Август, 2022 г. Выпуск **№ 8** www.zdorovye.khakassia.ru

ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ:

Профилактические беседы в загородных лагерях с. 1

Конкурс рисунков «Мы выбираем жизнь!» с. 1

Поговорим о сокровенном… с. 1

Неделя грудного вскармливания
Преимущества грудного вскармливания для здоровья ребенка и мамы с. 2

Всемирный день физкультурника
Физическая активность при заболеваниях суставов с. 2

Пить или не пить?
И вновь о вреде алкоголя с. 2

Как защититься от гриппа
Важно знать с. 3

О профилактике COVID-19 в летний период
Памятка для населения с. 3

Внебольничная пневмония
Профилактика с. 3

Лето – пора кишечных инфекций
Как не навредить организму с. 4

Диспансеризация
Кому и как пройти обследование? с. 4

Что такое маммография?
Для чего используется с. 4

НАШИ БУДНИ:

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ В ЗАГОРОДНЫХ ЛАГЕРЯХ

Республиканским центром общественного здоровья и медицинской профилактики ведется профилактическая работа в летних оздоровительных лагерях. Специалисты центра посетили в июне и июле детский оздоровительный центр «Енисей» и загородный оздоровительный лагерь «Баланкуль». С детьми школьного возраста провели беседы на тему правильного питания, гигиены полости рта, о вреде употребления никотинсодержащей продукции.

Ребятам рассказали о том, как важно соблюдать режим питания, рационально питаться. Специалисты наглядно показали детям, что должно входить в ежедневный рацион, для того чтобы организм получал все витамины, макро- и микроэлементы, необходимые для растущего организма. С помощью макетов ребята могли собрать свою полезную тарелку.

Шла речь и о гигиене полости рта. Детям на макете человеческой челюсти наглядно показали, как правильно чистить зубы и язык, после чего предоставили возможность самим поучаствовать в этом процессе.

В заключение поговорили о вреде и последствиях употребления никотинсодержащей продукции и электронных сигарет. На учебном пособии «Последствия курения» были показаны заболевания, фактором риска которых является курение. Дети наглядно увидели количество смолы, оседающей у человека в легких вследствие курения. Ребята активно участвовали в мероприятии, слушали, отвечали на вопросы и задавали собственные.

КОНКУРС РИСУНКОВ «МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!»

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в рамках акции, посвященной Международному дню борьбы с наркоманией (26 июня), провел конкурс детских рисунков «Мы выбираем жизнь!».

Конкурс направлен на формирование установок у несовершеннолетних на сохранение и укрепление здоровья, пропаганду здорового образа жизни.

Дети и подростки смогли выразить своё отношение к проблеме наркомании среди взрослых и сверстников в творческой форме.

Специалисты Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики совместно с Республиканским клиническим наркологическим диспансером подвели итоги, по которым были определены победители.

Первое место заняла Туратбекова Бегайым, учащаяся МБОУ СОШ № 2.

Второе место разделили учащиеся МБОУ СОШ № 24 Деревянко Александра и Юксеева Дарья. Третье место присудили Погодиной Полине, ученице МБОУ СОШ № 26.

Была введена дополнительная номинация «За оригинальность замысла». Победителем которой стала Голикова Софья, ученица МБОУ СОШ № 19.

ПОГОВОРИМ О СОКРОВЕННОМ

Сохранение репродуктивного здоровья подрастающего поколения стоит на повестке дня как одна из самых актуальных и острых тем системы российского здравоохранения.

Сотрудники Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики регулярно проводят информационно-образовательные мероприятия среди детей и подростков даже в период летних школьных каникул. Врач-методист Лариса Лебедева в целях формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и охраны репродуктивного здоровья обучающихся провела видеолекцию с элементами диспута «Поговорим о сокровенном» для учащихся МБОУ «Средняя образовательная школа № 10» г. Абакана.

В ходе профилактического мероприятия девочкам в доступной форме была предоставлена информация о том, что непременное слагаемое женского здоровья – это здоровый образ жизни, профилактика заболеваний и грамотное репродуктивное поведение.

При проведении информационной работы со школьницами врач-методист использовала наглядные пособия, приобретённые в рамках реализации Регионального проекта «Укрепление общественного здоровья».

1-7 августа – Неделя грудного вскармливания

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И МАМЫ

Преимущества грудного вскармливания для здоровья ребенка:

Грудное вскармливание обеспечивает гармоничное развитие ребенка: улучшаются показатели его физического, психического и умственного развития, снижается риск развития синдрома внезапной смерти.

В первые 3 года жизни (особенно в первый год) ребенок крайне нуждается в прямом контакте с матерью: ласке, прикосновении, поглаживании, укачивании, ношении на руках, речевом и зрительном контакте. Исследования показали, что кормление материнским молоком способствует эмоциональному и психическому здоровью ребенка, улучшает его память и интеллект, снимает стресс.

Кроме того, дети, находящиеся на грудном вскармливании, имеют более высокие показатели по части остроты зрения и психомоторного развития, что связано с наличием в молоке ненасыщенных жирных кислот. У них уменьшаются аномалии прикуса благодаря улучшению формы и развитию челюстей.

Получающий грудное молоко ребенок меньше подвержен инфекционным заболеваниям желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, респираторным инфекциям, менингитам, отитам и пневмониям, развитию пищевой аллергии.

Характер вскармливания на первом году жизни в значительной степени определяет состояние здоровья ребенка не только в раннем возрасте, но и в последующие периоды его жизни. Обменные нарушения, возникающие при нерациональном вскармливании младенцев, являются фактором риска развития ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности гипертонической болезни, сахарного диабета, бронхиальной астмы, онкологических и других заболеваний в будущем.

Преимущества грудного вскармливания для здоровья матери:

Раннее начало грудного вскармливания сразу после рождения ребенка способствует более быстрому восстановлению сил матери после родов, ускоряет сокращение матки за счет выделения окситоцина и уменьшает риск развития послеродовых кровотечений.

Исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев является надежным способом защиты от беременности в результате секреции пролактина и его тормозящего действия на овуляцию в послеродовой период.

У кормящих матерей, как правило, быстрее снижается масса тела, возвращаясь к показателям, которые были до беременности. В будущем у них уменьшается риск развития рака молочной железы и яичников. У женщин, кормивших грудью, улучшается минерализация костей и снижается степень выраженности остеопороза в пожилом возрасте.

Грудное вскармливание и связанные с ним забота и уход за младенцем способствуют улучшению психоэмоционального состояния матери, формированию привязанности между матерью и ребенком, установлению гармоничных отношений в семье.

Многие исследователи отмечают, что грудное вскармливание способствует установлению прочной духовной связи между матерью и ребенком, остающейся на всю жизнь. В дальнейшем маме, научившейся с первых месяцев хорошо понимать своего малыша, легче не потерять с ним контакт и в периоды возрастных кризисов, и когда ее ребенок станет подростком. Выросший ребенок по-прежнему ощущает, что он любим, и это придает ему уверенности в жизни.

Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Софья Колячкина

13 августа – Всемирный день физкультурника

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ

Люди с артритами и артрозами обычно обеспокоены тем, что физическая активность может усугубить их состояние здоровья или вызвать обострение хронического заболевания.

Исследования показывают, что люди с заболеваниями суставов могут надеяться на улучшение состояния под влиянием регулярной физической активности за счёт уменьшения болевых ощущений, повышение мышечного тонуса, улучшения качества жизни и психического здоровья. Посредством физической активности можно отсрочить наступление инвалидности у пациентов с артритом. Двигательная нагрузка рекомендуется почти для всех форм артрита. Тип и количество физической активности должны соответствовать тяжести клинического состояния. Когда упражнения выполняются в безопасном режиме, физическая активность не усиливает болезнь и чувство боли.

Характеристика физической активности при болезнях суставов.

Любая физическая активность – лучше, чем ничего.

Большинству людей рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности в течение от 130 до 150 минут в неделю или физическая активность высокой интенсивности – 75 минут в неделю; активность от 3 до 5 раз в неделю с эпизодичностью от 30 до 60 минут.

Некоторые лица, страдающие артритом, могут безопасно выполнять физическую активность умеренной интенсивности более 150 минут в неделю.

Высокие, а особенно очень высокие уровни физической активности могут иметь дополнительные риски: риски получения травм; высокий риск развития тазобедренного и коленного артрита.

Выполняемые упражнения не должны нагружать суставы слишком сильно. Тренировку следует выполнять в облегченных условиях: в положении лежа, на четвереньках, сидя или в воде. Их выполнение не должно сопровождаться болевыми ощущениями.

Рекомендуются ежедневные физические упражнения на гибкость для поддержания нормального диапазона движения в суставах и те упражнения, которые заставляют работать все основные группы мышц тела (например, ноги, бедра, спина, грудь, живот, плечи и руки).

Полезные виды физической активности: ходьба пешком, езда на велосипеде, лыжах, общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками) в положении лежа и сидя, плавание.

Исключаются: прыжки и подскоки, упражнения с гантелями и гирями в положении стоя.

Для уменьшения риска перелома шейки бедра рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности от 120 до 300 минут в неделю. Необходимо выбрать такую физическую активность, которая бы подходила конкретно вам и при этом доставляла удовольствие.

Фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Вячеслав Боргояков

Пить или не пить?

И ВНОВЬ О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

Алкоголь оказывает беспрецедентное воздействие на организм человека. Везде и всюду твердят, что пить вредно. Это уже избитое утверждение, зачастую не производящее ни на кого никакого впечатления. У нас в обществе процветает закон умеренного пития и даже считается, что в малых дозах алкоголь полезен. На эту тему проведено множество медицинских исследований, подтверждающих эту теорию. Возможно, это так и есть. Но речь пойдет не об этом. А о физиологии, вернее физиологических процессах, происходящих в нашем организме после употребления алкоголя. Постараемся изложить как можно понятнее для любого читателя.

По организму кислород переносят эритроциты (красные кровяные клетки). Снаружи они покрыты липидной оболочкой, которая не позволяет им слипаться между собой. Поступивший в кровь спирт обезжиривает поверхность эритроцитов, приводя к их слипанию и образованию сгустков, которые увеличиваются, как снежный ком. Естественно, эти сгустки не могут проходить вначале по тонким капиллярам, а с увеличением количества прилипающих эритроцитов и по более крупным кровеносным сосудам. Причем, чем больше выпито спиртного, тем более крупных размеров достигают эти сгустки.

Рано или поздно такие сгустки застревают в сосудах, полностью перекрывая кровоток. В тканях начинает происходить нехватка кислорода. Причем под воздействием алкоголя этот процесс происходит в тканях всех органов. В первую очередь страдает головной мозг, когда прекращается кровоснабжение отдельных групп его нейронов. Затем наступает кислородное голодание, приводящее к отмиранию отдельных, пусть и очень маленьких, участков головного мозга. Вот это состояние гипоксии и воспринимается как безобидное состояние опьянения.

На определенной стадии кислородного голодания возникает состояние эйфории, приподнятого настроения. Если доза принятого алкоголя увеличивается, то в результате сильного опьянения человек засыпает. Но это мы так думаем. С физиологической точки зрения наступает алкогольная кома, т.е. потеря сознания из-за нейрохимических нарушений, вызванных алкогольной гипоксией мозга. Бодрствующему организму нужно больше кислорода, поэтому при его недостатке организм включает такую защитную реакцию для снижения интенсивности обмена веществ.

В результате закупорки сосудов в коре головного мозга происходит необратимая гибель нейронов и микроинсульты, приводящие к нарушениям памяти. Потому что, в первую очередь, погибают клетки головного мозга, отвечающие за память. Думаю, все знают, как в результате обильного возлияния люди не могут ничего вспомнить после того, как протрезвеют.

Что же происходит в организме после этого? А наутро наступает синдром похмелья… Пока человек приходит в себя, в организме в это время идёт «генеральная уборка». Он избавляется от погибших клеток в коре головного мозга, усиливая приток жидкости в зону бедствия и создавая тем самым самым повышенное давление. Вот и объяснение головной боли и чувства жажды: ведь организму нужно много жидкости, чтобы устранить последствия вчерашнего. Отмершие клетки выводятся нашей выделительной системой.

А хотите знать, что происходит в желудке? Рассмотрим это на примере эксперимента, проведенного американскими учеными. Гастроскопическое исследование проводили у 19 участников со здоровыми желудками. Каждый испытуемый заглатывал миниатюрное устройство типа иконоскопа, с которого на экран телевизора передавалось изображение стенок желудка. Всем дали выпить натощак по 200 г виски без содовой. Уже через несколько минут слизистая оболочка припухла и покраснела, через час на ней появились кровоточащие язвочки, через несколько часов по слизистой тянулись полоски гноя. Картина была одинаковой у всех испытуемых. Это наглядный пример воздействия алкоголя на голодный желудок. Даже страшно представить, что же происходит у язвенников, которые нередко продолжают употреблять спиртное, несмотря на запреты врачей.

Таким образом, безопасных для организма доз алкоголя в принципе не существует. Значительно страдает и интеллект. Ведь даже однократное употребление алкоголя приводит к необратимым повреждениям клеток головного мозга, причем процесс этот идет медленно и незаметно. Рано или поздно при регулярном употреблении спиртных напитков наступает деградация личности.

Выбирайте трезвость как норму жизни!

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

Как защититься от гриппа

ВАЖНО ЗНАТЬ

Термины «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) и «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывают большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Эти заболевания характеризуются одним и тем же набором симптомов, вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку. Таких вирусов насчитывается до 130 видов (грипп, парагрипп, аденовирус, риновирус).

Основные симптомы острых респираторных заболеваний: высокая температура, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк.

Почему особенно выделяют грипп?

Потому что грипп дает много осложнений (ринит, синусит, отит, бронхит, пневмония, миокардит, перикардит, мышечные осложнения, поражение ЦНС, поражение почек и др.), способствует обострению и декомпенсации хронических заболеваний, вызывает высокую смертность.

Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

Смерть при гриппе может наступить не от самой инфекции, а от присоединившихся осложнений (чаще всего пневмонии) и от обострения имеющихся у человека хронических заболеваний.

Как предотвратить заражение гриппом?

Зная, что грипп заболевание инфекционное, мы должны создать условия, чтобы в наш организм не попал вирус, позаботиться о том, чтобы у организма хватило сил противостоять заражению.

Чтобы не допустить попадания вируса гриппа в организм, нужно знать источник инфекции и пути её передачи.

Кто является источником инфекции?

Источник инфекции – больной человек с конца инкубационного периода и весь лихорадочный период (пока сохраняется высокая температура).

Инкубационный период гриппа, как правило, составляет 2 дня, но может колебаться от 1 до 4 дней. Это время, когда человек уже болен, но симптомов заболевания еще нет. Большую опасность для окружающих представляют больные с легкой формой заболевания. Оставаясь на ногах и продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей.

Какие существуют пути передачи гриппа?

Воздушно-капельный. Вирус со слизистых дыхательных путей больного при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и находится в виде аэрозольных частиц во взвешенном состоянии несколько минут. При вдыхании этих частиц здоровый человек заражается.

Контактно-бытовой. Аэрозольные частицы, содержащие вирус гриппа, оседают на окружающие предметы (столы, игрушки, дверные ручки, поручни, телефоны). Здоровый человек, прикасаясь к этим предметам, а затем, не помыв руки, к слизистой глаз, рта, носа – заражается гриппом. Дальность рассеивания вируса составляет 2-3 метра. На окружающих нас предметах вирус может сохраняться от 2 до 8 часов.

Как не допустить попадания вируса в организм?

Во время роста заболеваемости ОРВИ соблюдайте элементарные санитарно-гигиенические нормы и правила:

- используйте защитные маски, при общении с людьми соблюдайте дистанцию (не менее 2-х метров);
- избегайте, по возможности, многолюдных мест;
- не прикасайтесь грязными руками к глазам, носу или рту;
- тщательно и часто мойте руки теплой водой с мылом или пользуйтесь средствами для обработки рук на основе спирта или других дезинфицирующих средств;
- регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.

Что позволяет повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям?

Это физическая активность, закаливающие процедуры, полноценное питание, прием поливитаминных препаратов, соблюдение режима дня, отказ от употребления табака и алкогольных напитков.

Необходимо своевременно поставить прививку от гриппа. В процессе вакцинации в организм вводят частичку разрушенного вируса, которая стимулирует организм к выработке защитных антител. Поэтому, если в дальнейшем в организм попадёт вирус гриппа, антитела свяжутся с вирусом и нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или болезнь будет протекать в лёгкой форме.

К сожалению, у нас нет космических скафандров, поэтому мы не застрахованы от попадания вируса в организм, и чтобы не заболеть гриппом необходимо повышать защитные силы организма всеми доступными нам средствами и методами.

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

Внебольничная пневмония

ПРОФИЛАКТИКА

Внебольничная пневмония относится к наиболее распространенным острым инфекционным заболеваниям. Эта инфекционная болезнь начинается вследствие общего ослабления организма. Наиболее тяжело внебольничные пневмонии протекают у лиц пожилого возраста и у лиц с наличием сопутствующих заболеваний (онкологические, гематологические заболевания, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек и печени, вирусные инфекции и другие).

Обычно рост заболеваемости внебольничными пневмониями наблюдается в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но также может регистрироваться и в любое время года.

Чаще всего возбудителями внебольничной пневмонии являются пневмококки. Однако болезнь может возникнуть при инфицировании другими бактериями, вирусами и простейшими. Микроорганизмы, вызывающие внебольничные пневмонии, могут проникнуть в организм человека в домашних условиях, во время контакта с окружающей средой, в момент пребывания в местах и учреждениях с большим скоплением народа, через верхние дыхательные пути (при кашле, разговоре, чихании).

Подозрение на пневмонию должно возникать при наличии у человека лихорадки в сочетании с жалобами на кашель, одышку, отделение мокроты и/или боли в груди. Больные, переносящие пневмонию, часто жалуются на немотивированную слабость, утомляемость, сильное потоотделение по ночам. После беседы с врачом проводится общий осмотр. Для уточнения диагноза пациенту назначается рентгенографическое обследование грудной клетки, с последующим назначением лечения. Как правило, неосложнённые внебольничные пневмонии лечатся амбулаторно.

На первом месте по эффективности профилактики стоит вакцинопрофилактика, которая осуществляется двумя вакцинами: пневмококковой и гриппозной.

К категории лиц, которым рекомендована профилактика пневмококковой вакциной относятся: лица, старше 65 лет без иммунодефицита, лица в возрасте от 2 до 65 лет, страдающие хроническими заболеваниями (ССЗ, ХОБЛ, сахарный диабет, алкоголизм, заболевания печени, ликворея и др.), лица старше 2 лет, включая пациентов с заболеваниями ВИЧ-инфекцией, лейкемией, болезнью Ходжкина, множественной миеломой, генерализованными злокачественными заболеваниями, находящиеся на иммуносупрессивной терапии (включая химиотерапию).

Эффективность гриппозной вакцины в предотвращении развития гриппа и его осложнений оценивается весьма высоко у здоровых лиц моложе 50 лет. У лиц в возрасте 65 и старше умеренно эффективно, но способна снизить частоту эпизодов инфекции верхних дыхательных путей, внебольничной пневмонии, госпитализации и смерти.

Немедикаментозные меры профилактики:

Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом, как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения заболевания внебольничной пневмонией больной должен оставаться дома.

Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе.

Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

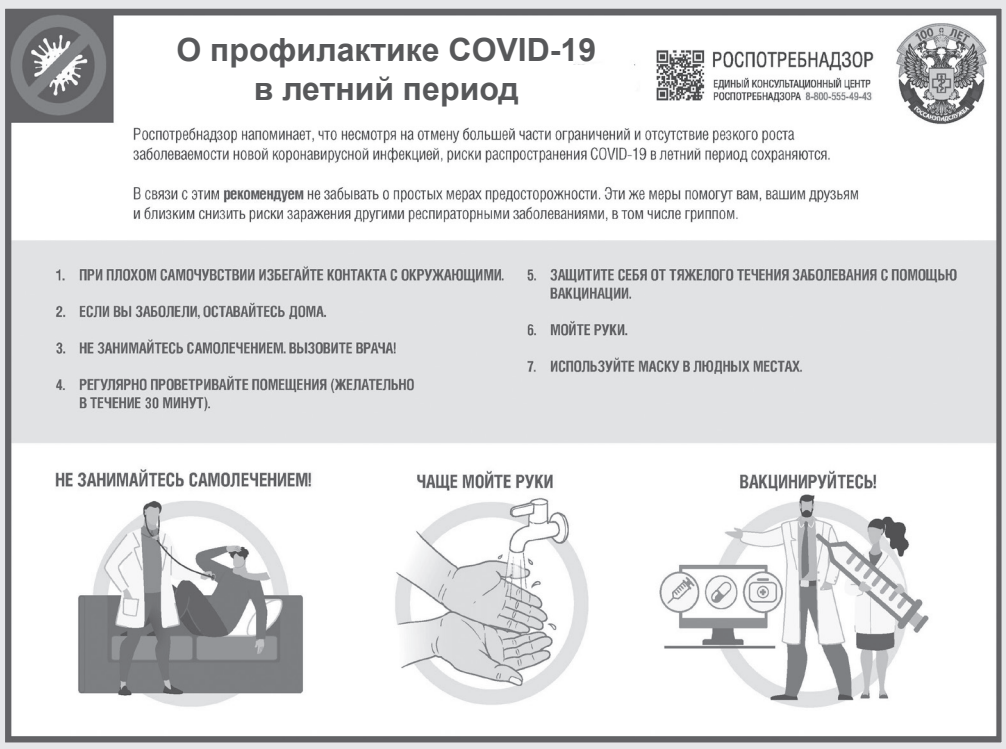
До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.

Сделайте прививку против пневмококковой инфекции. Помните, что в мире до 80% возбудителями внебольничных пневмоний являются именно пневмококки.

В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

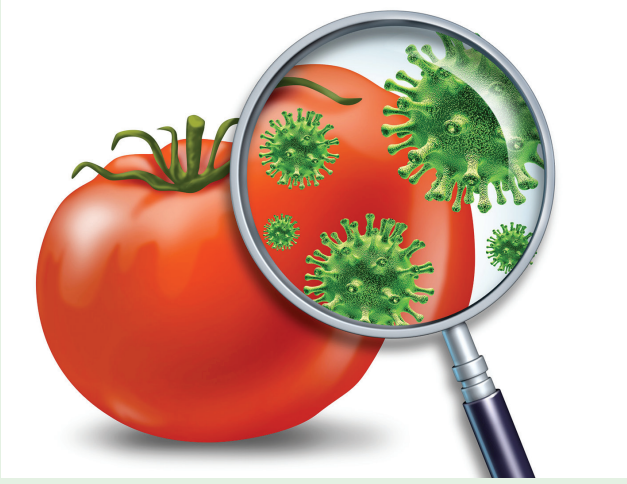
Важно! Если заболели вы или ваш ребенок, не водите его в сад, школу, не ходите на работу, обязательно обратитесь за медицинской помощью. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Софья Колячкина



Лето - пора кишечных инфекций

КАК НЕ НАВРЕДИТЬ ОРГАНИЗМУ



Лето – пора отдыха, в том числе и от простуд; время, когда много овощей и фруктов, солнца и возможностей укрепить здоровье. Но не стоить расслабляться: на смену зимним инфекциям могут прийти летние, если …

Обо всем по порядку. Лето – время почти идеальных условий для размножения бактерий и вирусов (высокая температура и влажность), а они, попадая в организм человека, вызывают заболевания. Проникновению инфекции в организм способствуют такие факторы: мухи (переносчики очень многих возбудителей), грязные руки и недостаточная чистота посуды в местах, где продаются напитки в розлив (киоски с водой и бочки с квасом), немытые фрукты, ягоды и овощи с грядок (удобряются органикой, компостом, навозом и т.д.). А также возрастает риск попадания в организм продуктов, испорченных в результате неправильного хранения.

Для того, чтобы защитить себя и своих близких от кишечных инфекций, необходимо принимать несложные меры по их профилактике: тщательно соблюдать правила личной гигиены; обязательно мыть фрукты и овощи перед употреблением их в пищу; бороться с мухами; правильно хранить продукты, помещая их в холодильник, прикрывая от мух специальными колпаками; правильно транспортировать продукты, используя специальные сумки-холодильники. Соблюдение этих простых правил поможет сократить риск кишечных инфекций.

Кроме этого существует риск развития инфекции по вине и халатности работников торговли и питания. Чаще всего это случаи групповых заражений, особенно в странах с низким санитарным уровнем (Индия, Египет, Турция и др.).

При правильном хранении продукты безопасны в любых условиях, но при нарушении правил хранения они легко инфицируются и становятся опасными. Наиболее опасны следующие продукты: недоваренное мясо, особенно мясо птицы (наиболее вероятный возбудитель – сальмонелла); блюда, содержащие сырые яйца, а также моллюски и рыба (вероятны - сальмонелла и возбудители дизентерии); молочные продукты, творог (опасность представляют стафилококк и энтеропатогенная кишечная палочка), то есть это продукты с высоким содержанием белков. Белки являются основной средой для роста возбудителей инфекций.

Чаще всего это: ротавирусные и энтеровирусные кишечные инфекции; бактериальные: дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, иерсиниоз, клостридии, кампилобактерная инфекция, хламидиоз прямой кишки.

Симптоматика кишечных инфекций зависит от характеристики самого возбудителя кишечной инфекции. Первые признаки острого энтерита появляются через 1-3 суток: возникает острая диарея, обильный «струей» понос, слабость, небольшое повышение температуры тела, может быть тошнота и даже рвота.

Для того, чтобы не навредить организму не требуется назначение антибиотиков, так как у большинства кишечных инфекций острый период составляет 3-5 дней.

Если нет возможности сразу обратиться к врачу, можно, с целью оказания первой помощи, порекомендовать следующее:

- рвота и понос могут привести организм к обезвоживанию и нарушению водно-электролитного баланса - для этого необходимо его восстанавливать. Раствор можно приготовить в домашних условиях: на 1 л. воды по 1 ч.л. соли и пищевой соды, можно добавить 4 ч.л. сахара. Принимать по 1 ст. л. каждые 15 мин. во избежание усиления рвоты.
- целесообразно применять энтеросорбенты (Полисорб, Полифепан, Активированный уголь), способные быстро выводить токсины.

Ну а далее необходимо обратиться к врачу для постановки правильного диагноза и назначения соответствующего лечения.

Самолечение, тем более прием различных анальгетиков и антибиотиков, может не только спровоцировать осложнение других систем организма, но и затруднит постановку правильного диагноза и назначение адекватного лечения.

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

Что такое маммография?

ДЛЯ ЧЕГО ОНА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

Маммография – это высокоэффективный и безопасный метод исследования, позволяющий выявить опухолевое образование молочной железы ничтожно малых размеров, которое не проявляется клинически, то есть женщина не предъявляет никаких жалоб. Образование таких размеров невозможно обнаружить при пальпации (ощупывании) ни самой женщиной, ни врачом. На сегодняшний день маммография является самым информативным методом диагностики рака молочной железы.

Какую дозу радиации получает женщина при маммографии?

Это вопрос, часто волнующий женщин. В современных цифровых аппаратах пациентка получает минимальную дозу излучения, она сравнима с дозой, которую получает пассажир во время долгого перелёта на самолете. А дозы, получаемые другими органами и тканями – экстремально низкие.

Когда маммография противопоказана?

Учитывая низкие дозы облучения и частоту исследования, пациентки не подвергаются никакому риску. Единственными противопоказаниями являются беременность и кормление грудью.

Но если у беременной женщины обнаружилось уплотнение в груди, то такую пациентку обследуют на УЗИ, и при наличии подозрительного образования направляют на маммографию.

И ещё раз о важности диспансеризации

Регулярное прохождение маммографии в рамках диспансеризации позволит женщинам в значительной степени уменьшить вероятность развития злокачественных новообразований молочных желёз, являющихся основной причиной инвалидности и смертности женщин, или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

Можно пройти диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр в медицинской организации по месту жительства, работы, учёбы или по выбору медицинской организации, в которой вы получаете первичную медико-санитарную помощь.

Женщины, проживающие в отдалённых сельских территориях Республики Хакасия, могут пройти маммографию с помощью передвижного маммографа, с графиком работы которого вас должен ознакомить медицинский работник ФАПа или врачебной амбулатории.

Плюсы маммографии очевидны: это ранняя диагностика рака молочной железы и, соответственно, менее агрессивное лечение и лучший прогноз. Это хорошо, как для женщины, так и для общества: мы предотвращаем инвалидность, женщина может сохранять социальную активность, а государство – бюджетные средства

Дорогие женщины!
Найдите время на своё здоровье сегодня, а не завтра!
Не отказывайтесь от маммографии
и будьте уверены в завтрашнем дне!

Диспансеризация

КОМУ И КАК ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Осознанный подход к своему здоровью предполагает, что мы бежим к врачу не только в том случае, когда что-то болит, а наносим визиты в лечебное учреждение регулярно, для профилактики. Именно профилактические мероприятия позволяют вовремя выявить заболевания, о которых человек не подозревает, и которые никак его не беспокоят. И все это – бесплатно, в рамках базовой программы ОМС. Что сделать, чтобы получить эту услугу?

1. Кому нужно проходить диспансеризацию в 2022 году?

Под диспансеризацию в 2022 году попадают следующие годы рождения: 2004, 2001, 1998, 1995, 1992, 1989, 1986, 1983, а также все граждане старше 40 лет.

2. Как будет проходить диспансеризация?

Шаг 1. Запишитесь на диспансеризацию.
Шаг 2. Подготовьтесь к обследованиям.
Шаг 3. Пройдите первый этап диспансеризации.
Шаг 4. Придите на прием к врачу-терапевту.
Шаг 5. Пройдите второй этап диспансеризации.
Шаг 6. Получите результаты диспансеризации.

3. Сколько времени займет диспансеризация?

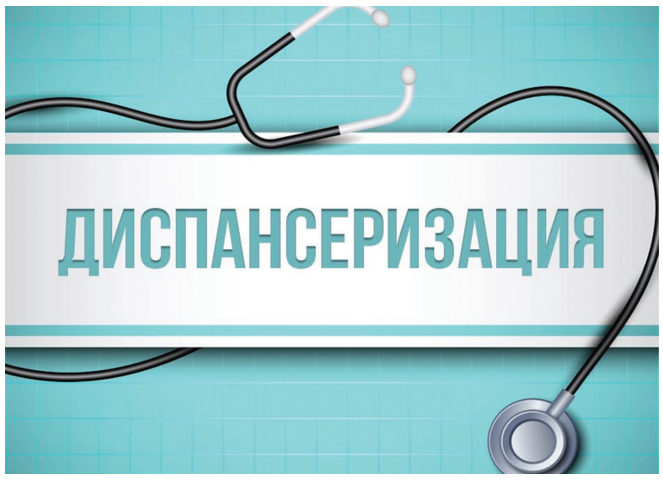
Не так много. Если диспансеризация организована правильно, то понадобится дважды посетить лечебное учреждение. Если в первый раз вы придете на голодный желудок и с необходимыми анализами, то сможете большинство исследований пройти в день обращения в кабинет профилактики (или к участковому терапевту). Первый визит длится 1-3 часа. Второй визит назначается через несколько дней, обычно от одного до шести, которые потребуются для лабораторных исследований и получения результатов анализов.

4. Выдается ли больничный лист для прохождения диспансеризации?

Нет, в этом нет необходимости. Для того, чтобы пройти диспансеризацию в будний день, нужно согласовать с работодателем дату диспансеризации и написать заявление на предоставление одного дня с сохранением среднего заработка. Право на оплачиваемый отгул для проведения профосмотра закреплено в статье 185.1 «Трудового кодекса РФ». Работники 18-39 лет могут воспользоваться им один раз в три года, работники старше 40-ка лет – ежегодно. Работающим пенсионерам и лицам предпенсионного возраста полагается два дня на прохождение диспансеризации.

5. Можно ли отказаться от прохождения диспансеризации?

Вы вправе отказаться от проведения диспансеризации в целом, либо от отдельных видов медицинских вмешательств, входящих в объем диспансеризации. Однако, мы не рекомендуем этого делать, так как чем быстрее выявят заболевание, тем быстрее можно начать его лечить – и тем проще будет вылечить. Помните об этом, отказываясь от диспансеризации – бесплатного шанса, который может сохранить вам жизнь. Диспансеризация – это реальная возможность проверить свое здоровье, своевременно выявить факторы риска, руководствуясь рекомендациями специалистов, уберечь себя от развития хронических заболеваний, а также выявить болезнь на ранней стадии, что позволит вам полностью излечить заболевание, вернуть здоровье, а с ним и привычные режим и стиль жизни.



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

Здоровье Хакасии
Министерство здравоохранения Республики Хакасия
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики». И.о. главного врача Ирина Нехода

Редакционная коллегия: Людмила Кутюбеева, Лариса Лебедева, Тамара Крылысова, Софья Колячкина, Вячеслав Боргояков, Ирина Дудченко

Верстка и печать: ООО «ИПП «Журналист», г. Абакан, ул. Советская, 71. Заказ 2715. Тираж 999 экз.