



**Здоровье –
это воздух счастья.**

Геннадий Матюшов

ОРГАНЫ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Туберкулез
сегодня

2

ИНФЕКЦИЮ – ПОД КОНТРОЛЬ

Внимание –
насекомые!

4

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровое сердце
и движение

5

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СНА

Что такое
здоровый сон

6

ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ

Какую воду
можно пить

7

В гармонии с природой

Человек – часть природы, жизнь его невозможна без тесного и многообразного взаимодействия с окружающим миром. Здоровье человека во многом определяется такими природными факторами, как уровень магнитных колебаний, солнечная активность, атмосферное давление, химический состав воды и воздуха. О современном состоянии природы с горечью писал поэт Р. Рождественский: «Все меньше – окружающей природы, все больше – окружающей среды». В ситуации, когда экологических проблем в мире с каждым годом становится все больше, когда разрушается хрупкое равновесие между разными составляющими биологической системы Земли, вопрос сохранения здоровья для человечества является особенно актуальным. Мы все должны заново учиться жить в гармонии с природным миром, разумно и бережно использовать те возможности для укрепления здоровья, которые предоставляет нам природа.

Туберкулез сегодня

Хроническое инфекционное заболевание – туберкулез – известно человечеству с давних времен. Уже до нашей эры лекари описывали такие признаки заболевания, как кашель, кровохарканье, значительную потерю массы тела и истощение. Больной угасал на глазах, поэтому туберкулез раньше называли «чахоткой» (от слова «чахнуть»).

Чахотка считалась «Божьей карой», постигающей людей, ведущих несправедливый образ жизни. Уже в древности причину заболевания видели и в плохих социальных условиях жизни человека: скученности в помещениях, плохом питании. В прошлые столетия болезнь была распространена в монастырях, тюрьмах, армии, среди бедных людей. Однако известны случаи заболевания и среди лиц царской семьи: чахоткой был болен Георгий Александрович, третий сын русского императора Александра III. Туберкулез описан в художественных произведениях Э.-М. Ремарка, Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского. Известны истории болезни Н.А. Некрасова, В.Г.Белинского, И.А.Добролюбова, А.П.Чехова и других знаменитых людей.

Прошло 130 лет с момента обнаружения возбудителя туберкулеза – микобактерии туберкулеза (МБТ), а заболевание до сих пор не побеждено. Победить эту инфекцию труднее, чем многие другие, поскольку ее возбудитель устойчив во внешней среде, хорошо приспособлен к условиям жизни в живом организме: попав в организм человека или животного, микроб быстро размножается. Накапливаясь в организме, токсины оказывают воздействие в первую очередь на нервную систему, у больного появляется нарастающая слабость, головные боли, усиленное потоотделение, нарушается аппетит, происходит потеря массы тела.

Вероятность заболеть туберкулезом во многом зависит от состояния



Обратите внимание!

Сегодня особенно распространены внелегочные формы туберкулеза, которые значительно труднее выявить.

иммунитета человека. В группе риска люди, имеющие заболевания бронхолегочной системы (бронхиты, пневмонии, бронхиальную астму и др.), болезни ЖКТ (гастрит, язвенную болезнь желудка и 12-перстной кишки и др.), сахарный диабет, перенесшие экссудативный или рецидивирующий плеврит. Алкоголизм, наркомания, СПИД, психические заболевания, переохлаждения, гиперинсоляции, травмы грудной клетки или операции на грудной клетке, длительное лечение гормонами также повышают риск заболеть туберкулезом.

В настоящее время у лиц с ослабленным иммунитетом (ВИЧ) встречаются остро прогрессирующие формы туберкулеза с поражением не только легких, но и других органов. Туберкулезом не поражаются лишь ногти и волосы. Все другие органы

подвержены туберкулезу. У взрослых чаще процесс развивается в легких, ведь основной путь заражения – воздушно-капельный, реже алиментарный, когда можно заразиться через продукты питания (молоко, мясо и др.). При туберкулезе лёгких больной может быть опасен для окружающих.

Дети редко могут быть источником заражения окружающих, поскольку у них возбудитель туберкулеза в большинстве случаев оседает в глоточном кольце и распространяется по лимфатической системе, поражая внутригрудные, внутрибрюшные и периферические лимфатические узлы, реже легкие. В первую очередь подвергаются инфицированию дети до 3-х лет, у которых еще не сформировался иммунитет. Наиболее часто в настоящее время болеют дети от 3-х до 7 лет, имеющие другие заболевания. Особенно тяжело протекает туберкулез у детей до 1 года, у них чаще возникают формы с поражением различных внутренних органов.

Уберечь ребёнка от заболевания можно. В Национальном календаре прививок Российской Федерации предусмотрена вакцинация всех новорожденных вакциной БЦЖ. В

Удмуртии внутрикожная вакцинация против туберкулеза проводится с 1963 года, благодаря чему удалось значительно снизить заболеваемость туберкулезом среди детей и летальные исходы болезней.

Среди взрослых чаще болеют люди работоспособного возраста. В этой группе нередко наблюдаются инфильтративные формы туберкулеза. Лечение таких больных длительное, и не всегда консервативная терапия результативна, в некоторых случаях приходится прибегать к хирургическому вмешательству. Как альтернатива хирургическому способу лечения, в Республиканской клинической туберкулезной больнице используется современный метод борьбы с деструктивным туберкулезом – клапанная бронхоблокация.

Для того, чтобы лечение было успешным, очень важно своевременно выявить заболевание. Детям необходимо ежегодно проводить туберкулиновые пробы. Подросткам рекомендуется флюорография и туберкулиновые пробы с целью своевременного выявления патологии. Взрослым здоровым людям ФГ проводится 1 раз в 2 года, а страдающим каким-либо заболеванием – ежегодно. В течение последних лет в противотуберкулезных учреждениях Удмуртии внедрена новая современная методика обследования на туберкулез ДИА-СКИНТЕСТ. Методика позволяет более качественно обследовать людей, входящих в группы риска, дифференцировано проводить профилактические мероприятия.

Всем нужно знать, что сегодня особенно распространены внелегочные формы туберкулеза, которые значительно труднее выявить. Часто встречается туберкулез мочеполовой системы, периферических лимфатических узлов, костей и суставов. Нередко такие больные наблюдаются у других специалистов, им диагностируют различные хронические заболевания, неспецифическая терапия не приносит желаемого результата, а туберкулез тем временем прогрессирует. Как правило, пациенты, направленные на консультацию к фтизиатру, нередко появляются у врача только через несколько месяцев, что также способствует прогрес-

сированию не выявленного вовремя туберкулеза.

В распространении туберкулеза имеют большое значение социальные факторы: неполноценное питание, скученность, плохие материально-бытовые условия, загрязненность воздуха, воды. Способствует распространению туберкулеза увеличение количества дезадаптированных лиц. Эффективность лечения больных во многом зависит не только от сроков выявления, но и от чувствительности возбудителя к противотуберкулезным препаратам. Нередко больные заражаются устойчивыми формами туберкулеза от лиц, нерегулярно лечившихся. Эффективность лечения таких больных низкая.

Течение туберкулеза у людей с нормальным иммунитетом может

быть туберкулезом, который проходил ФГ несколько месяцев назад. Основные жалобы таких больных – катаральные изменения со стороны гортани, слизистой носа, что характеризует интоксикационный синдром, поэтому при посещении врача нередко ставится диагноз ОРЗ, ОРВИ. Если у больного такие состояния повторяются в году 3-4 раза, необходимо провериться на туберкулез.

Меры профилактики туберкулеза. Прежде всего, это вакцинация от туберкулеза детей и подростков. Конечно, необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек. Хотелось бы предостеречь женщин: их организм плохо сопротивляется туберкулезной палочке при абортax, беременности и особенно при наличии различных заболеваний.



сированию не выявленного вовремя туберкулеза. Течение туберкулеза у людей с нормальным иммунитетом может быть стертым, однако при резком снижении иммунитета наблюдаются быстро прогрессирующие формы с температурой до 40°, сухим кашлем, болями в грудной клетке. Нередко такие больные направляются в терапевтические стационары, и только при многократном исследовании мокроты у них выявляется туберкулез. Лечение таких больных затруднено, потому что часто у них выявляют устойчивые ко всем лекарственным препаратам возбудители.

Сегодня нередко можно выявить больного с инфильтративным ту-

беркулезом, который проходил ФГ несколько месяцев назад. Основные жалобы таких больных – катаральные изменения со стороны гортани, слизистой носа, что характеризует интоксикационный синдром, поэтому при посещении врача нередко ставится диагноз ОРЗ, ОРВИ. Если у больного такие состояния повторяются в году 3-4 раза, необходимо провериться на туберкулез. Меры профилактики туберкулеза. Прежде всего, это вакцинация от туберкулеза детей и подростков. Конечно, необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек. Хотелось бы предостеречь женщин: их организм плохо сопротивляется туберкулезной палочке при абортax, беременности и особенно при наличии различных заболеваний.

**Добровольская
Елена Владимировна,**
главный врач Республиканского
клинического туберкулезного
диспансера МЗ УР

В 2014 году тема Всемирного дня здоровья (7 апреля) - трансмиссивные болезни. Цель кампании - широкое распространение информации об угрозе, которую в настоящее время представляют собой переносчики инфекции и трансмиссивные болезни, а также привлечение внимания мировой общественности к необходимости улучшения защиты от заражения.

Трансмиссивные болезни (от лат. transmissio – перенесение на других) – большая группа инфекционных и паразитарных инфекций, возбудители которых (вирусы, бактерии риккетсии, простейшие и гельминты) передаются от больных людей или животных здоровым через членистоногих переносчиков, в основном, кровососущих (вшей, блох, клопов, клещей, комаров).

Передача возбудителя переносчиком осуществляется различными способами. Наиболее часто возбудитель проникает со слюной, которую переносчик вводит в место укола перед началом кровососания. Так вводятся спорозоиты малярийного паразита. Перенос риккетсий вшами (сыпной эпидемический тиф) и трипаносом триатомовыми клопами (трипаносомозы) происходит во время дефекации переносчика, возбудитель из фекалий проникает затем в ранку на месте укуса. Возбудитель вшиного возвратного тифа скапливается в теле вши и может проникнуть в организм человека лишь при раздавливании вши руками и втирании в кожу при расчесах.

Во Всемирный день здоровья в 2014 году особое внимание было привлечено к самым распространенным переносчикам инфекции: комарам, москитам, клопам, клещам и брюхоногим моллюскам, которые являются переносчиками целого ряда паразитов и патогенов, поражающих животных и людей. Например, комары передают не только малярию и денге, но и лимфатический филяриоз, желтую лихорадку, вирусный энцефалит. Клещи также передают многие вирусы: клещевого энцефалита и геморрагических лихорадок, боррелиоза, риккетсий – возбудителей пятнистых лихорадок, североазиатского сыпного тифа и спирохет.

Большинство трансмиссивных болезней имеют природно-очаговый характер распространения. Однако в современном глобальном мире, когда ежедневно большие массы людей перемещаются с континента на континент, возникает реальная угроза распространения и расширения трансмиссивных заболеваний в зонах, где они ранее не встречались. Тропические

Трансмиссивные болезни



инфекции постоянно ввозятся в Европу возвращающимися из поездок туристами или иммигрантами, следствием чего становится возникновение их местной передачи, как это уже произошло с малярией.

Профилактика большинства трансмиссивных болезней проводится путем уменьшения численности переносчиков (дезинсекция). При природно-очаговых трансмиссивных болезнях нередко более эффективными являются мероприятия по снижению численности диких животных – источников возбудителей (например, мышей), применение защитной одежды и репеллентов, в ряде случаев – вакцинация (например, при туляремии, желтой лихорадке, клещевом энцефалите) и химиофилактика (например, при сонной болезни). Большое значение имеет проведение мелиоративных работ, создание вокруг населенных пунктов зон, свободных от диких грызунов и переносчиков возбудителей трансмиссивных болезней.

Удмуртия находится в зоне распространения смертельно опасных природно-очаговых трансмиссивных заболеваний, передающихся клещами: клещевого энцефалита, боррелиоза (болезни Лайма). В местах своего обитания клещи скапливаются вдоль троп, по обочинам дорог, на лесных вырубках, в местах водопоя животных и гнездования птиц. Ак-

тивность клещей проявляется только в теплое время года (апрель-октябрь).

Чаще всего клещи прикрепляются к одежде человека, когда он перемещается, касаясь ветвей деревьев, раздвигает кустарники или травостой, садится на траву. Кроме того, оставшись на одежде, на вещах, вынесенных из леса, клещи могут перейти на человека и через несколько дней после выхода из очага. Они могут быть занесены в жилище с букетом цветов, свежим сеном, дровами, домашними животными. Жители Удмуртии должны всегда помнить о мерах предосторожности при посещении леса, парков, при работе на садовых участках весной, летом и в начале осени. Помимо мер самозащиты, существует возможность вакцинации против клещевого энцефалита, которую нужно провести заблаговременно, до начала лета.

При обнаружении присосавшегося клеща необходимо обратиться в любое медицинское учреждение, независимо от места медицинского обслуживания, для определения необходимого для Вас объема медицинской помощи. Удаление присосавшегося клеща следует проводить как можно быстрее, лучше в медицинском учреждении. Помощь по удалению клеща медицинские работники окажут каждому, независимо от места медицинского обслуживания.

Снятого клеща, не раздавливая пальцами, нужно поместить в пузырек и доставить в ближайшую лабораторию ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии по УР» по адресам:

- г. Ижевск, ул. Ленина, 106;**
- г. Воткинск, ул. Свердлова, 11;**
- г. Глазов, ул. Кирова, 27а;**
- г. Можга, ул. Ленина, 8;**
- г. Сарапул, ул. Азина, 29;**
- пос. Балезино, ул. Азина, 17а;**
- пос. Игра, ул. Труда, 17;**
- пос. Ува, ул. Советская, 1**

Исследование клеща на наличие вируса клещевого энцефалита и на зараженность боррелиями проводится платно.

**Бастрикова
Ирина Ивановна,**

зам. главного врача по организационно-методической работе Республиканской клинической инфекционной больницы МЗ УР

20 апреля во всем мире отмечают День здорового сердца. Здоровое сердце – главное условие долголетия. Удивительный факт: в организме сердце – единственный орган, работающий без дублиров! Остановка сердца даже на пять секунд приводит к обморочному состоянию, а иногда – и к смертельному исходу.

Здоровое сердце – наш главный рекорд

Многочисленные исследования доказали, что только регулярная физическая нагрузка в умеренном темпе на протяжении всей жизни позволяет человеку сохранить здоровье сердца, а в некоторых случаях и сократить до минимума имеющиеся негативные отклонения в работе сердца. Важную роль играют также наследственные факторы, отсутствие вредных привычек, эмоциональная устойчивость человека.

Каждый современный человек должен знать и контролировать такие параметры состояния организма, которые позволяют сердцу длительное время работать в наиболее комфортных условиях. Основные показатели для каждого взрослого включены в нижеприведенную формулу.

Формула здорового сердца:

1. Частота сердечных сокращений и пульса в покое в пределах от 60 до 80 в минуту.

2. Артериальное давление не должно превышать цифры 140/90 мм рт. ст., особенно в спокойном, расслабленном состоянии уже через 15-30 мин. отдыха после выраженной физической или эмоциональной нагрузки.

3. Общий холестерин крови менее 5 ммоль/литр.

4. «Плохой» холестерин (фракция ЛПНП) менее 3 ммоль/литр.

5. Объем талии должен быть не более 102 см. у мужчин, 88 см. у женщин, или не увеличиваться с возрастом от того объема, который был в молодости.

6. Пять порций свежих овощей и фруктов в день (1 порция 40-50 гр.).

7. Отсутствие активного и пассивного курения.

8. Ходьба 3-5 км ежедневно.

Примечание: для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы критерии здоровья более жесткие, а физические нагрузки должен подбирать врач-кардиолог индивидуально, с учетом диагноза!

Если вы решили заняться физкультурой с целью улучшения здоровья, не пытайтесь быстро «втиснуть» себя в жесткие планы-графики по нормализации показателей, но курить лучше бросить раз и навсегда. Чтобы определить свои физиологические возможности и уровень физической подготовленности в настоящий момент, пройдите тест 12-минутной ходьбы или бега. Тест может быть применен для измерения физического состояния человека в любом возрасте. При прохождении теста не прилагайте максимальные усилия сразу, если вы старше 35 лет и давно не занимались физкультурой! За 12 минут вам нужно преодолеть возможно большее

расстояние пешком или бегом. Результаты сравните с таблицей, где учитывается пол и возраст. (См. таб.)

Итак, степень физической подготовленности определена. Что дальше? Ходить! Постепенно улучшить вашу физическую форму помогут следующие рекомендации:

■ **при очень плохой физической подготовленности** – самые «легкие» маршруты до 300-500 м ежедневно с большим количеством «станций отдыха» для выполнения дыхательных упражнений;

■ **при плохой физической подготовленности** – маршруты до 600-800 м ежедневно, со «станциями отдыха» при необходимости, с дополнительным проведением во время отдыха от ходьбы статических и дыхательных упражнений;

■ **при удовлетворительной физической подготовленности** – 900-1200 м ежедневно, могут быть участки с небольшими естественными спусками и подъемами;

■ **при хорошей физической подготовке** – маршруты до 1200-1500 м в день, возможны участки с усилением скоростного режима и повышением угла подъема;

■ **при отличной физической подготовке** – тренировочные ежедневные нагрузки до 1500-2000 м в день. Для проверки возможности перехода к бегу используют дистанцию в 6 км. Способность пройти эту дистанцию за 45 мин. свидетельствует о готовности организма к непрерывному бегу более 3 мин.;

■ **при превосходной физической подготовке** – 2000 – 3000 м в день в качестве кондиционной тренировки.

**К новым личным рекордам!
К здоровому сердцу!**

Шабардина

Светлана Вениаминовна,

врач высшей категории,
заслуженный работник здравоохранения УР,
зав. кабинетом медицинской профилактики РКДЦ МЗ УР

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА 12-ти МИНУТНОЙ ХОДЬБЫ:

Степень физической подготовленности	Дистанции (км), преодоленные за 12 минут						
	возраст, лет						
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше	
Очень плохо	(муж)	Меньше 2,1	Меньше 1,95	Меньше 1,9	Меньше 1,8	Меньше 1,65	Меньше 1,4
	(жен)	Меньше 1,6	Меньше 1,55	Меньше 1,5	Меньше 1,4	Меньше 1,35	Меньше 1,25
Плохо	(муж)	2,1 - 2,2	1,95 - 2,1	1,19 - 2,1	1,8 - 2,0	1,65 - 1,85	1,4 - 1,6
	(жен)	1,6 - 1,9	1,55 - 1,8	1,15 - 1,7	1,4 - 1,7	1,35 - 1,15	1,25 - 1,35
Удовлетворительно	(муж)	2,2 - 2,5	2,1 - 2,4	2,2 - 2,3	2,0 - 2,2	1,85 - 2,1	1,6 - 1,9
	(жен)	1,9 - 2,1	1,8 - 1,9	1,7 - 1,9	1,6 - 1,8	1,5 - 1,7	1,4 - 1,55
Хорошо	(муж)	2,5 - 2,75	2,4 - 2,6	2,3 - 2,5	2,2 - 2,45	2,1 - 2,3	1,9 - 2,1
	(жен)	2,1 - 2,3	1,9 - 2,1	1,9 - 2,0	1,8 - 2,0	1,7 - 1,9	1,6 - 1,7
Отлично	(муж)	2,75 - 3,0	2,6 - 2,8	2,5 - 2,7	2,45 - 2,6	2,3 - 2,5	2,1 - 2,4
	(жен)	2,3 - 2,4	2,15 - 2,3	2,1 - 2,2	2,0 - 2,1	1,9 - 2,0	1,75 - 1,9
Превосходно	(муж)	Больше 3,0	Больше 2,8	Больше 2,7	Больше 2,6	Больше 2,5	Больше 2,4
	(жен)	Больше 2,4	Больше 2,3	Больше 2,2	Больше 2,1	Больше 2,0	Больше 1,9

Организму человека каждые сутки необходимы отдых и восстановление сил ночью во время сна. Проводить человеку третью часть жизни во сне – требование самой природы, нарушение которого чревато возникновением серьезных проблем со здоровьем.

Для чего нужен сон? Современные исследования подтверждают ключевую роль спящего мозга в обучении и механизмах памяти. Все больше признается роль сна в регулировании базовых процессов обмена веществ и в психическом здоровье: полноценный сон является профилактикой диабета, депрессии и даже шизофрении. В природе сна заложены резервные механизмы, механизмы распределения текущих задач и решений. Сон важен для укрепления и правильного функционирования иммунной и эндокринной систем организма. Согласно последним научным данным, недостаток сна является одним из факторов, способствующих набору лишнего веса.

Продолжительность сна обычно составляет 8 часов в сутки, но возможны изменения в довольно широких границах (4-10 ч.) в зависимости от многих факторов, в том числе от степени усталости. При нарушениях сна его длительность может быть от нескольких минут до нескольких суток. Продолжительность сна у маленьких детей, взрослых и пожилых людей разная и составляет 12-16, 6-8 и 4-6 ч. в сутки соответственно. При малоподвижном образе жизни допустимая длительность сна - менее 6 часов. Длительность сна менее 5 ч. или нарушение его физиологической структуры могут привести к бессоннице. Лишение сна является очень тяжёлым испытанием. В течение нескольких дней сознание человека теряет ясность, он испытывает непреодолимое желание уснуть, периодически «проваливается» в пограничное состояние со спутанным сознанием.

Нарушение естественных механизмов сна при суточных работах отражается, прежде всего, на точности действий, быстроте реакции и скоординированной ориентировке в пространстве. Поэтому есть определенные нормы сна для водителей, диспетчеров авиарейсов и пилотов, для представителей других экстремальных профессий.



Что такое здоровый сон

Сон – не просто отдых, а активное состояние организма, когда мозг продолжает свою работу, но в особой форме. Сон состоит из двух больших стадий, которые сменяют друг друга последовательно и циклично. Медленный сон длится 60-90 минут и состоит из нескольких фаз, быстрый сон продолжается только 10-20 минут. Здоровым считается сон, в котором в определенном соотношении присутствуют быстрая и медленная фазы.

Все мы видим сны. Но именно в фазе быстрого сна сновидения бывают наиболее яркие, эмоционально окрашенные, они отражают действительность в своеобразной, не всегда очевидной форме и остаются в памяти. Ученые давно установили большое значение сновидений для сохранения эмоционального равновесия, психического здоровья человека. Нервно-психическое напряжение, сопровождающее повседневную жизнь человека, уменьшается. Во сне «снимаются» многие социальные барьеры и ограничения, с которыми человек обязан считаться в реальной действительности. Именно в фазе быстрого сна организм наиболее полноценно отдыхает. Согласно мнению врачей, и дневной сон может принести пользу, если он длится от 15-20 минут (фаза быстрого сна) до полутора часов, но не более.

Главным условием полноценности сна является его непрерывность. Чтобы сон был здоровым, чтобы избежать бессонницы, необходимо соблюдать простые правила гигиены сна. Постарайтесь ложиться и вставать в одни и те же часы, даже в выходной день. Ужинайте за 1,5-2 часа до сна, отдавая предпочтение легкой пище (морепродуктам, молочным, крупяным, овощным блюдам). Вечером нужно избегать сильных волнений и эмоций, большой физической нагрузки, провести расслабляющие процедуры (принять теплый душ, совершить прогулку).

Мелатонин (гормон сна), регулирующий циклы сна, вырабатывается непрерывно в определенном ритме шишковидной железой (эпифизом) только в темноте. Поэтому нельзя спать при свете даже небольших ночников. Лучше выключить все электроприборы, не сидеть перед сном у телевизора или экрана компьютера, чтобы избежать отрицательного влияния электромагнитного излучения.

Необходимо знать, что у каждого человека свои биоритмы. Типичный «жаворонок» ложится спать в среднем на 1,5, а встает на 2 часа раньше «ночной совы». Здорового Вам сна!

Белов
Алексей Вячеславович,
врач-психотерапевт РЦМП МЗ УР

22 марта - Всемирный день Воды (водных ресурсов). 2005-2015 гг. ООН объявила Международным десятилетием действий «Вода для жизни». Задача мероприятия - привлечь внимание всего человечества не только к вопросам освоения и сбережения водных ресурсов, но и к проблемам влияния качества питьевой воды на здоровье человека.

Воду не случайно называют «матрицей жизни». Она участвует в большинстве химических реакций, которые лежат в основе деятельности всех живых организмов.

Огромную роль играет вода для нормального функционирования всех органов и систем организма человека. Кровь состоит из воды на 83-85%, мышцы – на 75%, мозг – на 85%, сердце – на 75%, легкие – на 86%, почки – на 83%, глаза – на 95%. И даже в человеческих костях содержится 22% воды. Органы сформированы из клеток, в свою очередь каждая клетка состоит из воды и «плавает» в межклеточной жидкости. Находясь в утробе матери, ребенок на 92-93 % состоит из воды. А в процессе жизни мы понемногу «высыхаем», и количество воды в организме к старости сокращается до 50%. Процесс старения – это потеря клетками организма воды. Древний врач Авиценна говорил: «Старость – это всегда сухость».

Последние данные мировой статистики свидетельствуют о том, что многие люди постоянно пребывают в состоянии дефицита воды (хроническом обезвоживании). Это связано с тем, что ежедневно мы пьем все что угодно, только не воду: кофе, чай, пиво, алкоголь, колу, сладкие газированные напитки, а все это содержит обезвоживающие вещества, забирающие воду из клеток организма. С возрастом люди перестают отличать подаваемые организмом сигналы жажды от сигналов голода. И вместо того, чтобы выпить стакан воды, начинают есть. При этом обезвоживание только нарастает. При обезвоживании организма увеличивается риск инфарктов и инсультов, кожа стано-

Вода для жизни



Важно знать:

Водопроводную воду следует отстаивать в открытой емкости не менее 3-х часов, чтобы уменьшить концентрацию хлора, и использовать только верхнюю треть этой воды.

вится сухой и морщинистой, начинают скрипеть суставы, повышается кровяное давление, могут появиться изжога, сонливость, запоры.

Количество и качество употребляемой воды оказывает существенное влияние на состояние здоровья. Необходимое человеку количество воды зависит от климата, возраста, веса, физической активности и других факторов. Однако в среднем взрослый человек должен выпивать 1,5- 2 литра (до 3-х литров в жару) воды в день. Режим питья людям, страдающим сердечно - сосудистыми забо-

леваниями, болезнями почек, должен назначать врач.

Какую воду следует пить? Газированная вода в больших количествах может навредить, поскольку содержащийся в ней углекислый газ «закисляет» жидкие среды организма (слюну, кровь, лимфу и др.). Водопроводную воду следует отстаивать в открытой емкости не менее 3-х часов, чтобы уменьшить концентрацию хлора, и использовать только верхнюю треть этой воды. При кипячении хлорированной воды хлор превращается в яд – диоксин, поэтому кипятить нужно только отстоянную воду. Не оправдал себя метод очищения воды серебром. Серебро лишь сдерживает размножение бактерий, а при длительном употреблении «серебряной воды» металл накапливается в организме, и это может вызвать серьезные заболевания.

Одним из самых распространенных сегодня способов является фильтрование воды. Оно помогает избавиться от механических примесей в воде и защищает от большинства бактерий и вирусов.

Чтобы принести максимальную пользу здоровью, вода должна быть чистой, живой (некипяченой), слабощелочной (РН 7,4 – 7,5), умеренно минерализованной. Полезно пить талую воду. Она становится «структурированной», легко проникает сквозь клеточные мембраны. Приготовить такую воду легко: заморозить в какой-либо емкости фильтрованную или бутилированную некипяченую воду в морозильной камере. Перед употреблением дать оттаять. Первая и последняя порции оттаявшей воды непригодны для питья. Употреблять оттаявшую из чистого куска льда воду можно только из средней порции. Талая вода сохраняет особую структуру в течение 12 часов после разморозки, а затем превращается в обычную воду.

**Кочуров,
Евгений Петрович**
врач-терапевт центра здоровья
РЦМП МЗ УР



Колибри
Туристическое агентство

52-50-52

г. Ижевск,
ул. Красногеройская, 39
www.colibri-tour.ru

Туристическое агентство «Колибри» предлагает для Вас оздоровительный тур в Словению. Уникальные минеральные воды курортов страны содержат большое количество ионов магния (1080мг/л), кальция (420мг/л) и кремния (118мг/л). Содержание этих важных элементов в воде других известных марок: «Увинская лечебная» (магния - 100мг/л, кальция - 300мг/л), «Ессентуки №17» (магния - 71мг/л, кальция - 139мг/л), источники минеральной курорта Карловы Вары Чехия (магния - 45мг/л, кальция - 124мг/л).



Благодаря своему уникальному химическому составу и лечебному эффекту минеральные воды Словении особенно рекомендуются людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, печени, страдающим сахарным диабетом, ожирением, и для профилактики остеопороза. В зависимости от имеющегося заболевания Вам будет предложен лечебный курорт, где Вы сможете поправить свое здоровье. Во время пребывания на лечебном курорте Вы сможете ознакомиться с местными достопримечательностями и посетить соседние страны (Италия, Венгрия, Австрия).

Также в нашем туристическом агентстве Вы сможете приобрести путевки на курорты других стран Европы (Чехия, Италия, Германия, Черногория, Болгария, и др.) и оздоровительные курорты России.



«Да ужалит тебя пчела...» Целебные свойства пчелиного яда

Апитерапия (apis - «пчела», terapia - «лечение») - лечение заболеваний человека укусами пчел и продуктами пчеловодства (медом, прополисом, пыльцой, пергой, воском, пчелиным ядом).

Ужаления проводятся в биологически активные точки позвоночника, т.е. лечение аналогично использованию иглорефлексотерапии (акупунктура). Лечебное применение пчелиного яда основано на его противовоспалительном, противоболевом действии. Кроме того, пчелиный яд является наиболее сильным из известных науке природных антибактериальных веществ.

В терапевтической дозе пчелиный яд вызывает приток крови к пораженной области с воспалительной реакцией, которая исчезает в течение суток. Воздействие яда на пораженную часть тела заставляет организм выявить заболевание и выработать уничтожающие его антитела.

Пчелиный яд является очень мощным катализатором почти всех физио-

логических процессов в организме, активизирует деятельность как центральной, так и периферической нервной системы. Он положительно влияет на кроветворные органы, плазму крови и ее состав, разжижая, омолаживая кровь, укрепляя стенки сосудов. Пчелиный яд регулирует работу желез внутренней секреции.

При лечении укусами пчел исчезают острые боли при остеохондрозе, артрозах, восстанавливается полная амплитуда движений, подвижность в позвоночнике и суставах. Лечение пчелиным ядом показано при ревматизме, полиартрите, пояснично-крестцовом радикулите, миозитах, варикозном расширении вен, невралгиях, атеросклеротическом поражении сосудов нижних конечностей. Пчелоужаление применяется также при хроническом бронхите, гипертонической болезни 1 и 2 степени, мигрени, сахарном диабете 2 типа, подагре, ожирении и многих других заболеваниях

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНЗДРАВА УР**

П Р И Г Л А Ш А Е Т

всех желающих
**ПРОЙТИ КУРС
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР.**

За справками обращаться
по адресу: Ижевск, ул. Свердлова, 7.
Телефон регистратуры: **51-01-35**

Периодическое информационное издание

Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Гульнара Сагдеева
Редактор Елена Борисова
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

**Здоровый
стиль**

Периодичность выхода - 1 раз в два месяца.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес: г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз. Заказ № 1785