачей экзамена, какие релаксационные техники возможны, чтобы снять напряжение накануне экзамена. Мероприятия завершились релаксационно-практическим заданием, где каждый ребенок создал свою звезду будущего, поместив ее на бескрайнее небо жизни. Дети смогли задать интересующие вопросы психологу по заданной теме и получить красочные буклеты.



3 мая – Всемирный день борьбы с астмой

поллиноз. Когда на природу чихают



Для многих из нас весенне-летний период доставляет не столько радости и положительных эмоций, сколько добавляет проблем.

Ведь именно в это время наступает обострение хронического аллергического заболевания — поллиноза, проявляющегося симптомами, напоминающими простуду.

Поллиноз — это реакция воспалительного характера со стороны слизистых или кожи в результате повышенной чувствительности организма к пыльце растений. Заболевание имеет выраженную сезонность с апреля по сентябрь.

У людей чаще всего отмечаются такие аллергические формы: аллергический насморк (ринит), аллергический конъюнктивит (зуд, покраснение склер), крапивница, дерматит, бронхиальная астма.

Поэтому в этих случаях необходимо применить меры частичного исключения аллергена:

- сократить до минимума пребывание на улице в ветреную и сухую погоду, особен-

но утром:

- ограничить пребывание в парках, в лесу, на даче, везде, где есть цветущие растения;
 - исключить присутствие при стрижке газона:
 - надевать на прогулку одежду, оставляющую минимум открытых участков тела;
- использовать во время прогулок солнцезащитные очки, после прогулки промывать глаза;

- возвратившись с улицы, сменить одежду, принять душ или хотя бы умыться, вымыть руки с гипоаллергенным мылом, промыть нос, прополоскать горло;

- применять дома очистители воздуха, кондиционирование и ежедневно делать влажную уборку помещений;
 - закрыть окна густой сеткой, которую надо регулярно смачивать и часто мыть;
- проветривание проводить в вечернее время (можно в оконные проемы вешать мокрую простынь или марлю в несколько слоев);
- исключить применение любых косметических средств, содержащих экстракты аллергизирующих растений, лекарственных средств или биодобавок с травами.

Если у вас появилось подозрение на поллиноз, то в этом случае необходимо обратиться за консультацией взрослому к участковому врачу-терапевту, ребёнку — к педиатру. Они при наличии показаний направят к врачу-аллергологу, который назначит лечение и определит, когда и как необходимо пройти дополнительное обследование.

17 мая – Всемирный день борьбы с гипертонией

ЧТОБЫ НЕ ПОПОЛНИТЬ РЯДЫ ГИПЕРТОНИКОВ

Гипертония — одна из ведущих причин смертности во всем мире. И главный фактор риска, предшествующий несчастью — повышенное артериальное давление. Запомните цифры — 120 на 80. Это тот предел, после которого человек пополняет гигантские ряды гипертоников.

Основные факты о заболевании

Гипертония — или повышенное кровяное давление — серьезное патологическое состояние, значительно повышающее риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек и других болезней.

Согласно оценкам, 50 % взрослых с гипертонией не подозревают о наличии у себя заболевания. Менее половины взрослых пациентов, страдающих гипертонией, диагностируются и проходят лечение.

Типичные симптомы гипертонии

Гипертонию называют «тихим убийцей». В случае появления симптомов они могут включать в себя головные боли в ранние утренние часы, кровотечение из носа, нарушение сердечного ритма, ухудшение зрения и звон в ушах. Тяжелая гипертония может вызывать слабость, тошноту, рвоту, спутанность сознания, внутреннее напряжение, боли в груди и мышечный тремор.

Каковы же осложнения неконтролируемой гипертонии?

Помимо других осложнений, гипертония может наносить серьезный вред сердцу. Избыточное давление может привести к потери стенками артерий своей эластичности и уменьшению притока крови и кислорода к сердечной мышце. Такое повышенное давление и уменьшение притока крови могут вызывать:

- боль в области груди, также называемую стенокардией;
- инфаркт, происходящий при блокировании поступления крови к сердцу, в результате чего клетки сердечной мышцы умирают от кислородного голодания;
- сердечную недостаточность, при которой насосная функция сердечной мышцы не может полностью обеспечить другие важнейшие органы кровью и кислородом;
- сердечную аритмию, которая может привести к внезапной смерти. Гипертония может также вызывать инсульт и быть причиной почечной недостаточности, вызванной поражением почек.

Факторы риска развития гипертонии

К поддающимся контролю факторам риска относятся нездоровый рацион питания (чрезмерное потребление соли, значительное содержание насыщенных жиров и транжиров в пище, недостаточное потребление овощей и фруктов), недостаточная физическая активность, употребление табака и алкоголя, а также избыточная масса тела и ожирение.

Не поддающиеся контролю факторы риска включают в себя наличие гипертонии у прямых родственников, возраст старше 65 лет и сопутствующие заболевания, такие как диабет или заболевания почек.



Ваш план действий

Следите за потреблением соли. Соль – один из главных союзников гипертонии. Набор продуктов с зашкаливающим содержанием этой приправы хорошо известен – консервы, сосиски-колбаски, соусы-кетчупы, даже тортики, если в них добавляли разрыхлитель. Но начинать следить за потреблением соли нужно не с тех продуктов, в которых ее много, а с тех, что мы часто едим.

Соблюдайте гипохолествериновую диету. Снижайте потребление насыщенных жиров (жирные сорта свинины, баранины) и вводите в рацион питания мясо индейки, кролика, с низким содержанием холестерина), делайте акцент на цельнозерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу.

Снижайте избыточный вес. Он повышает риск развития ИБС и других заболеваний. Распространенность избыточной массы тела увеличивается с возрастом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (ИМТ) = вес (кг) /рост (м²).

Увеличивайте физическую активность. Пока тонометр ведет себя смирно, купите велосипед, ролики, заведите собаку — найдите любой повод, чтобы оторваться от любимого кухонного табурета. От физкультуры эластичными становятся все мышцы, в том числе стенки сосудов. И когда нужно, они растянутся, а не разорвутся, пропуская кровь. Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужно заниматься физкультурой не менее 150 минут в неделю. И еще проходить 10 тысяч шагов в сутки.

Ограничивайте приём алкоголя. А сигарету придется бросить совсем, чтобы уже ставшая непрочной стенка сосудов не разрушилась окончательно под высоким давлением.

Тонометр – вещь первой необходимости в любом доме. Если у вас часто стала появляться слабость, кружится и болит голова, начните измерять давление именно по утрам.

Гипертония – штука верная. Если уж она у вас есть – не отстанет до конца дней. Чтобы ее нейтрализовать, существуют современные лекарства, подобрать которые помогут врачи. Но доктора и таблетки – только половина успеха в контроле давления.

А вторая половина успеха – ваш здоровый образ жизни!

Повышенный холестерин

O 4EM TO COBOPHT H 4TO HARO DEARTH?

Холестерин — это органическое вещество, природный жирорастворимый спирт. В организме всех живых существ, входит в состав клеточной стенки, образуя ее структурность и участвуя в транспорте веществ внутрь клетки и обратно.

Холестерин существует в двух видах: липопротеид низкой плотности (ЛПНП), его ещё называют «плохим» холестерином, липопротеид высокой плотности (ЛПВП) – называют «хорошим».

Высокий холестерин в крови, не считавшийся проблемой еще несколько десятков лет назад, сейчас волнует многих. Инфаркты и инсульты уносят жизни многих людей. Причиной половины их них является атеросклероз сосудов, который, в свою очередь, является следствием повышенного холестерина в крови у мужчин и женщин.

О чём это говорит, и что надо делать в таком случае?

Большинство специалистов считают, что сидячая работа, малоподвижный образ жизни, отсутствие регулярной физической нагрузки на свежем воздухе, переедание, обилие вредной пищи в рационе являются определяющими факторами в раннем развитии атеросклероза и причинами высокого холестерина у населения.

Норма холестерина может колебаться в диапазоне 3,6-7,8 ммоль/л. Однако врачи говорят, что любой уровень холестерина свыше 6 ммоль/л считают повышенным и он представляет риск для здоровья. Так как может спровоцировать атеросклероз, другим словом закупорить сосуды, создавая препятствия для тока крови по венам и артериям.

Повышенное содержание в крови холестерина способствует развитию атеросклеротического поражения стенок кровеносных сосудов и является одним из факторов риска развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, таких как стенокардия (ишемическая болезнь сердца) и инфаркт миокарда, мозговой инсульт и перемежающаяся хромота.

Почему холестерин в крови повышен, о чем это говорит и что надо делать?

Риск появления повышенного холестерина увеличивается в случае наследственной предрасположенности, если близкие родственники больны атеросклерозом. Тем не менее, основные причины высокого холестерина у женщин или мужчин имеют приобретенный характер:

- неправильный образ жизни: гиподинамия, курение, злоупотребление спиртными напитками, частые стрессовые ситуации;
- сопутствующие заболевания: ожирение, сахарный диабет, системные заболевания соединительной ткани;
- кулинарные предпочтения: регулярное употребление жирной пищи, животного происхождения, недостаточное количество в рационе свежих овощей и фруктов.

Чтобы снизить высокий уровень холестерина в крови нужен комплексный подход. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом для выбора оптимальной программы борьбы с повышенным содержанием холестерина.

В зависимости от степени риска, применяются разные методы профилактики и лечения: отказ от вредных привычек, лечебная физкультура, снижение веса, специальные диеты, физическая активность 5-6 раз в неделю по 30-60 минут, исключение продуктов, содержащих транс-жиры, употребление большого количества клетчатки в продуктах, разрешенных для низкоуглеводной диеты, регулярное потребление морской рыбы, хотя бы 2 раза в неделю или жирных кислот Омега-3, медикаментозное лечение.

Все вышеперечисленные факторы – это прямые ответы, почему может быть повышен холестерин, а точнее, это прямые результаты некачественного отношения к своему здоровью.

Иными словами, не стоит дожидаться, пока признаки высокого холестерина проявят себя. Лучше регулярно делать анализы, которые входят в перечень обследований при прохождении диспансеризации. Проходить медицинских осмотры, ведь большинство заболеваний гораздо проще вылечить на начальной стадии, когда человека еще практически ничего не беспокоит.

Помните: осложнения, которые вызываются повышенным холестерином, необратимы, а лечение не избавляет от существующих проблем, а лишь предотвращает развитие новых.

17 мая – Всемирный день борьбы с меланомой

MEARHOMA

В настоящее время рак кожи занимает ведущее место в структуре онкологической заболеваемости. Меланома одно из самых опасных онкологических заболеваний кожи. Всего 30-40 лет назад она считалась сравнительно редким заболеванием в большинстве стран мира. В последнее время частота возникновения этой онкопатологии значительно увеличилась и продолжает неуклонно возрастать. В России ежегодно меланомой кожи заболевают около 9 тыс. человек и более 2,2 тыс. умирают от неё.

Z 3 D O P O B b E

Многие удаляют родинки у косметологов и запретить мы им не можем. Но надо иметь в виду, что косметолог не всегда обладает достаточными знаниями, чтобы отличить опасное образование от обычного. Лазерное удаление, крио, радиоволновая деструкция невусов (подозрительный невус или меланома) может привести к метастазированию. У меланомы очень плохие межклеточные связи, поэтому ее клетки во время неправильного удаления могут попасть в кровеносные и лимфатические сосуды.

Только полное удаление меланомы является единственно верным способом лечения. А подавляющее большинство невусов никогда не станут злокачественными.

По данным Всемирной организации здравоохранения причинами возникновения рака кожи, в том числе меланомы, в 80-85% случаев являются факторы внешней среды.

Поэтому профилактические мероприятия для снижения развития меланомы и других видов рака кожи направлены на правильную защиту от воздействия ультрафиолетового излучения. Для этого избегайте солнечных ожогов. В солнечную погоду, особенно на отдыхе, надевайте одежду с длинными рукавами, головной убор и солнцезащитные очки. Наносите солнцезащитный крем на открытые участки кожи каждые 2 часа (или чаще, если плаваете или обильно потеете). Дерматологи рекомендуют использовать водостойкий солнцезащитный крем с SPF не менее 30. Откажитесь от посещения солярия.

Старайтесь меньше загорать, лучше не загорать вообще. Для достижения необходимого уровня витамина Д достаточно обычного нахождения на улице. Особенно вредно загорать в период максимальной активности солнца — с 12 до 16 часов.

Регулярно проводите самообследование, обращайте внимание на родинки и веснушки, изменившие размер, цвет и/или форму, не игнорируйте появление кожных новообразований. Самоосмотр для выявления ранних форм рака кожи, в том числе меланомы, необходимо проводить периодически (один раз в месяц).

Для того чтобы понять является ли родинка подозрительной можно воспользоваться общепризнанным алгоритмом ABSDE, согласно которому родинка может быть признана подозрительной: **A** – наличие асимметрии; **B** – наличие неровных «рваных» краев и зазубренностей; **C** – неравномерность окраса с наличием темных и голубоватых оттенков; **D** – больше 6 мм в диаметре; **E** – изменение с течением времени. При наличии этих признаков, особенно нескольких сразу, необходимо обратиться к врачу.

В зоне риска находятся люди со светлой кожей, имеющие веснушки, волосы светлого или рыжего оттенка, зеленые или голубые глаза; имеющие ближайших родственников у которых была меланома или другой рак кожи; перенесшие солнечные ожоги, особенно в детстве; посещающие солярий; имеющие диспластические невусы.

Кроме зоны риска и внешних факторов причиной развития злокачественного образования может стать и неправильный образ

жизни; плохое питание; вредные привычки (алкоголь, курение); неконтролируемый прием медикаментозных лекарственных средств; вирусные инфекционные заболевания, проявления которых присутствуют на кожных покровах; непосредственно заболевания кожи; нестабильное психическое состояние, в итоге снижение собственного иммунитета.

Поэтому здоровый образ жизни, правильное питание, отказ от вредных привычек, защита от воздействия внешних факторов помогут предотвратить заболевание, а регулярное самообследование поможет обнаружить опухоль на ранней стадии, позволит провести своевременное лечение и спасти свою жизнь.

Относитесь бережно к своему здоровью и тогда его хватит на долгие годы!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕЛОНОМЕ



25 мая – Всемирный день щитовидной железы

РАК ЩИТОВИЛНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Рак щитовидной железы – злокачественная опухоль, которая развивается из ткани щитовидной железы, фолликулярных клеток или С-клеток (парафолликулярных).

Чаще всего первыми симптомами заболевания являются отечность, узлы на шее, припухлость и боль в шее; хриплый голос более трёх недель; кашель и боль в горле; затруднение во время глотания; увеличение лимфоузла на шее; расстройство со стороны кишечника, покраснение лица (при медуллярном раке). На ранних ста-

диях рак щитовидной железы часто не имеет симптомов. Узлы в щитовидной железе обычно выявляются во время осмотра эндокринолога или УЗИ, иногда их обнаруживают сами пациенты. Узлы могут иметь разные размеры, бывают одиночными и множественными, «горячими» (сопровождаются повышенным уровнем гормонов) и «холодными». И это не всегда рак. Обнаружить раковые клетки и установить точный диагноз помогает биопсия щитовидной железы.

Рак щитовидной железы встречается довольно редко: диагностируется не более 10–20 случаев на 100 000 населения в год (хотя, в разных странах показатели могут сильно различаться) и составляет примерно 0,5–3% от всех онкологических заболеваний. Женщины болеют в 2–3 раза чаще, чем мужчины (обычно у них хуже прогноз). В отличие от многих других типов рака, опухоли щитовидной железы часто встречаются в молодом возрасте.

Однозначную причину развития этого заболевания назвать невозможно, но имеются факторы риска, повышающие вероятность развития заболевания:

Пол. Женщины страдают чаще. Это связано с изменением гормонального баланса в женском организме (климакс, беременность, лактация).

Возраст. У женщин риск повышается после 40–50 лет, у мужчин – после 60–70 лет. Наследственность. Риск повышен, если болели раком щитовидной железы родственники первой линии (родители, родные братья и сестры).

Предрасположенность к дисфункции и опухолям желез внутренней секреции.

Недостаток йода (чаще страдают фолликулярным раком).

Ионизирующие излучения. Лучевая терапия голо-

вы и шеи, особенно в детском возрасте, проживание в зоне радиоактивного заражения.

Наличие хронических воспалительных процес-

сов в щитовидной железе.
Длительные воспалительные или опухолевые

процессы половой сферы и молочных желез. Аденома щитовидной железы, расценивающаяся как

Аденома щитовидной железы, расценивающаяся как предраковое заболевание.

Рак щитовидной железы относительно хорошо поддается лечению, особенно на ранних стадиях. Лечение рака щитовидной железы зависит от типа и стадии рака, состояния пациента. Узконаправленных профилактических мероприятий нет, так как у многих заболевших людей нет никаких факторов риска, поэтому неизвестно как можно предотвратить рак щитовидной железы. Но исходя из факторов риска есть некоторые особенности: необходимо с большой осторожностью относиться к любым методам лучевой диагностики и терапии у детей и не применять их без явной необходимости. В рационе любого человека должно присутствовать достаточное количество йода (употребление йодированной соли и морепродуктов). Проведение рентгенологического облучения головы и области шеи проводить строго по показаниям. Своевременное лечение тиреоидной патологии, динамическое наблюдение у эндокринолога пациентов групп риска: имеющих патологию щитовидной железы, проживающих на территории с йододефицитом, подвергшихся облучению, имеющих семейные случаи медуллярного рака щитовидной железы.

А в остальном это общие мероприятия, направленные на укрепление иммунитета и всего организма: здоровый образ жизни, правильное питание, адекватная физическая активность, отказ от вредных привычек – все это поможет сохранить здоровье!





15 мая— Международный день семьи СЕМЕЙНЫЙ РИТУАЛ И ТРАДИЦИИ



Семья - единое целое, один организм. Маленькая планета.

Семейные ритуалы и традиции есть в каждой семье. Так что же это такое и чем отличаются эти понятия, для чего они нам нужны в современном обществе в век технологий и прогресса? Ритуалом называют действия, совершаемые в одном и том же порядке. Например, существуют ритуальные приветствия или прощания. Главное в ритуалах – чтобы всем участникам нравилось. Традиция – это устоявшийся обычай, нормы, правила. Например, традиция всегда вместе ужинать.

Можно выделить наиболее распространенные традиции, ритуалы в большинстве семей: празднование семейных праздников, распределение домашних обязанностей (уборка, стирка, наведение порядка и раскладывание вещей по местам и т.п.). Такая традиция будет приучать ребенка к порядку и научит его заботиться о других. Совместные игры с детьми с участием взрослых сильно сближают ребенка с родителями и делают их отношения крепкими и доверительными. Семейная трапеза, где главное, чтобы хотя бы раз в день все члены семьи собирались за одним столом.

Зачем нужны семейные ритуалы? Настоящая семья - это не просто родственники, живущие вместе под одной крышей, это люди, которые помогают и любят друг друга, вместе радуются и грустят. Они вместе, при этом уважают мнение друг

В чем смысл этих традиций? Семей-

ные традиции обязательно должны быть в каждой дружной семье. Психологи уверяют, что семейные традиции нужны и очень важны, особенно для детей. Они содействуют гармоничному развитию ребенка. Регулярное повторение одних и тех же действий, означает постоянство. Для детей такая стабильность действий очень важна, именно благодаря ей ребенок со временем перестает бояться непонятного и пугающего окружающего большого мира. Кроме этого, семейные ритуалы помогают ребенку видеть в родителях не только строгих наставников и воспитателей, но и друзей, с которыми можно интересно провести время. Взрослым семейные ритуалы нужны для ощущения единства с семьей, они укрепляют отношения и сближают. Традиции и ритуалы дарят чувство сплочения, единства. А также снижают уровень тревоги, дают ощущение безопасности. Какой бы хаос ни творился в жизни или в мире, человек знает, что в такой-то день, в такое-то время, в таком-то месте его ждет что-то. И

ждет не просто что-то, а позитивное. Это прекрасно - знать, что, хотя бы один элемент в твоей жизни стабилен. Это особенно ценишь в моменты кризиса, при принятии непростых решений или в период перемен. Семейные ритуалы и традиции нужны и взрослым, и детям. Если в семье есть традиции и ритуалы, ты никогда не чувствуешь себя одиноким.

В вашей памяти, наверняка, есть теплые воспоминания из детства, в которых вы наряжаете елку всей семьей или собираетесь на празднование каких-то значимых событий вместе с бабушками, дедушками, дядями и тетями. Такие воспоминания всегда греют душу, потому что они светлые и приятные. Из вышеизложенного вывод напрашивается сам собой: семейные ритуалы и традиции нужны и очень важны. Как оказалось, не только для детей, но и для взрослых.

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

31 мая – Всемирный день без табачного дыма

OTKABE

Многие люди, принявшие решение бросить курить, сталкиваются с определенными трудностями - организму не хватает привычных доз никотина, нарушается баланс центральной нервной системы. Никотин стимулирует обменные процессы и работу нервной системы, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Поэтому при отказе от табака, отвыкший от самостоятельной эффективной деятельности организм с трудом перестраивается на привычный режим работы и испытывает серьезный дискомфорт - синдром отмены. Появляются раздражительность, головная боль, невозможность сосредоточиться, повышенная возбудимость, тревожность и т.д. Эти симптомы отмены (их около тридцати) испытывает человек, отказавшийся от курения, чаще напоминают физическое недомогание и заставляют человека искать новую порцию никотина.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ

Сердце и сосуды

Никотин учащает сердечный ритм и сужает сосуды. В результате повышается артериальное давление и создается впечатление улучшения кровотока из-за спазмов сосудов. Поэтому у переставшего курить человека некоторое время наблюдаются симптомы ухудшения кровообращения: слабость, головные боли, головокружения, потеря работоспособности.

Как справиться?

Справиться с этим состоянием позволяют содержащие кофеин продукты, которые тоже повышают давление. Однако важно не переборщить с кофеином, ведь он действует практически так же, как и никотин — сужает сосуды и стимулирует сердце. Так что немного кофе – до двух чашек в день можно себе позволить в качестве терапевтического средства.

Обмен веществ

Никотин стимулирует обменные процессы. Никотина, как стимулятора обменных процессов, организму теперь не хватает. Часто бросивший курить человек начинает много есть, «заедая» дискомфорт от отмены никотина. Отчасти это помогает справиться с желанием покурить, но, поскольку метаболизм и так замедлен, набор веса идет очень быстро.

Как справиться?

Бросающему курить стоит тщательно контролировать свой рацион - на время отказаться от быстрых углеводов, жирной пищи, спиртных напитков и острых блюд, которые стимулируют аппетит. Избежать появления лишних килограммов поможет увеличение физической нагрузки. Движение хорошо помогает отвлечься от навязчивых мыслей о сигарете.

Желудочно-кишечный тракт

Никотин активизирует деятельность кишечника. За время курительного стажа кишечник привыкает к дополнительной химической стимуляции и перестает эффективно действовать сам. После того, как никотин перестает регулярно поступать в организм, на несколько недель или даже месяцев может развиться запор. Особенно, если к этому есть склонность.

Как справиться?

Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой, стимулирующей деятельность кишечника, например, продуктов из цельного зерна. Включите в рацион кисломолочные продукты и сухофрукты, которыми, кстати, можно заедать желание покурить. Обязательно посоветуйтесь с врачом, если проблемы с кишечником затянулись надолго.

Органы дыхания

Табачный дым усиливает выведение мокроты из легких через бронхи. У курильщика мокроты образуется гораздо больше из-за раздражения дыхательных путей дымом – именно поэтому первая сигарета провоцирует активное откашливание. Когда курение прекращается, заканчивается и стимуляция работы бронхов. Поэтому человеку трудно откашлять мокроту, которая при бронхите или ХОБЛ продолжает образовываться.



Как справиться?

Запаситесь терпением. В зависимости от индивидуальных реакций период может затянуться до нескольких месяцев. Во время него стоит много и активно двигаться, чтобы сделать дыхание глубже и стимулировать очищение бронхов естественным путем. Если недомогание затянулось, обратитесь к врачу-пульмонологу. Специалист может назначить специальные препараты, которые очищают бронхи и легкие - так вы облегчите себе процесс.

Вывод: при отказе от курения могут появиться неприятные симптомы со стороны самых разных систем организма, но с ними довольно легко можно справиться. А польза от отказа от курения – снижение риска тяжелых заболеваний и улучшение самочувствия - значительно перевешивает временные неудобства.

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



16 мая – Всемирный день памяти умерших от СПИДа **360**

СПИД - это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, состояние, которое развивается у ВИЧ-инфицированного человека на фоне выраженного иммунодефицита, когда иммунная система настолько повреждена вирусом, что уже не в состоянии выполнять своих защитных функций, и начинают присоединяться тяжёлые заболевания, называемые СПИД-ассоциированными. Зачастую именно СПИД-ассоциированные заболевания приводят к смерти больного человека. На сегодняшний день СПИД продолжает оставаться одной из главных причин преждевременной смертности в мире.

ГБУЗ РХ «РЦПБ СПИД» напоминает о важности профилактики ВИЧ-инфекции и своевременном её выявлении на раннем этапе для предупреждения наступления стадии СПИДа. Для этого необходимо. чтобы люди, живущие с ВИЧ и не знающие о своем диагнозе, прошли тестирование и незамедлительно получили медицинскую помощь.

Пройти обследование на ВИЧ-инфекцию можно в течение года в поликлинике по месту жительства, в Центре СПИД или принять участие в ежегодных акциях, проводимых ГБУЗ РХ «РЦПБ СПИД».

Напоминаем, что заразиться ВИЧ возможно только тремя путями: - при незащищённом половом контакте с ВИЧ-инфицированным партнёром;

- при использовании нестерильного инструментария для татуировки или пирсинга, при совместном использовании шприцев и игл, контактировавших с кровью человека больного ВИЧ-инфекцией;

- от ВИЧ-положительной матери ребёнку при беременности, родах, при грудном вскармливании.

Проявите заботу о себе, своём будущем и своих близких!

