

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ: ВОЗРАСТНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА



Специалистом Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Крылысовой Т.П. в библиотеке-филиале № 12 Абаканской централизованной библиотечной системы проведена лекция по теме: «Возрастные риски для людей старшего возраста» с использованием мультимедиа и раздаточного материала.

В ходе мероприятия врач рассказала слушателям и ответила на вопросы о том, как можно улучшить качество жизни на пенсии, несмотря на наличие хронических заболеваний и изменений, произошедших в связи с выходом на пенсию.

Дала рекомендации по ведению здорового образа жизни (физической активности, полезному питанию, соблюдению режима дня и др.), по профилактике падений и травматизма, инфекционных заболеваний (вакцинации, мерах индивидуальной защиты). Специалист акцентировала внимание на необходимости регулярно проходить медицинское обследование (диспансеризация, диспансерное наблюдение).

Во время физической разминки были показаны упражнения для сохранения гибкости, координации движений.

РАЗГОВОР О ВАЖНОМ



Мало кто из молодых девушек задумывается о сохранности их будущих репродуктивных функций. Еще одна проблема, усугубляющая тревожное положение дел в

сфере охраны и обеспечения репродуктивного здоровья молодежи – низкий уровень санитарной культуры.

Врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева провела видеолекцию с элементами диспута для девушек-учащихся 7-х классов МБОУ «СОШ № 7» «Разговор о важном. Как сохранить репродуктивное здоровье», где были рассмотрены проблемные вопросы слабой

информированности молодого поколения о своём здоровье, о том, какие меры профилактики следует применять для сохранения всего функционального

репродуктивного потенциала организма, о негативном влиянии на организм девушки-подростка ранней беременности и необходимости регулярных профилактических визитов к врачам при подозрении на воспалительные процессы репродуктивной системы.

В ходе встречи врач-методист ответила на вопросы аудитории о негативном влиянии вредных привычек на репродуктивное здоровье и тенденциях на ослабление традиционных семейных ценностей.

Участники образовательного мероприятия пришли к общему выводу, что в подростковом возрасте особенно важно грамотно и внимательно относиться к своему репродуктивному здоровью.

В мероприятии приняли участие 60 человек

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Возрастные риски для людей старшего возраста с. 1

Разговор о важном с. 1

Принципы рационального питания сотрудниками Абаканской городской клинической станции скорой медицинской помощи освоены! с. 1

О профилактике хронического вирусного гепатита С с. 1

Международный день спорта на благо развития и мира. Всемирный день настольного тенниса с. 2
Как получить пользу от физической активности

Принцип питания при ожирении с. 2
Снижаем калории

Всемирный день здоровья с. 2
Здоровье бесценно

Европейская неделя иммунизации с. 3
О пользе вакцинации

Клещевой вирусный энцефалит с. 3
Эффективное средство защиты – профилактическая прививка

Всемирный день борьбы против малярии с. 3
Профилактика заболевания

У природы нет плохой погоды с. 4
Как справиться с метеозависимостью?

Профессиональный стресс с. 4
Как с ним справляться

Донорство костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток с.4
Возможность спасти человека

О ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКОГО ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С



В рамках Недели по борьбе с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С, врач по медицинской профилактике Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики провела профилактическое мероприятие среди студентов 1-4 курсов Техникума коммунального хозяйства и сервиса.

В ходе мероприятия врач рассказала о заболевании, путях его передачи, чем он опасен и как не допустить заражения.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СОТРУДНИКАМИ АБАКАНСКОЙ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ СТАНЦИИ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ОСВОЕНЫ!

В рамках корпоративной программы «Будь здоров! Начни с себя!» врач по медицинской профилактике рассказала о всех принципах здорового питания. Напомнила, как узнать свой индекс массы тела, рассчитать суточную потреб-

ность в калориях, определить отклонения от нормы. Поделилась сбалансированными недельными меню, в которые включено оптимальное соотношение необходимых белков, жиров, углеводов (БЖУ) для взрослого человека. На

их приготовление уходит минимум времени, а свободного времени становится ощутимо больше.

Мы уверены, что полученные знания станут ежедневной привычкой на пути к здоровому образу жизни!

6 АПРЕЛЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СПОРТА НА БЛАГО РАЗВИТИЯ И МИРА и ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Как получить пользу от физической активности

Физическая активность (ФА) - вид деятельности организма, при котором активация обменных процессов в мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс ФА присуща всем людям.

Какие последствия ждут организм при низкой ФА? Низкая ФА является одним из ведущих факторов риска развития неинфекционных болезней, включая сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, сахарный диабет 2 типа и т.д. Доказано, что 15–20% этих заболеваний связаны с низкой ФА. Дисбаланс потребления и расхода энергии, в большинстве случаев, является причиной возникновения ожирения. Эта проблема всего населения мира.

Как получить пользу от ФА? Физическая активность

– это более широкое понятие, чем спорт. Нет необходимости быть профессиональным спортсменом для того, чтобы получить пользу от занятий ФА.

Умеренная физическая активность на свежем воздухе в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск преждевременной смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2 типа и депрессии. Физическая активность от 150 до 300 минут (5 часов) в неделю приносит дополнительную пользу для здоровья: снижается риск появления избыточной массы тела, рака толстой кишки, рака молочной железы. Врачи сообщают, что даже одна тренировка в неделю или активное проведение досуга может снизить смертность у пациентов от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Какой вид ФА выбрать? Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя. Общая польза для здоровья может быть получена от занятий ФА на любом уровне. Она пропорциональна интенсивности и длительности занятий.

А что для вас удобнее, выбираете вы сами, например:

30 мин. ходить пешком (пройти 3 км) или ездить на велосипеде (проехать 8 км) или танцевать (быстрые танцы);

20 мин. плавать или играть в баскетбол;

15 мин. подниматься по лестнице или 15 минут бежать (1,5–2 км).

6 апреля отмечается и Всемирный день настольного тенниса. Игра в теннис явля-

ется хорошим примером для вашей ФА. Теннис требует от игроков мгновенной реакции и при этом задействуются практически все скелетные мышцы.

Настольный теннис прекрасно развивает игровую и скоростную выносливость. Чтобы мышцы работали длительное время, нужна энергия.

Спортсмены, занимающиеся настольным теннисом, потребляют большое количество кислорода. А значит, у них отлично развит и работает весь механизм кислородного обеспечения: сосуды, сердце и легкие. По этому показателю теннисистов вполне можно сравнивать со спортсменами, которые профессионально занимаются водным поло.



Теннисист наносит сильные удары по мячу, а для этого важна подвижность суставов (плечевых, локтевых, тазобедренных и других) и большая амплитуда движений. В результате повышается гибкость, увеличивающая силу и точность ударов.

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

7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье бесценно



Здоровье – это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Но в условиях вечной нехватки времени, стрессов, отсутствия движения, небрежного отношения к своему питанию человек бездумно растрачивает свой потенциал. Для акцентирования внимания на проблемах здоровья человечества и был создан праздник – День здоровья.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия. Это объемное понятие, которое затрагивает важные сферы человеческой жизни, и для того, чтобы называть себя здоровым, недостаточно лишь отсутствия болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни строится из нескольких компонентов:

1. Правильное здоровое питание. И это не строгие диеты с большим количе-

ством ограничений, а наоборот, разнообразный, сбалансированный рацион. Правильное питание значительно увеличивает энергию и улучшает настроение.

2. Физическая активность. Ни для кого не секрет, что малоподвижный образ жизни способствует не только быстрому набору веса, но и возникновению различных болезней. Важно найти те виды активности, которые будут комфортны и приносить удовольствие. Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже сохраняет здоровье. По возможности можно утром или вечером выполнять умеренные физические упражнения в домашних условиях, записаться в спортивный зал или бегать на свежем воздухе.

3. Психологическое состояние – важная составляющая здоровья человека. Наш век считается временем высокого нервного напряжения и стрессов, что негативно сказывается на настроении и самочув-

ствии человека. Для того, чтобы эффективно справиться с этим, можно найти те занятия, которые принесут удовольствие и восполнят внутренние ресурсы. Это могут быть различные творческие хобби, посещение мероприятий, тихий вечер за чашечкой чая и увлекательной книгой.

4. Соблюдение режима труда и отдыха. Для поддержания здоровья необходимо уметь правильно распределять свое время, качественно и полноценно отдыхать после трудового периода. Влияет на ведение здорового образа жизни полноценный сон, продолжительность которого должна быть не менее 7 часов.

5. Отказ от вредных привычек. Табак, алкоголь – серьезные нарушители как физического здоровья, так и психологического. Многие органы в организме оказываются под ударом, когда человек употребляет данные вещества, формируется зависимость, что влияет на психоэмоциональное состояние. Поэтому первоочередной задачей на пути к здоровому образу жизни является полный отказ от вредных привычек. Помочь этому может формирование новых, полезных навыков, которые будут приносить удовольствие и пользу.

Наше здоровье бесценно! В этот день стоит вспомнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души.

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

ПРИНЦИП ПИТАНИЯ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Снижаем калории



Переедание – одна из важнейших проблем в современном мире. Это главный фактор роста распространенности избыточного веса и ожирения.

Ожирение – один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний, сахарного диабета, заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 ккал для женщин.

Питание должно быть сбалансированным: доля белков в суточном рационе должна составлять 25%, жиров – 20%, углеводов – 55%. Употребление в пищу большого количества продуктов, содержащих растительные волокна (овощи и фрукты не менее 400 г в сутки), поможет справиться с голодом и облегчит соблюдение диеты. Питаться следует 4-5 раз в сутки маленькими порциями.

Многие отвергают методику подсчета калорий ввиду ее сложности, однако именно благодаря разумному ограничению калорийности вашего рациона вы сбалансируете питание и улучшите фигуру. И если научиться считать калории и следить за своим питанием, можно не только привести свое тело в форму, но и постепенно изменить пищевые привычки. Подсчет калорий не накладывает ограничения на какие-то конкретные продукты, но, когда считаешь калории съеденных блюд, начинаешь понимать, что лучше съесть тарелку салата с мясом, чем небольшое пирожное. По калорийности это будет примерно одинаково, но вот питательная ценность

этих блюд совершенно разная.

Принцип снижения веса очень прост: есть нужно меньше, чем организм успевает переработать, чтобы он начал использовать для энергии запасы жира. Вроде все просто – сидишь неделю на жесткой диете, худеешь и затем снова позволяешь себе вольности в плане еды. Но такой способ дает кратковременный эффект, и вес очень быстро возвращается, иногда и с лихвой. Более оптимальным способом снижения веса является подсчет калорий.

Данный способ предполагает разумный подход к питанию без стресса и серьезных ограничений. И вы не травмируете свой организм жесткой диетой.

У вас будет полноценный питательный рацион. Такой способ снижения веса не нанесет вред организму, в отличие от различных монодиет и голодовок. Низкокалорийные диеты и монодиеты, особенно жесткие, в первую очередь, наносят удар по мышечной ткани, а не по жировой: в режиме серьезных ограничений организму проще поворачиваться с мышцами, поскольку они требуют больше энергии.

В меню можно оставить любимые продукты, главное – укладываться в рамках коридора калорийности. С одной стороны, чтобы вписаться в заданную норму калорийности, вы будете очищать свой рацион от бесполезных, вредных и жирных продуктов. Но с другой стороны, у вас всегда будет возможность съесть ваше любимое лакомство, просто пересмотрев дневное меню.

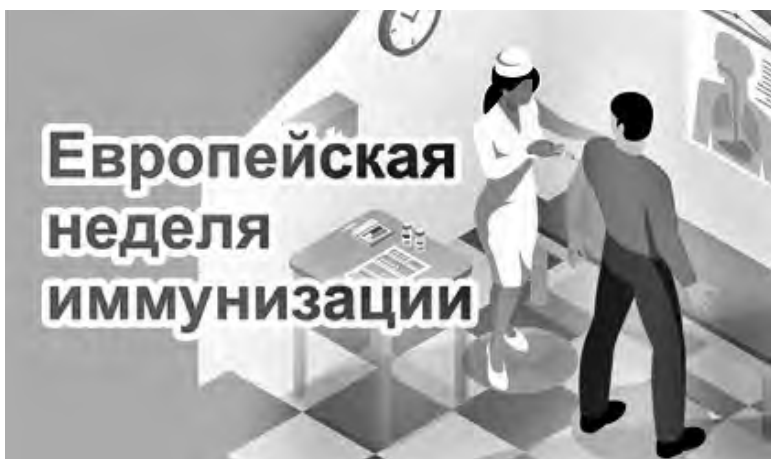
Именно подсчет калорий является первым шагом на пути к правильному, здоровому, сбалансированному питанию. С его помощью научитесь следить за своим питанием и обдуманно подходить к выбору продуктов.

Начать вести ежедневный учет съеденной пищи можно любым способом: ведение дневника, с помощью различных мобильных приложений.

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

С 24 ПО 30 АПРЕЛЯ – ЕВРОПЕЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ИММУНИЗАЦИИ

О пользе вакцинации



Вакцинация является основным существующим на данный момент профилактическим методом предупреждения опасных инфекций. В современных условиях вакцинация дает возможность специфической профилактики: прививки от гепатита В, пневмококковой инфекции, менингококковой инфекции, гриппа, коронавирусной инфекции, клещевого энцефалита.

Большое внимание в нашей стране уделяется борьбе с туберкулезом и гепатитом В. Вакцинация от этих заболеваний начинается в родильном доме и продолжается на первом году жизни (от гепатита В), а туберкулинодиагности-

ка (реакция Манту) ежегодно до 15 лет. Следует отметить доступность вакцинации от опасных инфекций для различных слоев населения в государственных учреждениях здравоохранения.

Граждане при осуществлении иммунопрофилактики имеют право на следующее:

- получение от медицинских работников полной и объективной информации о необходимости профилактических прививок, последствиях отказа от них, возможных поствакцинальных осложнениях;
- бесплатные профилактические прививки, включенные в национальный календарь

ка (реакция Манту) ежегодно до 15 лет. Следует отметить доступность вакцинации от опасных инфекций для различных слоев населения в государственных учреждениях здравоохранения.

профилактических прививок, и профилактические прививки по эпидемическим показаниям;

- бесплатный медицинский осмотр, а при необходимости и медицинское обследование перед профилактическими прививками;
- социальную защиту при возникновении поствакцинальных осложнений;
- отказ от профилактических прививок.

Отсутствие профилактических прививок влечет за собой:

- запрет для граждан на выезд в страны, пребывание в которых в соответствии с международными медико-санитарными правилами, либо международными договорами Российской Федерации требует конкретных профилактических прививок;
- временный отказ в приеме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;
- отказ в приеме граждан на работы или отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.

При осуществлении иммунопрофилактики граждане обязаны

- выполнять предписания медицинских работников;
- в письменной форме подтверждать отказ от профилактических прививок.

Но чтобы вакцинация прошла успешно, без осложнений и последствий, прививки должны быть поставлены правильно, с учетом всех требований к препаратам и противопоказаний, с должной подготовкой к прививке.

При отсутствии заболевания не требуется специально готовиться к прививке, нужно лишь предварительно измерить температуру тела, посетить специалиста и ответить на его вопросы. При склонности к аллергическим реакциям оправдано профилактическое применение противоаллергических препаратов.

О чём необходимо сказать врачу перед прививкой?

- Не повышалась ли температура в дни, предшествующие вакцинации? Не было ли каких-либо других признаков нездоровья, например, кашля, чихания, насморка, которые могут свидетельствовать о начале заболевания?
- Имеются ли какие-либо хронические заболевания и

не получаете ли вы в связи с этим постоянно лекарственные препараты, если да, то какие?

- Не было ли ранее судорог, выраженных аллергических реакций на пищу, лекарства?
- Необходимо рассказать, как прошли предыдущие прививки, повышалась ли температура, ухудшалось ли самочувствие.

– Не рекомендуется делать прививки сразу после возвращения из длительной поездки, особенно, если резко менялся климат, так как это создаст условия для заболеваний. Если при осмотре перед прививкой врач не выявил противопоказаний, проводится прививка.

Вакцинация — это единственный способ защиты от ряда заболеваний, которые невозможно вылечить другими средствами или самолечением (например, корь, дифтерия). Врожденной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, от которых существуют прививки, нет.

Вакцинация — это единственный способ защиты от ряда заболеваний, которые невозможно вылечить другими средствами или самолечением (например, корь, дифтерия). Врожденной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, от которых существуют прививки, нет.

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

КЛЕЩЕВОЙ ВИРУСНЫЙ ЭНЦЕФАЛИТ

Эффективное средство защиты – профилактическая прививка



Республика Хакасия является эндемичной территорией по клещевому вирусному энцефалиту.

Клещевой вирусный энцефалит – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболевания возможны от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти. Активизируются клещи в период с апреля по сентябрь. Пик активности приходится на май-июль, но укусы клещей возможны на протяжении всего периода активности.

Как происходит заражение? Какова длительность инкубационного периода?

Чаще всего заражение происходит при укусе клеща, однако, возможно заражение при употреблении в пищу сырого козьего и коровьего молока; при нападении клеща на тело человека, так как в его выделениях содержится большое количество вирусов, а на коже человека возможны микротрещины, через которые вирус может попасть

в кровь. Люди, заболевшие клещевым энцефалитом, не заразны для окружающих. Заболевание развивается вследствие попадания вируса в кровь и взаимодействия его с организмом человека. Период от момента укуса или нападения клеща до момента развития болезни (инкубационный период), составляет в среднем от 7 до 21 дня.

Как протекает заболевание? Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей.

Наиболее эффективным и необходимым средством защиты от клещевого вирусного энцефалита является профилактическая прививка.

Схема вакцинации.

Курс вакцинации состоит из двух внутримышечных инъекций с интервалом 1–7 месяцев. Лицам, не имеющим прививок против клещевого энцефалита, необходимо в ноябре-декабре получить первую прививку, затем в марте-апреле (до начала сезона активности клещей) – вторую, через 12 месяцев необходимо получить первую ревакцинацию. В последующем проводятся

отдаленные ревакцинации каждые 3 года.

Курс вакцинации можно проводить в течение всего года, в том числе и в летний период (эпидсезон), но не позднее чем за 2 недели до посещения очага. При экстренной или ускоренной схеме вакцинации сокращается интервал между первой и второй прививкой (от 2 недель до 1 месяца в зависимости от вакцин).

Специальная подготовка к проведению иммунизации не требуется. Перед тем как получить вакцину, врач проведет осмотр для подтверждения здоровья, уточнения противопоказаний. При наличии ОРЗ, ОРВИ необходимо лечение и только в случае полного выздоровления можно поставить прививку. В противном случае есть вероятность, что качественный иммунитет получен не будет.

Привиться против клещевого энцефалита можно в медицинских организациях по месту жительства, работы, учебы.

К заражению клещевым энцефалитом восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола.

Сделайте прививку против клещевого энцефалита заблаговременно!

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

25 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ МАЛЯРИИ

Профилактика заболевания

В Российской Федерации ежегодно регистрируются завозные случаи малярии. Заразившиеся посещали страны Африканского континента (22 государства), Южной Америки (Венесуэла, Гайана), государств Азии (Индия, Сирия, Пакистан). Заражение российских граждан малярией при пребывании в эндемичных странах свидетельствует о недостатках медико-санитарных мер, недостаточной настороженности в отношении этой инфекции. Две трети заболевших обращались за медицинской помощью на 4 сутки и позже от момента заболевания, что провоцировало риск развития тяжелого течения заболевания.

На что нужно обратить внимание?

Некоторые группы путешественников, особенно маленькие дети, беременные женщины и люди с ослабленной иммунной системой, в случае заражения малярией подвергаются особому риску развития серьезной формы заболевания.

Клинические проявления малярии могут возникнуть через неделю после приезда в очаг и в течение полугода после выезда. При каждом повышении температуры тела следует немедленно обратиться в медицинскую организацию и сообщить врачу о том, что вы были в стране с тропическим климатом.

Профилактика малярии

Борьба с переносчиками является основным способом снижения частоты передачи малярии. Это единственное

мероприятие, которое может снизить передачу малярии с очень высоких уровней практически до нуля. В области личной профилактики малярии первой линией обороны является индивидуальная защита от укусов комаров.

В самых разных условиях эффективны два вида борьбы с переносчиками. Обработанные инсектицидом противомоскитные сетки (ОИС).

Защита от укусов комаров должна быть предусмотрена как во время пребывания в помещении, так и вне его. В целях максимальной защиты открытых поверхностей тела от укусов комаров рекомендуется в вечернее время носить одежду с длинными рукавами, брюки, длинное платье. На открытые части тела, следует наносить репелленты.

С целью предупреждения развития малярии может потребоваться прием профилактических медицинских препаратов (химиопрофилактика) до поездки, во время нее и после возвращения. Препараты и схема приема назначаются индивидуально врачом, в зависимости от показаний и страны, куда направляется турист.

Поэтому перед поездкой в страны, где регистрируются случаи малярии, рекомендуем проконсультироваться с врачом-инфекционистом.

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



У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

Как справиться с метеозависимостью?



Под метеозависимостью понимают повышенную чувствительность организма к изменениям погодных условий. Это реакция на резкое изменение температуры воздуха, колебания атмосферного давления, магнитные бури и другие погодные явления. На изменения погоды реагируют все люди, но одни ощущают упадок сил, снижение настроения и желание поспать под барабанный дождик, другие же страдают от приступов мигрени, сердцебиения, болей в сердце и скачков артериального давления, мучаются бессонницей. Чаще всего метеозависимостью страдают женщины и пожилые люди, а также лица с хроническими заболеваниями.

Причины возникновения метеозависимости.

Индивидуальная гиперчувствительность с нарушением приспособления организма, чаще всего у людей с легко-возбудимым типом нервной системы. Раздражителями выступают перепады атмосферного давления, солнечное излучение, повышенная влажность, сильный ветер, возмущение геомагнитного поля земли.

Сердечно-сосудистые заболевания. Перемена погодных условий провоцирует чрезмерный спазм или наоборот расслабление стенок сосудов. Артериальное давление либо повышается, либо снижается с резким ухудшением самочувствия и усилением проявлений хронического заболевания.

Болезни органов дыхания. При повышении влажности воздуха уровень кислорода в нем снижается. Развивается одышка, появляется головная боль, учащенное сердцебиение, головокружение и слабость.

Перенесенные травмы головы и болезни, поражающие центральную нервную систему (инсульт, энцефалит).

Болезни опорно-двигательного аппарата, переломы костей. Холод, низкое атмосферное давление, повышенная влажность вызывают боли, отеки, скованность суставов.

Пожилые возраст. Старение организма ослабляет механизмы, отвечающие за адаптацию к внешним условиям.

Беременность. Гормональные изменения вызывают повышенную чувствительность к магнитным бурям, скачкам атмосферного давления, усилению ветра, повышению влажности воздуха и резким перепадам температуры.

Как помочь организму приспособиться к переменам погоды?

При наличии заболеваний регулярно принимайте назначенные врачом препараты. В 70% случаев инсульты, инфаркты и гипертонические кризы происходят в неблагоприятные по магнитным бурям дни.

Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе. Выберите вид физической активности, который приносит вам удовольствие. Но в неблагоприятные по метеосостоянию дни снижайте нагрузку.

Закаляйтесь. Контрастный душ, обливания, воздушные и солнечные ванны, дыхательная гимнастика тренируют приспособительные реакции организма.

Не допускайте переохлаждения и перегревания.

Правильно питайтесь. Не пере едайте, откажитесь от острых приправ, ограничьте соль. Важно выпивать достаточное количество чистой воды. Дополняйте питание приемом комплексов поливитаминов. В неблагоприятные по метеопрогнозам дни отдавайте предпочтение молочно-растительной пище. Полезны каши из цельных круп, свежие и тушеные овощи, фрукты (исключая цитрусовые), зелень, кисломолочные продукты.

Откажитесь от алкоголя и курения.

Избегайте стрессов, не переутомляйтесь. Не засиживайтесь допоздна у компьютера или телевизора. Важно высыпаться, так как недостаток сна может вызвать резкий перепад артериального давления. В неблагоприятные дни больше отдыхайте.

Если у вас понизилось артериальное давление, и вы спите на ходу, позанимайтесь гимнастикой перед открытым окном, примите контрастный душ и разотрите тело жестким полотенцем. Выпейте кофе или крепкий сладкий чай.

При повышении артериального давления примите лекарство, сделайте горячую ванну для ног, лягте в постель. Контролируйте давление.

При болях в суставах, мышечных болях примите теплую получасовую ванну или посетите баню (сауну), наденьте теплые вещи.

При бронхиальном спазме (чувство нехватки воздуха, затруднение дыхания) сделайте назначенные врачом ингаляции.

При появлении покраснений и высыпаний на коже, кожном зуде исключите из питания цитрусовые, шоколад, какао, откажитесь от кофе и алкоголя.

Если погода оказывает влияние на пищеварительную систему и у вас снижается аппетит, появляются отрыжка, изжога, боли в животе и проблемы со стулом, откажитесь от трудноперевариваемой пищи.

Регулярно отслеживайте прогнозы погоды, меняйте свои планы на день и соблюдайте принципы здорового образа жизни.

Не занимайтесь самолечением! Обратитесь к врачу, если при переменах погоды резко ухудшается самочувствие, усиливаются проявления хронических заболеваний. После обследования врач скорректирует дозы или схемы препаратов для приема при хронических заболеваниях.

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Как с ним справляться



Поддержание здоровья крайне важно для любого человека, особенно остро это касается взрослого работающего

населения, так как их жизнь постоянно сопряжена с большим количеством нагрузок на организм. На работе люди часто подвергаются стрессам, сильным переживаниям, из-за чего иногда возникает моральное истощение, апатия и даже депрессивные состояния. Всё это не может не сказываться на здоровье.

Источником неприятных переживаний могут быть конфликты в коллективе. В таких ситуациях важно четко понимать собственные границы и не поддаваться, если вами пытаются манипулировать, втягивая в выяснение отношений.

В такой непростой ситуации важно вести себя корректно и избегать некоторых ошибок.

Самооправдание – любые его формы только усложнят ваше положение.

Встречное нападение – это деструктивный подход, приводящий к возникновению открытого конфликта.

Вопрос о мнении других, «третьих лиц».

Выяснение «кто первый начал» - это встречная манипуляция.

Лживые и неискренние высказывания – они также могут усугубить положение.

Грубые формулировки вопросов и ответов – это является недопустимым в рабочих отношениях.

Высказывания о психологических правах и обязанностях («Я имею право не обсуждать это с Вами!», «Я не обязан перед Вами отчитываться!» и т.д.) – это уходит от сути дела, и обсуждение переходит в выяснение отношений.

Все эти приемы могут привести к усугублению конфликта. И даже если вы будете правы, «осада» останется и может перейти в хронический стресс. Чтобы избежать перехода решения рабочих задач в выяснение отношений с коллегами, на стороне манипуляции

стоит отвечать беспристрастно и только по существу – это сбережёт ваши нервы и защитит от ненужных переживаний.

Хотелось бы немного сказать о позитивном мышлении. Тема может казаться банальной, однако мало кто в действительности пытался развить этот навык и применить к своей жизни.

Позитивное мышление – это управление эмоциями в положительном ключе, а также осознание положительного значения своих эмоций.

Порой люди, попав в неприятную ситуацию по своей оплошности, вместо ее разрешения, начинают тонуть в негативных мыслях и самобичевании. Последствием является накопление стресса и отсутствие конструктивного подхода к решению возникшей проблемы.

Поэтому позитивное мышление является хорошим способом достичь душевного спокойствия и внутренней гармонии, что представляет собой прямой путь к избавлению от хронического стресса. Чтобы начать менять свой повседневный эмоциональный настрой, достаточно на постоянной основе применять хотя бы один из перечисленных способов: учитесь целенаправленно наполнять свои мысли позитивом, ведите дневник достижений и/или благодарности, несколько раз в день делайте перерыв и думайте о чем-то хорошем, негативные ситуации устраняйте как можно скорее и не позволяйте себе закидываться на мыслях о них, благодарите окружающих как можно чаще. Все эти способы помогут вам перестать концентрироваться на негативе и начать замечать, как много хорошего происходит в вашей жизни.

Помните, что психологическое здоровье не менее важно, чем физическое. Не забывайте получать удовольствие от каждого дня и избегать лишних стрессов – это поможет прожить долгую, счастливую и здоровую жизнь!

Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Дарья Данилина

Возможность спасти человека

ДОНОРСТВО КОСТНОГО МОЗГА И ГЕМОПОЭТИЧЕСКИХ СТЕЛОВЫХ КЛЕТОК



Сегодня трансплантация костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток (ГСК) периферической крови – один из эффективных методов лечения злокачественных заболеваний крови и тяжелых состояний, вызванных угнетением костного мозга облучением, химиотерапией или действием токсичных веществ. К нему прибегают тогда, когда стандартная химиолучевая терапия и операции недостаточно эффективны и добиться ремиссии заболевания другими способами не удается.

Донор костного мозга подбирается по признаку иммунологической совместимости с больным. Это означает, что белки, входящие в состав так называемого HLA-комплекса, должны у донора и больного совпадать полностью или почти полностью. Иначе неизбежны тяжелые иммунные осложнения после трансплантации. Напротив, совпадение группы крови и резус-фактора у донора и пациента при этом не обязательно.

Донора костного мозга пытаются подобрать среди родственников больного – поскольку совместимость определяется генетически, то вероятность найти совместимого донора выше всего среди братьев и сестер больного, к сожалению, она составля-

ет не более 10-20%. Но если в семье пациента поиск не приведет к успеху, то приходится искать неродственного донора.

Донорство гемопоэтических стволовых клеток во всем мире безвозмездное.

Подать заявление в регистр доноров костного мозга может любой здоровый человек от 18 лет, если у него нет медицинских противопоказаний. Рекомендуемый возраст для донора – до 45 лет.

Подать заявление в регистр доноров костного мозга можно таким способом:

– онлайн через Федеральную государственную информационную систему «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)»;

– лично при визите в регистровый центр (медучреждение, где потенциальные доноры подписывают необходимые документы и сдают образец своего биоматериала). Если в вашем регионе нет центра, вы можете выбрать любой в другом регионе.

Сама процедура вхождения в регистр потенциальных доноров стволовых гемопоэтических клеток ни к чему не обязывает. Это лишь подтверждение желания сдать гемопоэтические стволовые клетки и спасти ближнего, которому необходима пересадка.

Стать донором костного мозга – иметь возможность спасти жизнь!

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