



ООО "Сантем"  
660012, г. Красноярск, ул. Ярыгинская набережная, 29  
660043, г. Красноярск, ул. Чернышевского, 120  
Режим работы: понедельник-пятница 7:30 - 21:00,  
суббота-воскресенье 8:00 - 18:00  
Телефон +7 (391) 280-33-03

---

# **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ**

## Эпидемия ожирения

По данным Роспотребнадзора, за последние пять лет число людей с ожирением и лишним весом в России выросло более чем в три раза. Сегодня эти показатели уже достигли 60% и 27 %, соответственно. Эпидемия ожирения связана с гиподинамией и нерациональным питанием. Россияне едят мало фруктов, овощей и молочных продуктов и слишком много сахара и хлеба. Для 84% россиян основным продуктом в рационе является хлеб. По данным Росстата, средний россиянин съедает в год 39 кг сахара, 112 кг картошки и 118 кг хлеба.

За последние 100 лет россияне стали двигаться в два раза меньше, а есть – больше. Считается, что среднестатистическому взрослому мужчине, занимающемуся легким физическим трудом, достаточно 2000 килокалорий в сутки. Россияне ежедневно потребляют порядка 3500-4000 килокалорий. Проблемы уходят корнями в подростковый возраст. В этом периоде молодые люди активно растут и нуждаются в большем количестве пищи. К 18-20 годам активный рост в длину прекращается, но растянутый желудок продолжает требовать пищу в прежних объемах – начинается рост в ширину. Из-за избыточной энергетической ценности рациона у мужчин уже к 20-25 годам зачастую появляется отложение жира в области живота, а к 35-45 годам – абдоминальное ожирение. В отличие от женщин, у представителей сильного пола основное место накопления жира – брюшная полость (печень, брыжейка кишечника, сальники). Исследования показывают, чем тоще человек в талии, тем выше у него риск сердечнососудистых заболеваний и их осложнений – инфарктов и инсультов. Предел окружности талии для мужчин составляет 102 см, для женщин – всего 88 см.

*Согласно Всемирной организации здравоохранения, диагноз лишнего веса и ожирения ставится на основании показателей индекса массы тела (ИМТ). ИМТ – это отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах. Если ИМТ человека превышает 25 – у него избыточный вес, 30 – ожирение.*

## Не насолите своему здоровью

По данным эпидемиологических исследований Федеральной службы статистики, 60% взрослого населения России потребляет 11 г. соли в день при суточной норме, рекомендованной ВОЗ, в 5-6 г. Избыток соли приводит к развитию артериальной гипертонии.

Россияне не только кладут в пищу соли больше, чем того требует рецептура, но регулярно досаливают пищу и едят много колбасных, хлебобулочных, консервированных изделий, а также кетчупов и майонезов. В пищевой промышленности соль является самым распространенным консервантом и самым доступным усилителем вкуса.

Соль задерживает жидкость в организме, в результате повышается гидродинамическое давление в сосудистой системе. Как показывают исследования, особенно опасны соленые продукты для пожилых людей. С возрастом у человека нарушается функционирование большей части органов, в том числе почек. Запустевают почечные клубочки, соль тяжелее выводится из организма, и развивается гипертония. По данным эпидемиологических исследований, распространенность артериальной гипертонии среди населения страны уже достигла 44%, а умирают от заболеваний сердечно-сосудистой системы порядка 55-60% россиян.

*Специалисты Минздрава рекомендуют сократить количество потребляемых продуктов промышленного производства, а в домашних блюдах заменить соль специями. В странах, где едят много острого (Латинская и Центральная Америка, Китай), распространенность артериальной гипертонии значительно ниже, чем в России. В Средиземноморской диете, которая считается одним из самых здоровых типов питания в мире, альтернативой соли являются пряные травы и лимонный сок.*

## Берегите детей

По данным ВОЗ, ежедневно от внешних причин погибает около двух тысяч детей. Лидируют в этом списке - несчастные случаи. Большинство ситуаций, при которых дети получают травмы можно предотвратить. Более того, сегодня существуют правила, благодаря которым можно сохранить жизнь и здоровье детей.

Чаще других страдают дети- жители мегаполисов. Например, в прошлом году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано 130 тыс. случаев травм, отравлений и других последствий внешнего воздействия в группе детей до 17 лет. 38% из них получили травмы в быту, 37% - на улице, 11 % - в детских садах или школах, 7% - во время занятий в спортивных секциях и только 1,2% в результате ДТП. При этом дорожные травмы остаются самыми опасными – они чаще всего приводят к смертности и инвалидности у детей и подростков из-за тяжести полученных повреждений.

Совместная работа различных министерств и ведомств, информирование родителей со стороны врачей, педагогов, сотрудников ДПС, агитационные кампании в СМИ и наружная реклама – меры, которые призваны сократить число детских травм. Однако самым главным пунктом в предупреждении детского травматизма является поведение родителей, считают эксперты. Взрослые должны ухаживать за детьми, сопровождать их в ночное время, объяснить им правила поведения и безопасности в общественных местах и дома, покупать им одежду со светоотражающими материалами. Также необходимо создать безопасную для ребенка среду в собственной квартире: установить заглушки на розетки, поставить защитные уголки на мебель, спрятать спички, острые и режущие предметы, бутылки с уксусной эссенцией, бытовой химией, этиловым спиртом и все лекарственные средства. Дети Любопытны от природы, не чувствуют опасности и потому беззащитны. Оберегать их должны взрослые.

## Йод есть?

По статистике, около 35 % россиян имеют выраженный дефицит йода, у остальных – от легкого до умеренного. Заболевания щитовидной железы, связанные с нехваткой йода, развиваются годами, последствия их тяжелые и в ряде случаев могут привести к инвалидности. Лечить их дорого, предупредить их развитие – эффективно и дешево.

Бороться с йододефицитом начали еще в 1927 году в СССР. Советские ученые ездили по стране и измеряли уровень содержания йода в воде и почве, чтобы выявить дефицитные по йоду регионы. А после того, как выявили, заменили обычную поваренную соль йодированной. Эту меру заимствовали у Швейцарии, где удалось ликвидировать дефицит йода и связанные с ним заболевания – эндемический зоб (разрастание тканей щитовидной железы) и врожденный кретинизм. По всему СССР работали противозобные диспансеры даже в тяжелые послевоенные годы. Кроме йодированной соли дети из дефицитных по йоду регионов еще получали препараты йодида калия.

В 1957 году, несмотря на присоединение к стране большого количества регионов дефицитных по йоду (Западная Украина, Белоруссия), где были распространены случаи кретинизма и эндемического зоба, Министр здравоохранения СССР констатировал, что на территории всего Советского Союза дефицит йода ликвидирован. В 80-х годах прошлого века были ликвидированы и противозобные диспансеры.

Чернобыль показал всему миру, что дефицит йода бывает не только тяжелый (до 20 мкг в сутки), но и умеренным и легким (80 мкг в сутки). Незначительная нехватка йода в организме стала причиной активного поглощения щитовидной железой радиоактивного йода, выброс которого произошел во время аварии на АЭС. Что привело к росту заболеваемости раком щитовидной железы в 80 раз. «В первую очередь от этого пострадали дети и женщины репродуктивного возраста», - отмечает Лариса Жукова, председатель филиала Курского регионального отделения Российской ассоциации эндокринологов, заведующая кафедрой эндокринологии КГМУ. Дети, потому что щитовидная железа регулирует все виды обмена в организме посредством вырабатываемых ею гормонов. Для их синтеза щитовидной железе нужен йод. Женщины, потому что их щитовидная железа работает с повышенной нагрузкой во время беременности и лактации, чтобы обеспечить себя и ребенка в первые месяцы внутриутробного развития и период младенчества.

Дальнейшие исследования показали, что легкий дефицит опасен не только во время техногенных катастроф – он способствует снижению уровня IQ. По данным эпидемиологических исследований, отставание в йод-дефицитных регионах составляет 10-15 баллов по сравнению с жителями регионов, где такого дефицита нет.

Борьбу с йодным дефицитом возобновили только в современной России. Пик ее пришелся на 1997-1998 годы. Потом случился экономический кризис – и йод отошел на второй план. За последние 15 лет частота встречаемости эндемического зоба у детей выросла почти на 10% и диагностируется у четверти детей. Кроме того, в стране продолжает расти частота случаев врожденной умственной отсталости (кретинизма). По приблизительным подсчетам, число россиян с умственной отсталостью по причине дефицита йода может достигать 1,5 млн.

Суточная норма потребления йода составляет 150-200 мкг, для беременных и кормящих 250 мкг, напоминает Лариса Жукова. По последним данным, москвичи потребляют от 40 до 80 мкг йода в день, и это при оптимуме вне беременности и грудного вскармливания – в 100 мкг. Чуть лучше дело обстоит в Санкт-Петербурге и Приморье, хуже – в горных районах Кавказа. «Чтобы восполнить суточную дозу йода, достаточно заменить обычную соль на йодированную. Ежедневной нормы соли – 5-7 грамм в день будет достаточно и для наполнения организма йодом», – объясняет директор института клинической эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, вице-председатель Российской ассоциации эндокринологов Галина Мельниченко.

*Этой осенью депутаты Госдумы озаботились решением вопроса йододефицита на государственном уровне и выступили с инициативой о принятии закона об обязательном йодировании соли. Этот законопроект поддерживают в Минздраве, однако против него выступают представители пищевой промышленности и сельского хозяйства. Их главный аргумент – испортится вкус продуктов. Как показывает практика Швейцарии и еще 113 стран, в том числе Франции, Германии, известных на весь мир своей гастрономической культурой, йодирование соли никак не сказалось ни на качестве, ни на вкусе производимых продуктов питания. Вторым аргументом противников закона – повышение стоимости пищевых продуктов. Разница в стоимости 1 кг йодированной и обычной соли в розницу в зависимости от производителя составляет 3-20 рублей, а на лечение и реабилитацию больных с заболеваниями, вызванными дефицитом йода, государство ежегодно тратит порядка 275 млрд рублей.*

## Движение – жизнь

Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше. Если так пойдет и дальше, человечество совсем перестанет двигаться, а значит, вымрет.

Движение – жизнь, говорили в древности и были правы. Вероятность внезапной смерти у недостаточно активных людей на 20-30% выше, чем у их более активных сверстников, которые ходят пешком хотя бы 30 минут каждый день. Гиподинамия приводит к развитию таких неинфекционных хронических заболеваний, как рак толстой кишки и молочной железы, диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца, ожирение, гипертония и остеопороз. Без движения человек и его сосуды заплывают жиром, его кости теряют кальций и становятся хрупкими, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки. По приблизительным расчетам, чтобы обеспечить кислородом и питательными веществами каждый килограмм лишнего веса, у человека должно вырасти два метра новых сосудов.

Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить людей двигаться. Пока без особого успеха, хотя на сегодняшний день ВОЗ относит к физической активности не только целенаправленные занятия различными видами спорта, но и игры, домашнюю работу и вообще любое движение тела, производимое скелетными мышцами. К слову сказать, без работы скелетных мышц никакое движение тела в принципе невозможно.

Уменьшились и нормы. Изначально ВОЗ рекомендовала детям и подросткам – 60 минут, а взрослым (от 18 до 65) – 150 минут ежедневной физической активности умеренной и высокой интенсивности. А сейчас, во Франции, например, местный минздрав рекомендует взрослым 30 минут в день не менее 5 раз в неделю быстрой ходьбы или эквивалентную нагрузку и не менее 60 минут для детей и подростков. И тем не менее, только 42,5% французов в возрасте от 15 до 75 лет имеют уровень физической активности благоприятный для здоровья. Пока сдвинуть человека с дивана удалось, как это не удивительно, не врачам и фитнес-тренерам, а популярному мобильному приложению про поиск непонятных существ, в которое нельзя играть сидя на месте.

Сотни исследований доказали преимущества активного образа жизни. Физическая активность снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии. А у тех, кто уже имеет повышенное артериальное давление, помогает его снижать порой даже лучше, чем назначенные врачом препараты.

Гипотензивное действие оказывают все виды спорта, направленные на развитие выносливости: плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, если заниматься ими по полчаса-часу в день 5 или 7 раз в неделю. После физической активности давление снижается, лучше начинает работать внутренняя оболочка артерий – эндотелий. За счет притекающей к ней крови, богатой кислородом, и за счет механической «тренировки». Если заниматься регулярно, то врачи говорят даже о «хроническом» гипотензивном эффекте. И, напротив, увеличение давления на каждые 10 мм рт.ст. повышает на 30% риск инсульта и на 25% - инфаркта.

Физическая активность снижает риск развития диабета второго типа на 25% и помогает нормализовать уровень сахара в крови. Иногда достаточно только правильного питания и умеренной физической нагрузки без сахароснижающих препаратов, чтобы держать глюкозу под контролем.

Кроме того, регулярные физические нагрузки снижают риск рака молочной железы у женщин, толстого кишечника и предстательной железы – у мужчин, а также улучшает сон, настроение, снимает тревогу и стресс и является профилактикой ожирения, депрессии и болей в спине. Целый ряд исследований показали, что физическая активность не только сохраняет здоровье, продлевает жизнь, но и оказывает положительное влияние на интеллект. Те, кто регулярно занимается, реже страдают от дегенеративных заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера.

Никогда не поздно начать двигаться. Умеренная физическая нагрузка принесет пользу человеку, который просидел всю жизнь в офисе или пролежал на диване дома. А состояние здоровья можно значительно улучшить, если начать заниматься регулярно.

## **Пять главных правил здорового питания для долголетия**

Наши каждодневные пищевые привычки, которые вроде бы никак не отражаются на самочувствии моментально, оказывают на здоровье системное влияние, подчеркивают специалисты. Неправильное питание увеличивает риск возникновения сердечнососудистых болезней, артериальной гипертонии, ожирения, сахарного диабета, рака. Каких же правил нужно придерживаться за столом, чтобы избежать опасных заболеваний и сохранить здоровье на долгие годы?

### **1. МЕНЮ МЕНЯЕТСЯ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ**

На уровне интуиции и здравого смысла понятно – питание должно быть соизмеримо тому, сколько энергии тратит человек: нельзя много есть при сидячей работе и, наоборот, голодать при больших нагрузках. Если ориентироваться на цифры, то в сутки среднему человеку достаточно 2000 килокалорий, уточняет главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов:

– Например, в период бурного роста 15-16-летний мальчик-подросток может съесть большое количество пищи: она легко усваивается и не оставляет никаких неприятных последствий в виде жировых отложений. Но уже в 18-20 лет питание должно стать более умеренным. В противном случае к 25-ти годам у мужчины могут появиться висцеральные (внутренние) жировые отложения в области брюшной полости, сальника, брыжейки, в печени, иными словами, появится маленький животик, а к 35-40 проявится абдоминальное ожирение (избыток жира в верхней половине туловища и на животе), и возрастет риск сердечнососудистых заболеваний. К сожалению, так сегодня выглядит стереотипный портрет россиянина. В возрасте 30-60 лет наши мужчины, в среднем, потребляют 3500-4000 Кк. Чтобы сбалансировать питание, им можно смело сократить количество пищи вдвое.

### **Секрет пирамиды**

Придерживаться правильного рациона взрослому человеку поможет «секрет пирамиды». Ежедневный набор продуктов должен соответствовать простой схеме: основа «пищевой пирамиды» – овощи и фрукты (например, на 1 день достаточно одной порции овощного салата и, как минимум, двух больших фруктов, самый простой вариант – двух яблок).

На втором месте – злаки (утренние каши, зерновой хлеб).

Далее – бобовые (гороховые и бобовые содержат большое количество растительного белка, т.е. необходимые аминокислоты).

Что касается рыбы и мяса, то диетологи рекомендуют выбирать рыбу холодных морей и есть ее не менее двух раз в неделю; мясо достаточно употреблять 1-2 раза в неделю. При этом делать упор на индейку, кролика, куриное мясо без кожи (в ней содержится много жирных кислот, жиров и холестерина), нежирные сорта говядины.

## **2. ЗАВЕСТИ БУДИЛЬНИК НА ОБЕД**

У человека ежедневно должно быть 3 приема пищи и 2 перекуса, говорят эксперты. Причем, приемы пищи означают не десерты и закуски, а полноценную еду – завтрак, обед, ужин (каши, супы, мясо, курицу, овощи, фрукты). Ужинать надо как минимум за два часа до сна. Основные продукты для перекусов – фрукты и овощи, на сладкое - сухофрукты, цукаты, фруктовые чипсы.

## **3. ПОВЕСИТЬ ЗАМОК НА СЛАДКУЮ ЖИЗНЬ**

В дневном меню должно быть как можно меньше сахара и сладкого. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) дневная норма потребления сахара для здорового человека не должна превышать 50 грамм (около 10 чайных ложек). В случае наличия или предрасположенности к хроническим заболеваниям – например, к ожирению, гипертонии, нарушениям углеводного обмена, это количество сокращается до 30 грамм, а при заболевании почек, сахарном диабете – до 15-20 грамм.

Сегодня сахар используется в основном как усилитель вкуса, «сахарный бум» начался с середины 20-го века, и именно с избыточным потреблением сахара и сахаросодержащих продуктов ученые связывают всплеск в развитых странах ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечнососудистых заболеваний. Насыщенное сахаром питание негативно изменяет обмен веществ, провоцирует ускоренное образование атеросклеротических бляшек. Также чрезмерное потребление сахара способствует накоплению лишней внутриклеточной жидкости в тканях, отечности.

Ситуация усугубляется тем, что мы не просто сами добавляем сахар в блюда и напитки, но и употребляем так называемый «добавочный сахар» в составе покупных продуктов. Даже горчица, майонез, кетчуп содержат сахар, не говоря про сладкие напитки, соки, сиропы, газировку, молочный шоколад, мучные и кондитерские изделия. Этот дополнительный сахар, по сути, не имеет пищевой ценности, лишь увеличивая энергетическую ценность блюда. «Скрытый» сахар обязательно надо учитывать, рассчитывая ежедневную норму.

Как это сделать? По российскому законодательству, производители обязаны указывать на этикетке количество сахара в продукте. Например, йогурты с различными фруктовыми добавками, даже с низкой жирностью, содержат примерно 10 грамм сахара, итого 3 стаканчика йогурта в день – это уже 30 грамм сахара. В столовой ложке меда содержится треть ежедневной нормы всего потребления сахара.

## **4. УБРАТЬ СОЛОНКУ СО СТОЛА**

Важно употреблять меньше соли в чистом виде и максимально сократить чрезмерно соленые продукты (твердые сыры, колбасные изделия, соленья, сельдь, копчености, консервы, майонез, кетчуп, соевый соус), советуют специалисты. Как и в случае с сахаром, ВОЗ ограничивает дневную норму соли для здорового человека – не более 7 г в день (одна столовая ложка). При риске или наличии хронических заболеваний – 4 - 5 г.

«Ограничение соли – один из главных факторов профилактики артериальной гипертонии, а низкосолевые рационы имеют отличное антигипертензивное действие!» - заверяет главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева.

Соль задерживает жидкость, поэтому при чрезмерном употреблении соли жидкость накапливается в организме. А это является причиной повышения диастолического («нижнего») артериального давления в молодом возрасте. Также человек становится нечувствительным ко многим лекарствам – возникает, так называемая, резистентность. Кроме того, появляются «рыхлость», вялость. Отекает лицо, особенно веки, по вечерам – ноги.

«По данным эпидемиологических исследований Федеральной службы статистики от 2012 года примерно 60% взрослого населения превышают допустимые нормы соли почти в 2 раза – потребляют 11 г соли в день. И эта статистика – без учета дополнительного досаливания, являющегося одним из основных механизмов избыточного потребления соли», - отмечает главный внештатный специалист Минздрава РФ по профилактической медицине Сергей Бойцов.

Для контроля за потреблением соли специалисты рекомендуют не подсаливать дополнительно после приготовления блюда за столом. Использовать больше специй – различные смеси трав и морской соли, перец, морскую, каменную, йодированную соль (5-6 г йодированной соли в сутки – хорошая профилактика йодного дефицита). К соленьям, копченям, консервам, твердым сырам относиться как к закускам – есть по 1 - 2 кусочка.

## **5. ПОСТАВИТЬ ЖИРНЫЙ КРЕСТ НА ЖИРНОМ**

Пятое правило - меньше жира. Желательно сократить или отказаться от жирных мясных продуктов (разрешается курица, индейка, кролик и нежирные сорта говядины), жирных молочных продуктов (йогурты не более 5%, сметана не более 10%), продуктов с большим содержанием трансизомерных жирных кислот (практически все кондитерские изделия: торты, конфеты, вафли, чипсы и все, что хрустит).

«Сегодня мы тратим гораздо меньше энергии, чем наши предки, чтобы есть в огромном количестве жирные продукты, - объясняет Елена Дороднева. - Для того, чтобы есть 20% сметану и цельные молочные продукты, нужно жить в начале 20-го века – ходить пешком, не пользоваться лифтом, работать на земле и заниматься физическим трудом!»

Пищевые привычки вырабатываются с детства. Но изменить подход к выбору продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте. И при этом совершенно не обязательно дожидаться болезней – начните сейчас!

## Небезопасный сахар

14 ноября - Всемирный день борьбы с диабетом. По данным ВОЗ, в мире 415 млн человек больны диабетом, причем 90% из них – диабетом второго типа. В России больных диабетом второго типа насчитывается порядка 8-9 млн, а еще примерно у 30 млн – преддиабет. По оценкам экспертов, число больных ежегодно увеличивается на 4-5%.

Диабет второго типа называют диабетом пожилых, хотя сейчас его диагностируют даже у подростков. При этом заболевании поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но организм теряет чувствительность к нему. Инсулин необходим для транспорта глюкозы в мышцы, жировую ткань, где она запасается в виде гликогена или жира, соответственно. Глюкоза уходит в клетки - снижается ее уровень в крови. Жировые клетки у людей с лишними килограммами «не хотят» продолжать усваивать поступающую глюкозу, и поджелудочной железе приходится вырабатывать все больше инсулина, чтобы их «заставить». Со временем организм уже не может вырабатывать инсулин в таких чрезмерных количествах и поддерживать нормальный уровень глюкозы – развивается диабет второго типа. Опасность этого заболевания в том, что оно очень долго может оставаться не распознанным. Пока не возникнут осложнения: гипертония, атеросклероз, трофические язвы, слепота или почечная недостаточность.

### Диабет бедных

Западные эпидемиологические исследования показывают, что диабет второго типа – заболевание бедных. Чем больше в стране или отдельном регионе социально-экономических проблем, тем выше уровень заболеваемости. Питаться рационально – дорого. «Люди покупают те продукты, на которые хватает денег, а не те, которые хочется. Сахар — самый простой дешевый продукт, который дает чувство насыщения», - говорит доктор медицинских наук, известный диетолог Алексей Ковальков. Сейчас Минпромторг оценивает потребление сахара на душу населения в 39,3 кг в год. Однако Ковальков считает, что в городах потребление доходит до 70 кг в год. То есть каждый горожанин съедает примерно 200 г сахара в день, что в четыре раза выше, чем рекомендовано ВОЗ. Рациональным и относительно безопасным для здоровья считается потребление не более 50 г сахара в день.

### Прививать с пеленок

К числу других причин, способствующих увеличению потребления сахара, эксперты относят отсутствие гастрономической культуры в России. «Люди едят все, что им хочется и в том объеме, в каком хотят и подчас абсолютно не имеют представления, что полезно, а от чего можно и нужно отказаться», - считает главный внештатный диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области Елена Дороднева. По ее мнению, у современных россиян нет понимания, какие блюда являются основными, а какие – закусочными или десертными. Поэтому для россиян сегодня совершенно нормально есть сладкое вместо, а не после еды. «Изменить подход к выбору пищевых продуктов, сбалансировать свое питание можно в любом возрасте», - уверена диетолог, хотя порой сделать это бывает непросто. Поэтому прививать правильное пищевое поведение нужно начинать с детства. «Понимаете, дети – очень внушаемы. И если их информируют и правильно кормят в детском саду или школе, они могут и в семью привнести культуру здорового питания», - говорит главный внештатный специалист Минздрава России по профилактической медицине Сергей Бойцов. Впрочем, прививать правильное пищевое поведение должны не только в образовательных учреждениях, но и дома. Например, родители могут заменить фруктами и сухофруктами сладости. «Желательно, чтобы весь потребляемый сахар поступал только с фруктами», - рекомендует Сергей Бойцов. А шоколад и соки, которыми сегодня российские родители

балуют своих детей, приводят только к развитию кариеса зубов, формированию зависимости от сладкого и ожирению. Заесть стресс

Сладкое – это еще и удовольствие, которое помогает россиянам справиться с постоянными стрессами. Так устроен человек, что после выброса адреналина, растет уровень кортизола. Этот гормон стресса повышает уровень глюкозы в крови и стимулирует аппетит. В отличие от белков и жиров, сладкое усваивается очень быстро. А еще – оно стимулирует центр удовольствия. Как это не парадоксально звучит, однако «удовольствие от сладкого не зависит от количества съеденного, а от времени его пребывания в ротовой полости. Так как вкусовые рецепторы находят не в пищеводе и желудке, а во рту», - напоминает Елена Дороднева. Поэтому, если съесть сладкое очень медленно, можно снизить «дозировку» до безопасных нормативов ВОЗ и защититься от ожирения и диабета в будущем.

### **Предупредить и спасти**

Подростки по-прежнему проверяют на прочность этот мир, родителей и себя. Они не очень-то изменились за последний век, но изменился мир вокруг них. 10 лет назад они катались на роликах, скейтбордах и велосипедах, сегодня – снимают собственные трюки, взбираются на здания без страховки или прыгают по вагонам электричек. Результат – сегодня смертность российских подростков в возрасте от 15 до 19 лет в 3-5 раз выше, чем в странах ЕС.

У каждого подростка сегодня есть возможность завоевать популярность у тысяч себе подобных, снимая видео про то, как он делает что-то такое, что другим не под силу. Отсюда стремительный рост популярности паркура, прыжков с тарзанками и других экстремальных увлечений и, как следствие, эпидемии несчастных случаев. Падение с высоты более трех метров почти всегда приводит к смерти, а те, кому повезло, остаются в инвалидной коляске на всю жизнь.

#### **Променять на лайки**

По данным статистики, за последние 10 лет 2,5 млн детей и подростков получили черепно-мозговые травмы, из них 43 тыс стали инвалидами, а более 16 тыс погибли. Причем мальчики получают травмы значительно чаще девочек. Медицинские работники отмечают, что показатели по детскому травматизму значительно выше в крупных городах, чем в целом по России. Возможно, у детей из мегаполисов просто выше шансы доехать до больницы живым и получить специализированную помощь.

Чрезвычайно «урожайными» на экстремальные травмы считаются летние месяцы. В июне прошлого года два девятиклассника, занимавшихся паркуром, во время акробатических трюков упали с моста через Кольский залив и утонули. В том же месяцы 11-летний мальчик упал с недостроенного здания в Саратове и тоже погиб. В августе с высоты второго этажа на бетонную плиту упал 15-летний мальчик из Твери, Саша Летов. Он получил тяжелую закрытую черепно-мозговую травму и умер через 10 дней в детской областной больнице, не приходя в сознание.

Таких подростков психиатры называют экстрималы. Во время выполнения «трюков» они снимают себя и товарищей и потом выкладывают видео в социальные медиа. Популярность, которая измеряется в числе подписчиков и лайках, заставляет подростков поднимать планку и часто не могут объективно ценить свои силы и грозящую им опасность, что и приводит к печальным последствиям. Родители могут перенаправить энергию подростка в созидательное русло. В свое время это удалось сделать Деборе Фелпс, чей сын, Майкл Фелпс, стал 23-кратным олимпийским чемпионом по плаванию.

#### **Видим, значит, спасен**

К тяжелым последствиям приводят дорожно-транспортные происшествия и происшествия на дорожном транспорте. Хотя на эти виды травм приходится всего 1,2% от общего числа травм, полученных детьми и подростками. Именно ДТП в силу тяжести полученных повреждений - главная причина смерти и инвалидности у детей. Большинство подростков-жертв ДТП были пешеходами или управляли велосипедами, мопедами. Наезды совершаются из-за того, что дети переходят дорогу в неположенных местах, не слышат приближающийся автомобиль из-за наушников, внезапно выбегают на дорогу или не имеют на одежде светоотражающих элементов и невидимы для других участников дорожного движения в темное время суток.

Что касается железнодорожного транспорта, то в прошлом году, по данным ЦППК, на московской железной дороге погибли 26 подростков, занимавшихся зацепингом. Этим модным термином называется популярное сегодня среди подростков катание снаружи электричек.

#### **Родители не одни**

Большинство из детских травм, эксперты в данном вопросе единодушны, можно было бы предотвратить. «Я олицетворяю всех тех пап и мам, которые виноваты. Мы заламываем руки и задаем себе вопрос: «Почему, за что?», - говорит Игорь Бодак, отец ребенка, который чудом выжил после железнодорожной травмы. - Так вот, надо думать утром не о том, как успеть доехать до работы без



пробок, а о том, где наши дети, как они проведут время до того, когда мы вечером их увидим. Есть масса информации о том, как уберечь детей». Для этого у родителей есть все возможности, чтобы получить необходимую информацию. Профилактикой детского травматизма активно занимаются в Минздраве: на сайтах детских поликлиник размещают полезную информацию по данной теме, в самих поликлиниках - информационные стенгазеты и другую печатную продукцию, медработники регулярно проводят с родителями беседы. В Минздраве считают, что именно педиатры должны быть главными проводниками в профилактике детского травматизма, так как они чаще всех общаются с родителями. Это как раз тот случай, когда легче предупредить и спасти.

## Каждая бутылка на учете

В России наметилась тенденция к снижению потребления алкоголя на душу населения. По данным Минздрава, сегодня оно достигло 10 л в год в пересчете на чистый спирт. Вадим Дробиз, директор Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя («ЦИФРРА»), считает, что снижение связано в первую очередь с совершенствованием системы подсчетов и внедрением системы ЕГАИС, а Дарья Халтурина, заведующая отделением профилактики рисков здоровья Центрального НИИ информатизации здравоохранения Минздрава России, объясняет его жесткой антиалкогольной политикой со стороны государства.

С 2016 года в систему ЕГАИС была включена розница. Сначала в городах, а с июля 2017 года она заработала и в торговых точках в сельской местности, и в предприятиях общественного питания. По словам экспертов алкогольного рынка, внедрение системы ЕГАИС позволило на 25% увеличиться выплаты акцизов, а отравления от алкоголя снизились на 12%.

Теперь у каждой бутылки есть свой QR-код, где содержится полная информация о продукте: название, производитель, дата розлива, крепость, объем. Сейчас можно скачать приложения для смартфонов, которые позволяют не только прочесть информацию, зашифрованную в двухмерном коде, но и уведомить Федеральную службу по регулированию алкогольного рынка о выявленных нарушениях. Нелегальная продажа алкоголя грозит торговой точке потерей лицензии на его продажу, а тем, кто продает без нее – штрафами. Сейчас Минздрав России активно борется за их увеличение, чтобы продавать нелегально было экономически невыгодно.

К числу других мер, которые способствовали снижению потребления алкоголя эксперты относят сокращение мест продажи, запрет на продажу возле образовательных и спортивных учреждений, распития алкогольных напитков в общественных местах, запрет рекламы и т.д. Однако решающее значение сыграло уменьшение ценовой доступности алкоголя. Впрочем, так происходит каждый раз, когда алкоголь становится менее доступным для населения в силу экономических или политических причин. Например, во времена антиалкогольной компании в эпоху Горбачева число смертей прямо и косвенно связанных с алкоголем сократилось на 300 тыс в год, что за 3,5 года составило более 1 млн спасенных жизней. Причем, уменьшилось не только число алкогольных отравлений, но и убийств и самоубийств, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения, а также смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы, пневмонии и цирроза.

В следующем году цены на крепкий алкоголь повышаться не будут, а даже, напротив, планируется их понизить на уровень инфляции. Впрочем, большинство экспертов сохраняют оптимизм и считают, что 2018 год – идеальное время для повышения акцизов на алкоголь. Чтобы наполнить бюджет и продолжать сокращать потребление.

## Опасные окна

Ежегодно в России в результате выпадения из окна погибают около 600 детей, то есть 12 детей – каждую неделю. Оставленные совсем ненадолго без присмотра взрослые дети сами открывают окна или выпадают через москитные сетки на открытых родителями окнах. Пик несчастных случаев приходится на период с апреля по октябрь, когда люди активно проветривают свои квартиры. Решение проблемы - блокировочные системы на пластиковых окнах, информирующие знаки на москитных сетках и широкая информационная кампания для родителей.

Деревянные окна редко оставляли открытыми. Ни у кого не было иллюзий, что из них можно выпасть. Для безопасного проветривания в них были форточки. Растущая популярность пластиковых

окон с красивыми и прочными на вид москитными сетками «психологически и у родителей, и у ребенка создают ощущение, что имеется надежная преграда между комнатой и улицей, что и приводит к трагедиям. Москитные сетки крепятся так, что способны выдержать только собственный вес. Ребенка такая конструкция выдержать не может.

Тревогу первыми забили в Минздраве. На федеральном уровне, а потом и в регионах на проблему обратили внимание СМИ. Затем начали распространять печатные материалы по теме в детских поликлиниках, на сайтах медучреждений и запустили систему смс-оповещений «Смсмаме», которая напоминает женщинам о мерах безопасности, которые можно предпринять. Эти меры дали свои плоды - число выпавших из окон детей уменьшилось. Хотя статистика все еще остается печальной: еженедельно из окон российских многоэтажек выпадает 12 детей.

Министр здравоохранения Вероника Скворцова обратилась к главе Минпромторга России Денису Мантурову с описанием этой проблемы и с просьбой сделать предупреждающую маркировку на москитных сетках. В Минпромторге разрабатываются соответствующие нормы. Москитные сетки должны крепиться более надежным способом и на них обязательно должна быть маркировка с надписью «Не прислоняться», - считают эксперты. С сентября прошлого года был изменен Госстандарт, регламентирующий производство и установку пластиковых окон. Теперь производители должны устанавливать в пластиковые окна специальные запорные механизмы, которые препятствуют распашному открыванию створок. Однако тысячи окон в стране были установлены раньше сентября 2016 года и по-прежнему представляют опасность для детей. Ребенка нельзя оставлять одного даже на несколько минут в комнате с открытым окном или балконом. Этого времени может оказаться достаточно, чтобы произошло непоправимое. Родители должны постоянно помнить о безопасности своих детей.

## **Памятка для родителей «О профилактике травм у детей раннего возраста»**

Все родители мечтают, чтобы жизнь их детей была радостной и счастливой, без болезней, несчастий и бед. Как же уберечь ребёнка от распространённого, опасного и коварного зла — несчастного случая и травмы?

Пожалуйста, помните: большинство бытовых травм у детей раннего возраста происходит по вине взрослых, которые не обеспечили в семье безопасную для ребёнка среду пребывания, контроль за его играми, досугом, не научили малыша избегать опасности. Наше поведение в быту определяется целым рядом привычек, которые не влекут за собой неприятных последствий до тех пор, пока в доме не появился маленький ребёнок. К непоправимой беде могут привести привычки взрослых: оставлять без предохранителя открытые окна, балконные двери, разбрасывать где попало лекарство, ножницы, иголки, спицы, булавки; оставлять в доступном для ребёнка месте горячий утюг, рефлектор; оставлять посуду с горячей жидкостью, пищей на краю стола, на полу; переливать сильнодействующие вещества (ацетон, растворители, красители, уксус, средства бытовой химии) в немаркированную посуду; переходить улицу на красный свет или в неполюженном месте.

Избавившись от этих привычек, вы значительно снизите вероятность травм у ребёнка. В раннем возрасте (1 — 3 года) увеличивается подвижность детей, что при недостаточной точности движения, отсутствие опыта ведёт к падению с большой высоты — подоконника, лестницы и т. п. Помните — противомоскитная сетка не спасёт в этой ситуации и может только создавать ложное чувство безопасности, открывающиеся окна и балконы должны быть абсолютно недоступны детям, не ставьте около открытого окна стулья и табуретки — с них ребёнок может забраться на подоконник. Не разрешаете детям "лазить" в опасных местах (лестничные пролеты, крыши, гаражи, стройки и др.) В результате таких травм у ребёнка возникают сотрясения или ушиб головного мозга, переломы костей черепа и конечностей. Ни при каких обстоятельствах не оставляйте ребёнка без присмотра на кровати, стуле, в коляске!!! Спускаясь по лестнице ребенка обязательно надо держать за руку, при этом взрослый должен идти возле перил, а ребенок около стены!

Наиболее часто дети получают ожоги: термические — опрокидывая на себя посуду с горячей жидкостью, пищей, прикасаясь к раскалённому утюгу, электрообогревателю, плите, горячей кухонной посуде. Держите детей подальше от горячей плиты, пищи и утюга; устанавливайте на плиты кастрюли и сковородки ручками вовнутрь плиты так, чтобы дети не могли опрокинуть на себя горячую пищу; химические — попробовав уксусную эссенцию, уксус, кристаллы марганцовки, средства бытовой химии, хранящиеся в доступных для ребёнка местах. Отбеливатели, яды для крыс и насекомых, керосин, кислоты

и щелочные растворы, другие ядовитые вещества могут вызвать тяжелое отравление, поражение мозга, слепоту и смерть. Яды бывают опасны не только при заглатывании, но и при вдыхании, попадании на кожу, в глаза и даже на одежду; ядовитые вещества, медикаменты, отбеливатели, кислоты и горючее ни в коем случае нельзя хранить в бутылках для пищевых продуктов — дети могут по ошибке выпить их. Такие вещества следует держать в плотно закрытых маркированных контейнерах, в абсолютно недоступном для детей месте. Электроожоги — дотрагиваясь до оголённых электропроводов, вставляя в розетки металлические предметы (спицы, гвозди, шпильки). Электрические розетки необходимо закрывать специальными защитными накладками. Электрические провода (особенно обнажённые) должны быть недоступны детям. На первом и втором году жизни дети получают большую свободу передвижения. Обладая повышенным интересом к незнакомому окружающему их миру, они не только смотрят, трогают предметы, но и пробуют на вкус. Отравления лекарственными препаратами наиболее характерны для детей полутора — двух лет! Источником отравления являются самые различные лекарственные средства, применяемые взрослыми.

Хранение лекарственных препаратов в недоступном для ребёнка месте позволит уберечь его от возможной беды! В доме, где есть маленький ребенок, полезно соблюдать такие простые правила.

- Любые лекарства нужно хранить в абсолютно недоступном для малыша месте, где-нибудь повыше и желательно вне поля зрения ребенка. Надежнее всего для хранения медикаментов использовать верхние полки шкафа, а еще лучше, если он надежно закрывается.
- Нельзя называть лекарства конфетами. Лучше объяснить их назначение и рассказать, что нельзя самостоятельно ими пользоваться.
- Лучше всего не принимать лекарства на глазах у своего ребенка. Дети любопытные и любят подражать своим родителям.
- Не рекомендуется давать ребенку лекарства для взрослых, можно ошибиться с дозировкой.
- Регулярно проверять аптечку на наличие простроченных лекарств и вовремя избавляться от них. Важно помнить, что красивая блестящая упаковка в мусорном ведре может показаться ребенку очень интересной игрушкой.
- Некоторые лекарства выпускаются в специальной пластиковой упаковке с блокировкой открытия для защиты от детского любопытства. Никогда не давайте такие баночки малышу поиграть. Дети их умудряются открыть. Медикаменты ребенку нужно давать только по назначению врача и ни в коем случае не давать ему лекарства, предназначенные для взрослых или детей другого возраста.

Кроме правильного хранения лекарств, не следует забывать о ртутных градусниках, которые тоже могут представлять опасность.

Небрежное хранение взрослыми различных мелких предметов часто приводит к тяжёлым последствиям. Дети, особенно второго года жизни, берут в рот, засовывают в нос, уши пуговицы, бусины, монеты, иглы, булавки и т. п. Попадая в дыхательные пути эти предметы могут вызвать удушье, при проглатывании они могут поранить пищевод, желудок. Асфиксия в 25% всех случаев бывает у детей в возрасте до года из-за беспечности взрослых: аспирация пищи, прижатие грудного ребёнка к телу взрослого во время сна в одной постели, закрытие дыхательных отверстий мягкими игрушками.

Маленьким детям нельзя давать еду с маленькими косточками или семечками; нужно следить за ребёнком во время еды. Кашель, шумное частое дыхание или невозможность издавать звуки — это признаки проблем с дыханием и, возможно, удушья, которое может привести к смерти. Всё, что может стать причиной несчастного случая, должно быть устранено.

Родители должны знать, что у детей второго и третьего года жизни вследствие возрастных анатомо-физиологических особенностей очень часто возникают вывихи и подвывихи плечевого и локтевого суставов верхних конечностей. И виновниками подобных травм зачастую являются взрослые, которые резко тянут ребёнка за руку в играх; в т. ч. поднимая его за руки вверх. Нельзя, торопясь на работу, в детский сад, по делам, подгонять ребёнка, дёргать его за руку. Необходимо помнить, что часто дети второго и третьего года жизни получают ушибленные раны лба вследствие ударов об острые края мебели, незагороженные батареи, качели во дворе. Ушибы головы часто очень опасны своими последствиями.

Если родители (тем более в присутствии детей) не обращают внимания на сигналы светофора или переходят улицу в запрещённых местах, то и дети будут следовать их примеру и этим подвергать свою жизнь опасности. Следите за ребенком при прогулках в лесу — ядовитые грибы и ягоды — возможная причина тяжелых отравлений; Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов. Дети могут утонуть менее чем за две минуты даже в небольшом количестве воды. Обязательно и надежно закрывайте ванны, бочки, ведра с водой и т.д. Учите детей плавать, начиная с раннего возраста. Дети должны знать, что нельзя плавать без

присмотра взрослых; обязательно используйте детские спасательные жилеты соответствующего размера при всех вариантах отдыха на открытой воде (лодки, плоты, водные велосипеды, "бананы", катера, яхты и др.). С первых месяцев жизни ребенка необходимо сначала опекать, затем настойчиво воспитывать и обучать! Начиная с раннего возраста необходимо обучать детей так, чтобы формировать не только знания, но и умение предвидеть опасные ситуации. Не только рассказывайте, но и показывайте ребенку реальную обстановку, в которой может возникнуть ситуация, опасная для жизни; используйте для этой цели игровые формы. Не оставайтесь равнодушными, если вы увидели, что игра, которую затеяли ваши или другие дети, может закончиться травмой!

Уважаемые взрослые!

*Надо понимать, что ребенок не виноват в том, что он ребенок. Шалости - не порок, а условие детства и особенности физического и психического развития ребенка.*

*Помните, что здоровье и жизнь вашего ребенка, в первую очередь зависит от вас самих.*

*Берегите детей от воздействия травмирующих факторов!*

*Будьте примером для своих детей, прививайте им навыки безопасного поведения!*

## **Укусы клещей: признаки, последствия и профилактика**

Весенне-летний период – это идеальная пора для приятного времяпрепровождения на природе, а для клещей – лучшее время для нападения на человека. Встретиться с этими членистоногими можно в парке, в лесу и даже на дачном участке. Помимо неприятного зрелища, которое представляет собой присосавшийся к телу клещ, такая встреча может привести к заражению тяжелыми инфекционными заболеваниями, среди которых клещевой энцефалит, болезнь Лайма и прочие.

### **ОСОБЕННОСТИ ОПАСНЫХ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА КЛЕЩЕЙ**

В природе насчитывается более 40000 видов клещей. Среди них наиболее опасными для человека являются кровососущие иксодовые клещи. Они напоминают небольших коричневых жучков с четырьмя парами лапок и хоботком (размеры голодной особи – около 5 мм, насытившийся клещ обычно увеличивается в разы). Во время укуса вместе со слюной клеща в организм человека попадают возбудители инфекционных болезней.

Однако не все клещи поголовно являются переносчиками инфекций. Многие из них стерильны, то есть не содержат в себе опасные для человека вирусы и бактерии (количество заразных и незаразных клещей варьирует в зависимости от региона). Но поскольку по внешнему виду клеща определить, инфицирован он или нет, нельзя, бдительным необходимо оставаться всегда.

Кусают людей, как самки, так и самцы членистоногих. Обычно это происходит после окончания длительной осенне-зимней спячки – клещи просыпаются и нуждаются в крови. Источником питания для них может быть и животное, и человек.

Происходит охота за потенциальной пищей следующим образом: клещ с помощью крючков на лапках взбирается на травинки или торчащие вверх палочки и ждет жертву, если таковая появляется, членистоногое хватается за нее своими передними лапками и начинает искать место, подходящее для укуса. Заблуждаются те люди, которые думают, что клещ может упасть на голову с дерева, эти животные за всю жизнь преодолевают не более 10 м расстояния и на деревья точно не взбираются. На шее и на голове их можно обнаружить только потому, что они, попав на тело человека, всегда продвигаются вверх в поисках открытого и «сочного» участка кожи.

### **ГДЕ ЖИВУТ КЛЕЩИ?**

Любимыми местами обитания иксодовых клещей в природе являются влажные и затененные участки местности:

- овраги;
- дно лугов;
- лесные опушки;
- заросли ивняка по берегу лесных водоемов;
- обочины лесных троп.

## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ УКУСА КЛЕЩА

Как правило, люди не чувствуют самого момента укуса, а обнаруживают клеща тогда, когда он уже крепко присосался к телу. Объясняется это просто: во время прокола кожи жертвы членистоногое вместе со слюной выделяет в ранку активные вещества, которые обладают некоторым обезболивающим действием.

У склонных к аллергии людей в месте укуса может развиваться выраженная аллергическая реакция с зудом и покраснением кожи. В редких случаях укус клеща может привести к отеку Квинке и анафилактическому шоку. Симптомы этих состояний следующие: отечность лица, затрудненное дыхание, резкое ухудшение самочувствия, потеря сознания и т.п. Помимо этого, вследствие укуса клеща у человека может повыситься температура тела, появиться ломота в мышцах и суставах, озноб, сильная сонливость.

В целом выраженность реакции организма на укус членистоногого зависит от состояния здоровья. У аллергиков, маленьких детей, стариков реакция может быть очень бурной. У здоровых взрослых людей контакт с клещом может никак не отразиться на самочувствии, а о факте укуса они узнают, только лишь увидев на своем теле непонятное образование.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ?

Поскольку вероятность заражения опасными инфекциями значительно увеличивается при длительном контакте организма человека с клещом, главное, что необходимо сделать, – это удалить членистоногое. Но проводить процедуру удаления следует правильно, чтобы не раздавить и не повредить клеща, поскольку так можно еще больше поспособствовать инфицированию. Кроме того, клеща можно и даже нужно обследовать в лаборатории на факт зараженности, а для этого он должен остаться целым.

Поэтому, если навыков удаления клещей нет, но есть возможность, лучше обратиться в ближайшее медицинское учреждение, где квалифицированно проведут извлечение членистоногого и дадут рекомендации по дальнейшим действиям. Помимо этого, задать все интересующие вопросы относительно тактики поведения при наличии на теле клеща можно по телефону 103 (позвонив в скорую помощь).

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ КЛЕЩЕЙ

Удалять клеща лучше всего специальным приспособлением, которое продают в аптеках. Это может быть «ручка-лассо», ЮНИКЛИН ТИК ТВИСТЕР и пр. Если аптеки поблизости нет, можно воспользоваться обыкновенным косметическим пинцетом или швейной нитью.

Человек, который будет удалять клеща, должен обязательно позаботиться о своей безопасности – надеть резиновые перчатки или обмотать пальцы бинтом. Также желательно заранее подготовить пластиковый контейнер с крышкой или полиэтиленовый пакетик для клеща (чтобы его можно было в целости и сохранности доставить в лабораторию).

Саму процедуру удаления необходимо проводить следующим образом:

Ухватить членистоногое пинцетом или специальным приспособлением как можно ближе к хоботку (именно эта часть тела животного находится в коже). Если используется нитка, из нее следует сделать петлю, которую необходимо аккуратно затянуть над внедренной в кожу головкой клеща.

Плавнo потянуть вверх. При этом нельзя прикладывать большие усилия, от них клещ может попросту лопнуть, и все его содержимое попадет на кожу и в рану. Кроме того, хоботок членистоногого при резком рывке остается в ране, из-за этого может возникнуть воспаление и даже нагноение.

После удаления клеща обмыть кожу мыльной водой и обработать любым средством, содержащим спирт. В наложении повязки необходимости нет. Если в коже осталась головка членистоногого, следует попытаться извлечь ее из тела стерильной иглой как занозу.

Важно: подсолнечное масло, жирные мази, воздухо непроницаемые повязки и другие народные средства борьбы с клещами не являются эффективными, применение их лишь забирает драгоценное время.

После удаления клеща желательно сделать следующее:

Отметить на календаре дату, когда все произошло.

Позвонить своему семейному врачу, объяснить ситуацию и поинтересоваться о необходимости и сроках сдачи анализов крови и проведения каких-то профилактических мер (в некоторых случаях для предупреждения развития клещевого энцефалита пострадавшим от укусов клещей вводят иммуноглобулины, назначают противовирусные препараты и т.д.).

Отвезти клеща в лабораторию. Информацию о лабораториях можно найти на сайте Роспотребнадзора своего региона.

Обязательно посетить врача необходимо в следующих случаях:

Если в области укуса возникли признаки воспаления (отечность, покраснение и т.п.).

Если в промежутке с 3 по 30 дни после укуса на коже появились красные пятна.

Если повысилась температура тела, появилась боль в мышцах, немотивированная слабость и прочие неприятные симптомы (эти признаки особенно важно отслеживать на протяжении первых 2 месяцев после укуса).

## ПОСЛЕДСТВИЯ УКУСА КЛЕЩЕЙ

Иксодовые клещи являются переносчиками следующих инфекционных заболеваний:

Клещевого энцефалита, при котором у больного из-за повреждения серого вещества головного мозга возникают различные неврологические нарушения, психические расстройства, возможен даже летальный исход.

Клещевого боррелиоза (болезни Лайма) – полиморфного недуга, при котором поражается кожа, лимфатическая система, суставы, сердце и прочие внутренние органы. Боррелии, возбудители боррелиоза, при исследовании иксодовых клещей обнаруживаются чаще всего.

Моноцитарного эрлихиоза, для которого характерны неврологические нарушения, общеинтоксикационный синдром, воспаление дыхательных путей и прочие патологические проявления.

Гранулоцитарного анаплазмоза. Это заболевание напоминает ОРЗ или кишечную инфекцию и протекает достаточно легко. У лиц с ослабленным иммунитетом возможно развитие осложнений со стороны нервной системы и почек

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ?

Чтобы не стать жертвой клещей, при посещении потенциально опасных мест (парка, леса и т.п.) необходимо придерживаться ряда правил:

Надевать правильную одежду. Она должна быть светлой, чтобы клещи были заметны, и максимальной прикрывающей и защищающей тело от попадания членистоногих за шиворот, под штанину, под рукав. Поскольку клещи нападают снизу, штаны следует обязательно заправлять в носки и сапоги.

Всегда пользоваться репеллентами. На сегодняшний день производители предлагают большое количество защитных средств от клещей, среди них можно подобрать безопасные даже для маленьких детей. Также есть специальные костюмы, пропитанные акарицидными веществами. При контакте с акарицидами клещи умирают и опадают от одежды.

Передвигаться по максимально широким тропинкам, минимизируя контакт ног с травой и кустарниками.

Периодически осматривать одежду.

После возвращения домой прицельно осматривать и одежду, и тело, уделяя особое внимание следующим местам: ушам, линии роста волос, межпальцевым складкам, подколенным участкам, паховой области, промежности, пупку.

В регионах с высокой заболеваемостью клещевыми энцефалитами жителям рекомендуют проходить вакцинацию. На сегодняшний день это лучший способ защиты от опасной болезни.

## Советы здоровья от доктора для новорожденных

1. **Кормите новорожденного только грудным молоком.** Если нет такой возможности, замените его смесью. Это допустимо в том случае, если у вас нет молока. Смеси не заменяют по питательности грудное молоко. Так как в них не содержатся нужные детскому организму некоторые полезные вещества.
2. **Разумно приучайте малыша к употреблению дополнительной еды.** Не давайте малышу слишком сладкие блюда. Ребенку постарше можно давать супы. Благодаря им нормализуется стул у ребенка, у него не появятся запоры.
3. Если вы кормите новорожденного только грудным молоком, **следите за собственным питанием.** Питайтесь **правильно, разнообразно.** В таком случае детский организм получит все нужные продукты.

4. **Купайте** почаще карапуза, меняйте ему белье, следите за чистотой его игрушек. Закаливайте малыша. Купайте его в воде, температура которой составляет **+24°C-37°C**. Если вода будет **слишком теплая**, это отрицательно повлияет на сердце и сосуды малыша, его здоровье.
5. **Не кормите малыша по часам.** Это только навредит ему, спровоцирует раннее ожирение, кормите кроху по его желанию и требованию.
6. Следите, чтобы новорожденный спал в помещении с температурой воздуха **+18°C**. Открывайте форточку, каждый вечер, перед тем, как укладывать ребенка спать, чтобы проветрить помещение. Делайте влажную уборку.

## **Советы часто болеющим детям для здоровья**

- Организм каждого ребенка уязвим, когда наступает период развития простудных заболеваний и ОРВИ. Вирус попадает в детский организм в любой момент.
- Следовательно, некоторое время не водите малыша в места, где скапливается много людей. Тем более, если вашему карапузу меньше годика.
- Если ваше чадо часто болеет, позаботьтесь заранее про укрепление его иммунитета.

### **В этом вам помогут следующие советы для здоровья детей:**

1. **Физкультура, спорт.** Самый действенный метод, который помогает повысить иммунитет – это физическая активность. Запишите ребенка на какой-то спорт, играйте с ним в активные игры, делайте утром ежедневно вместе зарядку. Приучите малыша, чтобы он вел подвижный образ жизни с ранних лет. Если у ребенка есть какие-то патологии, посоветуйтесь с детским доктором.
2. **Ежедневные прогулки на улице.** Если ваш ребенок часто заражается простудными болезнями, не закрывайте его дома. Для крепкого здоровья важную роль играет прогулка на свежем воздухе вместе с активными играми. Гуляйте с малышом независимо от погоды. Даже если у сына или дочки вы заметите сопли, не отказывайтесь от прогулки. Единственное ограничение – высокая температура. В таком случае малышу лучше лежать в постели.
3. **Закаливание.** С раннего возраста приучите ребенка, чтобы он любил здоровый образ жизни. Отличный вариант – закаливание. Подойдут воздушные или солнечные ванны, обливание прохладной водой, купание в море или речке, употребление прохладных напитков либо мороженого. Процедуры проводите осторожно. Не переходите сразу к активным действиям, ребенка приучайте к закаливанию поэтапно.
4. **Правильный рацион.** Давайте малышу блюда, богатые углеводами и клетчаткой, орехи, сухофрукты, мед, свежие фрукты и овощи, ягоды, кисломолочные продукты, рыбу, мясные продукты.
5. **Чистота помещения, увлажнение воздуха.** Регулярно проводите в детской влажную уборку (бытовую химию не используйте). Поддерживайте в комнате нужный уровень влажности – минимум 50% и максимум 70%.

## Советы для здоровья, если болит голова

1. **Массаж.** Ученые доказали – если у человека часто болит голова, он несколько раз в неделю делает массаж, приступы у него слабеют, а со временем вообще пропадают. Массаж поможет вам восстановить кровоснабжение в голове, телу расслабиться.
2. **Растяжка.** Болевые ощущения от напряжения появляются, когда застаивается кровь в воротниковой зоне, после чего мышцы начинают затекать, «каменеть». Разминайте шею, поднимайте голову кверху, потом опускайте, направляйте в левую и правую сторону. В конце пропишите в воздухе окружность головой. После каждого движения потягивайте шею, фиксируйте ее и голову в исходное положение на несколько секунд.
3. **Теплое/прохладное.** При пульсирующей боли приложите к вискам влажное полотенце либо лед. Если боли давящие, приложите что-то теплое на затылок.
4. **Спокойная атмосфера.** Выделите для себя после работы «разгрузочные» минутки (приблизительно 20 мин), включите приятную и спокойную музыку, контролируйте дыхание. Приучитесь на короткий промежуток времени выбрасывать из головы в домашних условиях все посторонние мысли.

### «Устали» глаза, «стал хуже видеть» - когда бить тревогу и обратиться к врачу?

Офисные работники иногда жалуются на усталость глаз, ухудшение зрения в конце рабочего дня. Лучшим советом тут будет немедленный визит к врачу-офтальмологу, чтобы не запустить возможный патологический процесс.

Усталость глаз может свидетельствовать о таких заболеваниях, как глаукома, кератоконус, катаракта.

Глаукома - это повышенное давление внутри глаза, которое, в долгосрочной перспективе, приводит к гибели зрительного нерва.

Симптомы кератоконуса на ранних стадиях похожи на проявления близорукости и астигматизма: ухудшение зрения вдаль, двоение изображения, сложность при подборе очков и линз.

Катаракта – помутнение хрусталика, которое прогрессирует с возрастом и мешает четкому зрению.

Если эти заболевания исключены, то, чтобы избавиться от синдрома уставших глаз, соблюдайте простые правила:

Не используйте компьютер в течение 4-5 часов подряд, а во время работы за ним устраивайте регулярные перерывы

Придерживайтесь сбалансированной диеты

Спите не менее 8 часов в сутки

При необходимости используйте увлажняющие капли для глаз

Делайте гимнастику глаз

**Уход за глазами в зрелом возрасте.**

Почему не нужно ждать, когда «созреет» катаракта

Часто заблуждение у людей старшего возраста – это длительное ожидание того, когда катаракта перейдет



из начальной в более серьезную стадию. Здесь может быть только один совет: ни в коем случае не делайте этого!

Ухудшение зрения с возрастом – процесс практически неизбежный. После 60 лет у большинства людей постепенно начинает мутнеть хрусталик, из-за чего световые лучи перестают проникать в глаз и достигать сетчатки – развивается катаракта.

Единственный надежный и научно доказанный способ избавления от катаракты – это хирургическая замена помутневшего хрусталика на искусственную линзу. Ни глазные капли, ни разрекламированные биодобавки не помогут: так вы только откладываете решение проблемы и рискуете собственным здоровьем – при запущенной катаракте велика вероятность развития вторичной глаукомы.

Катаракту необходимо оперировать на ранних стадиях, т.к. при ее прогрессировании уже невозможно качественно осмотреть глазное дно и спрогнозировать результат послеоперационной остроты зрения.

Созревая, катаракта влияет на структуры глаза, часто осложняясь повышением внутриглазного давления

## **Своевременная диагностика нарушений слуха – залог правильного развития ребенка**

Нарушения слуха в той или иной степени наблюдаются у 15 из каждой тысячи новорожденных. Если вовремя начать их коррекцию, можно избежать многих проблем. Иначе у ребенка возникают трудности с формированием способности говорить, он будет отставать в развитии.

Как понять, что малыш плохо слышит? Достаточно внимательно понаблюдать за ребенком:

- Вздрагивает ли младенец в первые 2–3 недели жизни от громких звуков? Замирает ли при он звуке вашего голоса?
- Поворачивается ли ребенок 1–3 месяцев от роду на голос матери?
- Реагирует ли младенец 1,5–6 месяцев криком или широко открытыми глазами на резкие звуки?
- Гулит ли ребенок в 2–4 месяца?
- Поворачивает ли он головку в сторону звучащей игрушки или голоса в возрасте 4 месяцев?
- Переходит ли гуление в лепет в возрасте 4–5 месяцев?
- Замечаете ли вы у ребенка появление новых, эмоциональных оттенков лепета — например, на появление родителей?
- Издаёт ли ребенок в возрасте 8–10 месяцев новые звуки?

Если вас что-то насторожило — без промедления обращайтесь к специалистам! В лечении проблем со слухом время — самый важный фактор.

## **Делайте это дома, если у вас шейный остеохондроз**

Что именно делать, если болит шея? Простые и безопасные упражнения облегчат состояние при шейном остеохондрозе:

- В положении сидя, положите ладонь на лоб (пальцами вверх) и наклоняйте голову вперед, оказывая сопротивление рукой. С небольшими перерывами повторите 10 раз.
- То же самое, только теперь прижмите ладонь в области виска. И с сопротивлением руки наклоняйте голову вправо и в лево до 10-ти раз.
- Стоя, прижав руки к корпусу, медленно поверните голову сначала в крайне правое, а потом в крайне левое положение. Повторите 5 – 10 раз.
- Стоя, опустите руки вдоль туловища, поднимите плечи и удерживайте такое положение до 10 секунд. Немного отдохните и повторите 5 – 10 раз.

- Сидя или стоя, плавно опустите голову до касания груди подбородком. Повторите упражнение 10 раз.

Если боль сильная и причиняет дискомфорт, лечебные упражнения делать не рекомендуется, лучше посоветоваться со специалистом, который сможет глубже подойти к причине болей и выработать комплексный подход по их устранению, а именно: пройти курс ЛФК, массажа и других видов терапии.

## Диагностика, лечение и профилактика пневмонии

Врач должен изучить историю болезни и провести медицинский осмотр, включая прослушивание легких.

[При подозрении на пневмонию](#), доктор обычно проводит следующие анализы:

**Анализ крови** используется для подтверждения инфекции и определения типа микроорганизмов, вызывающих инфекцию. Однако точная идентификация не всегда возможна. Повышенные лейкоциты в общем анализе крови и С-реактивный белок в биохимическом анализе косвенно указывают на наличие бактериального воспаления в организме.

**Рентгенограмма грудной клетки.** Это позволяет врачу определить локализацию воспаления легких.

**Пульсоксиметрия** – измерение уровня кислорода в крови. Пневмония нарушает газообмен в легких.

**Анализ мокроты.** Образец отделяемого из легких (мокроты) берется после глубокого кашля и анализируется, чтобы помочь точно определить возбудителя инфекции.

Врач может назначить дополнительные анализы, если пациент старше 65 лет, находится в больнице или имеются серьезные симптомы или проблемы со здоровьем. Они могут включать в себя:

**Компьютерная томография.** Послойное исследование лёгочной ткани, чтобы получить более [детальное изображение легких](#).

**Пункция плевральной полости.** Если в плевральной полости выявляется жидкость, ее извлекают, вставляя иглу между ребрами в плевральную полость, в полученной жидкости исследуют клеточный состав и сеют на специальные среды, пытаясь выявить возбудителя.

# Профилактика гриппа

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

## Что такое ОРВИ? В чём отличие от гриппа?

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаление в горле, кашель и головная боль. Самым распространенным симптомом респираторных заболеваний является насморк; он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м.

## **Симптомы гриппа**

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на неспецифическую и специфическую.

Способы неспецифической профилактики:

### **1. Личная гигиена.**

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

### **2. Промываем нос.**

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Советуем увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

### **3. Одеваем маски.**

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

**4. Тщательная уборка помещений.** Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

**5. Избегайте массовых скоплений людей.** В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

**6. Другие методы,** к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия физкультурой, прогулки и многое другое.

Всемирная организация здравоохранения считает вакцинацию единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.

Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация — вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.