

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ЭКСПЕРТЫ ОЦЕНИЛИ РАБОТУ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ МЕДУЧРЕЖДЕНИЯМИ ХАКАСИИ



Хакасию в рамках реализации федерального проекта «Развитие сети национальных исследовательских центров и внедрение инновационных медицинских технологий» посетили специалисты национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины Минздрава России. Цель планового выездного мероприятия в республике – оказание организационно-методической поддержки медицинским организациям, в том числе экспертно-методологической поддержки реализации мероприятий, входящих в государственную программу развития здравоохранения. Федеральные эксперты посетили Абаканскую

межрайонную клиническую больницу, Бейскую районную больницу, а также подразделения медучреждения – ФАП в селе Сабинка и врачебную амбулаторию в селе Табат. Заключительным мероприятием стало видеоселекторное совещание с медицинскими организациями, оказывающими первичную медико-санитарную помощь населению региона. Федеральные эксперты дали положительную оценку работе по проведению диспансеризации взрослого населения в регионе, в том числе отметили значительное улучшение показателей по сравнению с 2022 годом. В Хакасии сократились сроки прохождения диспансеризации. Сейчас пациенты имеют возможность пройти профилактические обследования во всех поликлиниках, подведомственных Минздраву Хакасии, в кратчайшие сроки. Благодаря улучшению условий прохождения диспансеризации в регионе возрос процент выявляемости наиболее опасных заболеваний на ранней стадии, в том числе это касается болезней системы кровообращения и онкологии. Специалисты ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России выразили готовность оказывать всестороннюю поддержку по дальнейшему развитию профилактических мероприятий в регионе и обучению медицинских работников на базе Центра.

МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «СТОЛИЦА ЗДОРОВЬЯ»



Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики и Центр здоровья для взрослых приняли участие в Межрегиональном фестивале «Столица здоровья», который прошёл в Хакасском национальном краеведческом музее имени Л.Р. Кызласова. Основная идея фестиваля, который прошёл уже в 9 городах Красноярского края – здоровье как главная ценность человека в любом возрасте. С целью пропаганды здорового образа жизни и активного долголетия, врачи Центра общественного здоровья и медицинской профилактики на площадке здоровья информировали участников фестиваля о вредных и опасных для здоровья пожилого человека факторах, а также измеряли вес, рост и

консультировали пожилых людей по основным методам сохранения и укрепления здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта. Врач по медицинской профилактике Софья Сергеевна Колячкина прочитала лекцию «Основные принципы рационального питания», а специалисты Центра здоровья гостям фестиваля провели обследование на аппарате кардиовизор (аналог ЭКГ), биоимпеданс (определение структуры тела, жировой массы, мышечной массы, водного баланса организма), измерение холестерина и глюкозы, уровня насыщения кислорода в крови, психотестирование на оценку

памяти и внимания. По результатам обследования врачи Центра здоровья оценивали функциональные резервы организма и давали рекомендации по здоровому образу жизни. Все профилактические мероприятия, организованные на площадке здоровья, были направлены на повышение осведомлённости пожилых людей о способах сохранения и укрепления здоровья, а также необходимости прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров с целью своевременного выявления заболеваний, а это, в свою очередь, позволяет не только повысить качество жизни, но и сделать её продуктивнее, помогая идти пожилым людям в ногу со временем.



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Федеральные эксперты оценили работу по проведению диспансеризации взрослого населения медучреждениями Хакасии	с. 1
Межрегиональный фестиваль «Столица здоровья»	с. 1
Сделай правильный выбор!	с. 1
Всероссийский день трезвости	с. 2
Последствия и риски для здоровья начинаются с первой капли алкоголя	
Наркотики	с. 2
Как они влияют на моральное состояние человека	
Дым сигарет	с. 2
Чем опасен?	
Стресс во время беременности	с. 2
Как с ним справиться?	
Всемирный день контрацепции	с. 2
Выбор, который может изменить жизнь женщины	
Всемирный день борьбы против бешенства	с. 3
Памятка	
Заразные кожные болезни	с. 3
Правила профилактики	
Здоровье детей в руках родителей	с. 3
Нужна ли прививка от гриппа детям?	
Энтеробиоз	с. 3
Что нужно знать	
Всемирный день борьбы с болезнью Альцгеймера	с. 4
Первые признаки болезни	
Всемирный день сердца	с. 4
Путь к здоровому сердцу через физическую активность	
Диспансеризация	с. 4
Что это такое и главное – зачем?	

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

В ООО «Детский оздоровительный центр «Енисей» ведущий психолог республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ирина Кадрова провела тренинг с подростками третьей летней смены «Барьеры на пути к будущему!». Целью занятия стали:

- сформировать у подростков установки на здоровый образ жизни;
- доказать, что в современном обществе модным и престижным является здоровый, успешный человек, с конкретными жизненными целями и приоритетами, способный добиться высоких результатов в том или ином виде деятельности.

Оградить подростков от неправильного в жизни пути может только их правильный выбор! Как не заблудиться на дорогах, которые будет предлагать жизнь, ребята обсуждали в ходе встречи.



11 СЕНТЯБРЯ - ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

*Последствия и риски для здоровья
начинаются с первой капли алкоголя*



В течение многих лет вопрос о благотворном влиянии малых доз алкоголя был спорным и систематически оценивался специалистами. Теперь же, Минздрав утверждает, что, когда дело доходит до употребления алкоголя, не существует безопасного количества, которое бы не влияло на здоровье человека. Последствия и риски начинаются с первой капли.

Алкоголь является токсичным, психоактивным веществом, вызывающим зависимость. Несколько десятилетий назад Международное агентство по изучению рака классифицировало его как канцероген группы самого высокого риска, в которую также входят асбест, радиация и табак. Алкоголь вызывает семь видов рака, включая наиболее распространенные типы, такие как рак кишечника и рак молочной железы у женщин. Этанол (алкоголь) вызывает рак с помощью биологических механизмов, поскольку соединение разрушается в организме. А это значит, что любой напиток, содержащий алкоголь, независимо от его цены и качества, представляет риск развития онкологических заболеваний.

Несмотря на печальные последствия до сих пор сохраняются мнения о допустимых нормах потребления. Понятие «высокофункциональный алкоголизм» подразумевает недуг тех людей, которые, имея признаки зависимости, продолжают функционировать в социуме, выполнять повседневные обязательства на работе и дома. Наличие проблемы с алкоголем данной группе людей признать непросто, ведь всегда найдутся аргументы такие как «я же работаю», «это никак не портит мою жизнь».

Схожим является термин «социальный алкоголизм». Это явление распространено среди тех людей, кто не считает себя пьющим человеком, когда употребление спиртного происходит по выходным, вечерам и праздникам. Если, по каким-то причинам не получается соблюсти «ритуал», то человек становится раздражительным. Тревожным знаком становится и осознание факта: «Я не представляю свой свободный день без пива, водки или вина».

Человек может оправдывать прием алкоголя навалившимися проблемами, стрессом, переживаниями и назначать себе таким образом «лечение». Тревога не уходит, более того, усугубляется. Проблемы, если их не решать, растут как снежный ком. По схожему принципу, алкоголь могут использовать люди неуверенные в себе.

Выделяют еще одно ложное понятие — «умеренное потребление» алкоголя. Человек уже осознает, что алкоголь становится или может стать для него проблемой и пытается устанавливать себе допустимые границы и нормы. Начать путь к трезвости таким образом действительно может быть уместным, однако существует риск, что зависимость продолжит развиваться под прикрытием иллюзии «я контролирую ситуацию». Если родители были зависимы от алкоголя, термин «умеренное потребление» может служить человеку самообманом по причине того, что понятие нормы искажено. Из-за негативного опыта детства и размытого понимания того, что является нормальным, а что нет, такой человек может считать зависимое поведение умеренным и подконтрольным.

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

Ирина Кадерова

НАРКОТИКИ

*Как они влияют на моральное состояние
человека*

При употреблении наркотических веществ возникают разнообразные изменения психических процессов: эмоциональная опустошенность, апатия и чувство усталости, вытеснение обычных потребностей тягой к наркотику, снижение уровня интеллекта и ухудшение памяти, сужение круга интересов (если не полное их исчезновение), вспышки злобы и агрессии, исчезновение желания что-либо делать, повышенная утомляемость, тревога, депрессия, раздражительность.

Таким образом, наркотики морально разлагают человека, вымещая из его жизни все желания и стремления, оставляя только тягу к употреблению и чувство опустошенности. Стоит ли мимолетный химический «кайф» таких жертв? Мы верим, что нет!

ДЫМ СИГАРЕТ

Чем опасен?

Курение способствует развитию множества различных заболеваний. Дым сигарет отрицательно воздействует на все ткани организма, особенно тесно курение связано с гипертонией. Исключение этой привычки значительно снижает риск осложнений и облегчает течение болезни.

Компоненты дыма неизбежно изменяют уровень давления, это связано с влиянием на сосудистую стенку. Механизм подобных изменений в значительной степени связан с действием никотина. После его поступления в организм происходит спазм сосудов, который проявляется их сужением.

При небольшом стаже курения давление

повышается на 20-30 мм.рт.ст, а затем возвращается в норму. Со временем эластичность и тонус у сосудистой стенки теряется — такое состояние относят к необратимым. Курение и артериальное давление тесно связаны между собой. Считается, что у курильщиков начинает отмечаться высокое давление намного раньше, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки.

Курение дает человеку искусственно вызванное чувство «удовольствия», однако оно временное и требует постоянно новых доз никотина, а после себя оставляет только зависимость и загубленное здоровье. Стоит ли мнимое ощущение таких рисков?

СТРЕСС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Как с ним справиться?

На фоне гормональной перестройки, набора веса, нагрузок на внутренние органы будущая мама привычные вещи может ощущать иначе — более тревожно, остро и беспокояно. Беременной нужны спокойная атмосфера, чувство безопасности, защищенности, положительные эмоции. Частые стрессы у матери грозят опасными состояниями у плода.

Пережить постоянное беспокойство поможет комплексный подход. Уделите внимание рациону и режиму дня — чаще всего эти факторы оказывают очень сильное влияние на самочувствие женщины. Помимо питания, приема разрешенных лекарств, важно наладить психологическое

состояние. Это поможет снять тревожность и другие проявления частых стрессов во время беременности.

Полезные рекомендации. Дышите свежим воздухом — ходите ежедневно не менее 30 минут. Займитесь творчеством — любым делом, которое по душе. Общайтесь с подругами и приятными вам людьми — положительные эмоции матери творят чудеса и полезны для малыша.

Старайтесь не перенапрягаться на работе, устраивайте обеденный перерыв с разминкой. Откажитесь от работы по ночам. Абстрагируйтесь от любого негатива, который грозит вашему благополучию — не общайтесь с грубыми и неприятными людьми. Контролируйте мысли — не

позволяйте себе ждать чего-то плохого. Внушайте себе, что беременность и роды пройдут благополучно. Если не получается, запишитесь к психотерапевту.

Не бойтесь просить о помощи. Помните, что вы выполняете важную миссию — дарите миру новую жизнь. Даже частые обращения к мужу, маме, подруге не должны вызывать чувства вины. По-настоящему близкие люди поймут и поддержат.

Статью подготовила
ведущий психолог ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской
профилактики»

Дарья Данилина

27 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ КОНТРАЦЕПЦИИ

Выбор, который может изменить жизнь женщины

Нежелательная беременность является серьезной проблемой в современном обществе. Как правило в случае наступления нежелательной беременности многие женщины предпочитают аборт. Это может нанести не только значительный вред здоровью женщины, но и оставить психологическую травму на всю жизнь. Однако существует эффективное решение этой проблемы - контрацепция. Контрацепция - это методы и средства, используемые для предотвращения беременности. Она помогает предотвратить нежелательную беременность и позволяет планировать семейное благополучие. Более того, использование контрацепции может помочь защититься от инфекций, передающихся половым путём.

Существует широкий спектр контрацептивных методов, от гормональных препаратов до барьерных методов. Каждая женщина имеет свои индивидуальные потребности и здоровье, поэтому выбор метода контрацепции должен быть основан на тщательном врачебном обследовании и консультации с квалифицированным специалистом.

Барьерные методы, такие как презервативы (мужские и женские), диафрагмы и колпачки, представляют собой физические преграды, которые

предотвращают проникновение спермы в матку. Они являются доступными и легкими в использовании методами, но требуют правильной техники применения и внимательности.

Химическая контрацепция, или спермициды, механизмом их действия является угнетение активности сперматозоидов и разрушение их после попадания эякулята во влагалище. Сюда относятся специальные вагинальные свечи, гели и кремы.

Гормональные контрацептивы, такие как таблетки, пластыри и кольца, являются одним из самых распространенных методов. Они содержат гормоны, которые подавляют овуляцию и делают маточную слизистую оболочку менее подходящей для прикрепления оплодотворенной яйцеклетки. Эти методы обладают высокой степенью эффективности, но требуют регулярного применения и медицинского наблюдения.

Существуют и другие методы контрацепции, такие как внутриматочные спирали, которые вводятся в матку и предотвращают оплодотворение яйцеклетки, а также препараты экстренной контрацепции, которые могут быть использованы после незащищенного полового акта. Важно отметить, что экстренная контрацепция не предназначена для регулярного использования и должна использоваться



только в случаях крайней необходимости.

Прежде чем выбрать метод контрацепции, необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и проконсультироваться с врачом. Квалифицированный специалист поможет определить наиболее подходящий метод, учитывая возраст, здоровье, репродуктивные планы и предпочтения женщины. Использование контрацепции - это ответственный шаг в заботе о своем здоровье и будущем. Это помогает женщинам контролировать свою семейную жизнь и избежать нежелательных беременностей, а также предотвращает риск передачи инфекций. Не стоит забывать, что контрацепция является индивидуальным выбором каждой женщины, и правильное применение методов контрацепции поможет создать здоровую и счастливую семью.

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

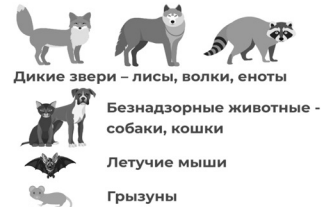
Диана Рязанова

28 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА

БЕШЕНСТВО

ОСОБО ОПАСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, ПОРАЖАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ПРИВОДИТ К ГИБЕЛИ

ИСТОЧНИКИ ИНФЕКЦИИ



Дикие звери – лисы, волки, еноты

Безнадзорные животные – собаки, кошки

Летучие мыши

Грызуны

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСЕ?



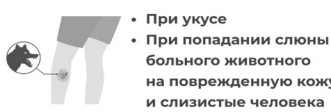
- НЕМЕДЛЕННО очистить рану, тщательно промыть мылом с водой
- СРОЧНО обратиться за помощью в лечебное учреждение

ЭКСТРЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА



- Антирабическую вакцину вводят 6 раз по схеме: 0- 3- 7 - 14 - 30 - 90 день
- При наличии показаний, кроме вакцины, однократно вводят антирабический иммуноглобулин

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ



- При укусе
- При попадании слюны больного животного на поврежденную кожу и слизистые человека

ВАЖНО! БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ЗАРАЗЕН

ЗАРАЗНЫЕ КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Правила профилактики

Все кожные заболевания имеют условное деление на заразные и наоборот. Заразные болезни кожи тем и опасны, что могут распространяться посредством миграции людей, увеличения их контакта друг с другом и большой скученности населения. В вопросе распространения таких заболеваний имеют место и социальные причины: зачастую население имеет низкий уровень просвещенности о болезни и имеет склонность к самолечению, которое, чаще всего, не даёт никакого эффекта или эффект вовсе оказывается негативным.

Среди заразных заболеваний кожи преобладают всевозможные заболевания грибкового и паразитарного характера. Самые распространенные из них: чесотка, педикулез, микозы (грибковые заболевания кожи).

Профилактика заразных кожных заболеваний, в основном, носит сугубо гигиенический характер. Вот основные правила:

- Регулярно мыть руки после работы, учебы, посещения улицы и мест скопления людей.
- Быть чистоплотным, следить за состоянием и степенью загрязнённости своей одежды и постельного белья.
- Делать дома влажную уборку и чистить предметы мебели.
- Следить за своими домашними питомцами и их физическим здоровьем.
- Душ желательно принимать ежедневно, причем делать это нужно со специальными моющими средствами для тела.

Соблюдая данные правила профилактики и гигиены, человек сможет максимально оградить себя и своих близких от различного рода кожных заболеваний.

В случае подозрения на заражное кожное заболевание необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью в медицинское учреждение к врачу-дерматологу.

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

ТЕЛЕФОННАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

В целях информирования населения по профилактике заболеваний гриппом, ОРВИ, COVID-19, в том числе вакцинопрофилактике

в ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

с 21 августа 2023 года начинает работать телефонная горячая линия для населения
с 8:00 до 17:00 часов,
обед с 12:00 до 13:00 часов.

Телефон: 8 (3902) 34-33-02.



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В РУКАХ РОДИТЕЛЕЙ

Нужна ли прививка от гриппа детям?

Дети не защищены от многочисленных инфекций, в том числе гриппа, в силу того, что их иммунитет полностью не сформирован. Опасность гриппа именно в его осложнениях, которые могут привести к летальному исходу. Пневмония — одно из частых осложнений гриппа (общая слабость, одышка, дискомфорт и боль в груди, повышение температуры тела в пределах 38-39°C). Постгриппозные пневмонии развиваются в конце 1-й — начале 2-й недели болезни. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает значительно легче, чем у не привитых.

Когда вакцинироваться?
Всемирная организация здравоохранения рекомендует прививать детей от гриппа, начиная с полугодовалого возраста. Если ребенок заболел — дождитесь выздоровления и вакцинируйте. Если ребенок еще не достиг возраста 6-ти месяцев, рекомендовано привиться всем взрослым, которые контактируют с младенцем, чтобы не стать для него источником заражения.

Многие родители думают, что сидеть дома — это лучшая мера профилактики. Так думают те родители, дети которых не посещают детский сад. Такую меру защиты нельзя отнести к методам профилактики гриппа, ведь дети контактируют с другими людьми — играют на улице с детьми, ездят в транспорте, ходят с родителями в магазины, посещают развивающие занятия. Кроме того, источником инфекции могут стать взрослые. Поэтому, профилактика гриппа — вакцинация в дополнение к традиционным мерам защиты (частое проветривание, мытье рук и лица, отказ от посещения людных мест в период эпидемии). Некоторые отказываются от

прививки, считая, что действие прошлогодней вакцинации продолжается. Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости.

Как подготовить ребенка к вакцинации против гриппа?

Специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется. Рекомендовано, чтобы в течение двух недель, предшествующих вакцинации, у ребенка и взрослых из его окружения не было острых респираторных вирусных инфекций.

Может ли вакцина нанести вред здоровью ребенка?

После введения вакцины против гриппа у ребенка может появиться небольшая температура и/или местная реакция в виде красноты в зоне инъекции. Покраснение на коже вместе укола проходит обычно через 2-3 дня — один из вариантов нормальной реакции на вакцинацию (вышечисленные состояния не являются обязательными).



ЭНТЕРОБИОЗ

Что нужно знать

Энтеробиоз — это инфекционное заболевание, вызываемое паразитическими червями (гельминтами) — острицами. Заболевание чаще всего встречается у детей в возрасте от 5 до 10 лет, но подвержены лица всех возрастов. Наиболее восприимчивы к заражению:

- дети, посещающие организованные учреждения (особенно детские сады, лагеря);
- члены семьи или лица, ухаживающие за инфицированными;
- люди, проживающие в общественных учреждениях, таких как общежития;
- люди, не соблюдающие правила личной гигиены, а именно регулярное и тщательное мытье рук перед едой;
- дети, которые имеют привычку сосать пальцы,

грызть ногти. Человек заражается при заглатывании яиц гельминта. В кишечнике из яиц выходят личинки, которые паразитируют в нижних отделах тонкого, а в толстом кишечнике превращаются во взрослую особь. Для заболевания характерно ночное время активности (зрелая самка выходит откладывать яйца на кожу в складки кожи вокруг заднего прохода, промежности), через 4-5 часов яйца становятся «инвазионными» (заразными) для человека, т.к. за это время в яйцах созревают личинки. Детей, инвазированных острицами, являющихся источниками распространения энтеробиоза, не допускают в дошкольные образовательные учреждения на период лечения и проведения контрольного лабораторного обследования. Диагноз ставится на основании

После вакцинации стоит пойти с малышом домой, избегая походов по магазинам, длительных прогулок и мест, где находится много народа.

За какой период времени после прививки формируется иммунитет?

Для иммунизации достаточно одной прививки, которую необходимо получить до начала эпидемического подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться иммунитет, который защитит ребенка от гриппа. Обычно он формируется в течение двух-трех недель после прививки.

Родителям необходимо помнить, что здоровье их детей находится в их руках. Ведь решение о том, какой будет профилактика гриппа в текущем эпидемическом сезоне — с прививкой или без нее, принимают именно они.

Государство берет на себя все затраты и дает возможность привиться бесплатно. Так зачем ее упускать и подвергать себя риску тяжелого заболевания?

Берегите себя и свое здоровье!

лабораторного исследования. Лечение назначается врачом. Профилактика энтеробиоза включает комплекс мероприятий: соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук с мылом перед едой, после прогулки, посещения туалета, смены подгузников), ежедневная смена нательного белья и душ, регулярная уборка жилого помещения. Родителям рекомендовано следить за чистотой рук своих детей.

Статью подготовила врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Софья Колячкина

21 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Первые признаки болезни

Болезнь Альцгеймера – заболевание, которое приводит к утрате двигательных функций и слабоумию. Нарушения происходят из-за массовой гибели клеток головного мозга. Патология развивается у пожилых людей старше 65 лет. Недуг развивается постепенно, но близкие замечают необратимые последствия поздно. Первые симптомы в болезни Альцгеймера часто списывают на возраст.

Если симптомы обнаружены на раннем этапе, есть возможность притормозить регрессивные процессы в головном мозге. Важно знать, как проявляются первые признаки, быть внимательными к состоянию пожилых людей и вовремя обратиться к врачу.

Часто пожилые люди сами жалуются на проблемы с памятью или что не понимают, о чём им говорят окружающие. Эти явления сигнализируют о развивающемся заболевании. Насторожить родственников должны также следующие ситуации:

- пожилой человек забывает, какую книгу читал вчера, путает имена внуков;
- подолгу ищет очки или кошелёк, не помнит, где оставил;
- ставит чайник на плиту и забывает выключить;
- испытывает трудности при совершении покупок в магазине;
- перестаёт ориентироваться в знакомом месте;
- не соблюдает гигиену;
- неоднократно пересказывает одну и ту же историю, думая, что делится ею впервые.

Если вы заметили у пожилого родственника странности в поведении, предложите ему выполнить тестовые задания. Неспособность выполнить тесты указывает на умственную недостаточность и вероятность заболевания, а значит, есть необходимость обратиться к психиатру.

Задание 1. Время выполнения – 40 секунд. Необходимый материал: лист бумаги, карандаш. Процедура проведения: предложите пенсионеру нарисовать механические часы. Это должен быть циферблат с цифрами. Далее пожилому человеку нужно расставить стрелки так, чтобы часы показывали время 15:30 или 17:40.

Задание 2. Время выполнения – 15 секунд. Пожилому человеку предлагается выполнить серию вычитаний. Под диктовку на бумаге пенсионер записывает число 100. Затем с периодичностью в 3 секунды он отнимает от сотни цифру 7 пять раз и пишет конечный результат. Таким образом, он должен назвать 5 ответов: 93, 86, 79, 72, 65.

Задание 3. Время выполнения – 60 секунд. Процедура проведения: человеку преклонного возраста предлагается назвать 15 предметов одной тематической группы: животных, фруктов, птиц, овощей, цветов. Другой вариант теста: перечислить 15 предметов, которые начинаются с одной и той же буквы.

Задание 4. Время выполнения – 5 минут. Необходимый материал: несколько серий картинок. Каждая серия состоит из 4 картинок. На трёх из них должен быть изображён один и тот же предмет с разных позиций. На четвёртой картинке – другой предмет, похожий на три предыдущих. Человек должен определить, какая картинка в сериях является четвёртой лишней, и почему.

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

Ирина Кадерова

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Что это такое и главное – зачем?

Бесплатную диспансеризацию могут пройти все застрахованные в системе ОМС граждане:

- с 18 до 39 лет каждые три года;
- с 40 лет, а также в отношении отдельных категорий граждан – ежегодно.

Диспансеризация проходит в 2 этапа. Сначала – набор обязательных исследований и консультация терапевта.

На первом этапе проводятся следующие мероприятия и обследования:

- проведение опроса (анкетирование);
- измерение роста, веса, индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови;
- флюорография легких 1 раз в 2 года;
- определение относительного

сердечно-сосудистого риска (с 18 до 39 лет – 1 раз в год);

- электрокардиография (с 35 лет ежегодно);
- индивидуальное профилактическое консультирование (1 раз в 3 года).

Пациентам от 40 лет и старше проводят еще несколько обследований:

- анализ крови на гемоглобин, лейкоциты и скорость оседания эритроцитов (СОЭ) (ежегодно);
- анализ кала на скрытую кровь (для выявления опухолей и полипов толстого кишечника, с 40 до 64 лет – 1 раз в 2 года, в возрасте от 65 до 75 лет ежегодно);
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска лицам (до 64 лет ежегодно);
- измерение внутриглазного

29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Путь к здоровому сердцу через физическую активность

Оптимальная физическая активность – это один из важнейших факторов, определяющих наше здоровье, работоспособность, умственное и физическое развитие, а также продолжительность жизни человека. Научкой уже неопровержимо доказано, что гиподинамия – это фактор риска развития самых опасных болезней современности – сердечно-сосудистых, онкологических, диабета.

Малоподвижный образ жизни не является самостоятельным заболеванием, поэтому возникающие проявления говорят о начальной стадии развития патологий сердечно-сосудистой и других органов и систем организма. Чтобы мышцам поддерживать адекватный уровень силы сокращений и эффективно отвечать на возникающие раздражители,



им необходимо обеспечивать постоянную нагрузку. Без нее волокна начинают атрофироваться, проводимость нервных импульсов ухудшается, и, как следствие, сократимость мышцы снижается. Это относится не только к скелетным мышцам, но и к сердцу: «насос» перестаёт адекватно перекачивать кровь по организму, вызывая гипоксию органов и тканей. **Возникшие признаки гиподинамии могут быть следующими:** слабость, усталость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, увеличение индекса массы тела (набор веса), атрофия мышц и, как следствие, повышение частоты переломов, психоэмоциональные расстройства, головные боли, ухудшение памяти и концентрации внимания,

нарушение работы сердечно-сосудистой системы, появление одышки во время незначительных физических упражнений, бледность и сухость кожи, образование «мешков» под глазами.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний. Низкая физическая активность увеличивает риск развития ишемической болезни сердца на 30%. Чем же опасна гиподинамия: атеросклероз, инсульт, нарушение кровообращения головного мозга, заболевания бронхолегочной системы, снижение легочной вентиляции, приводящие к гипоксии, инфаркт, ишемическая болезнь сердца, гипертония, остеопороз и остеоартроз, искривление осанки; снижение иммунитета и частые инфекционные заболевания.

Профилактика гиподинамии

Для того чтобы обезопасить организм от такого неприятного состояния, следует обеспечить достаточную двигательную активность (минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности в течение недели. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья можно увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю). Необходимо чередовать умственную и физическую деятельность, снизить массу тела или не допускать ее набора, отказаться от вредных привычек, сбалансировано питаться, уменьшить количество быстрых углеводов и фастфуда. Регулярно проходить диспансеризацию во время которой можно получить рекомендации о том, как предотвратить проблемы с сердцем и распознать первые признаки инфаркта и инсульта. Не забывайте о важности здорового образа жизни и ежедневно выполняйте комплексы упражнений, которые смогут минимизировать угрозу развития сердечно-сосудистых заболеваний.

давления (при первом прохождении диспансеризации, от 40 лет и далее – ежегодно);

- эзофагогастродуоденоскопия (1 раз в возрасте 45 лет).

Для женщин:

- осмотр фельдшером (акушеркой), врачом-гинекологом – ежегодно с 18 лет;
- взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование для женщин в возрасте от 18 до 64 лет (1 раз в 3 года);
- маммография проводится в возрасте от 40 до 75 лет – 1 раз в 2 года.

Для мужчин:

- определение простат-специфического антигена в крови в возрасте от 45 до 60 лет – 1 раз в 5 лет и в 64 года.

Если на заключительном осмотре врачом-терапевтом будут выявлены отклонения, то пациент направляется на второй этап с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза. В этом случае при наличии медицинских показаний могут быть проведены: рентгенография / компьютерная томография легких, дуальное сканирование брахиоцефальных артерий, колоноскопия, эзофагогастродуоденоскопия (ФГДС), спирометрия, исследование уровня гликированного гемоглобина в крови (при подозрении на сахарный диабет), а также консультации врачей-специалистов.

Пройти профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию можно в медицинской организации по месту прикрепления. Необходимы паспорт и полис ОМС. Если в текущем или предшествующем году были пройдены

медицинские исследования, возьмите документы, подтверждающие это, и покажите медработникам перед началом прохождения диспансеризации.

Согласно статье 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации установлено освобождение сотрудников от работы на 1 рабочий день один раз в три года, а по достижении 40 лет – ежегодно для прохождения диспансеризации, при этом предусмотрено сохранение за ними места работы и среднего заработка. Работники предпенсионного возраста и работники, которые уже получают пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня один раз в год также с сохранением за ними места работы и среднего заработка. Чтобы получить выходной для прохождения диспансеризации, достаточно написать соответствующее заявление и согласовать с работодателем день освобождения от работы.

Своевременное прохождение диспансеризации позволит снизить уровень заболеваемости и смертности населения от предотвратимых причин, выявить на ранних стадиях социально-значимые заболевания и своевременно провести профилактические и реабилитационные мероприятия.

Статью подготовила врач-методист
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Лариса Лебедева

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И САХАРНОГО ДИАБЕТА - НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН ИНВАЛИДНОСТИ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ

