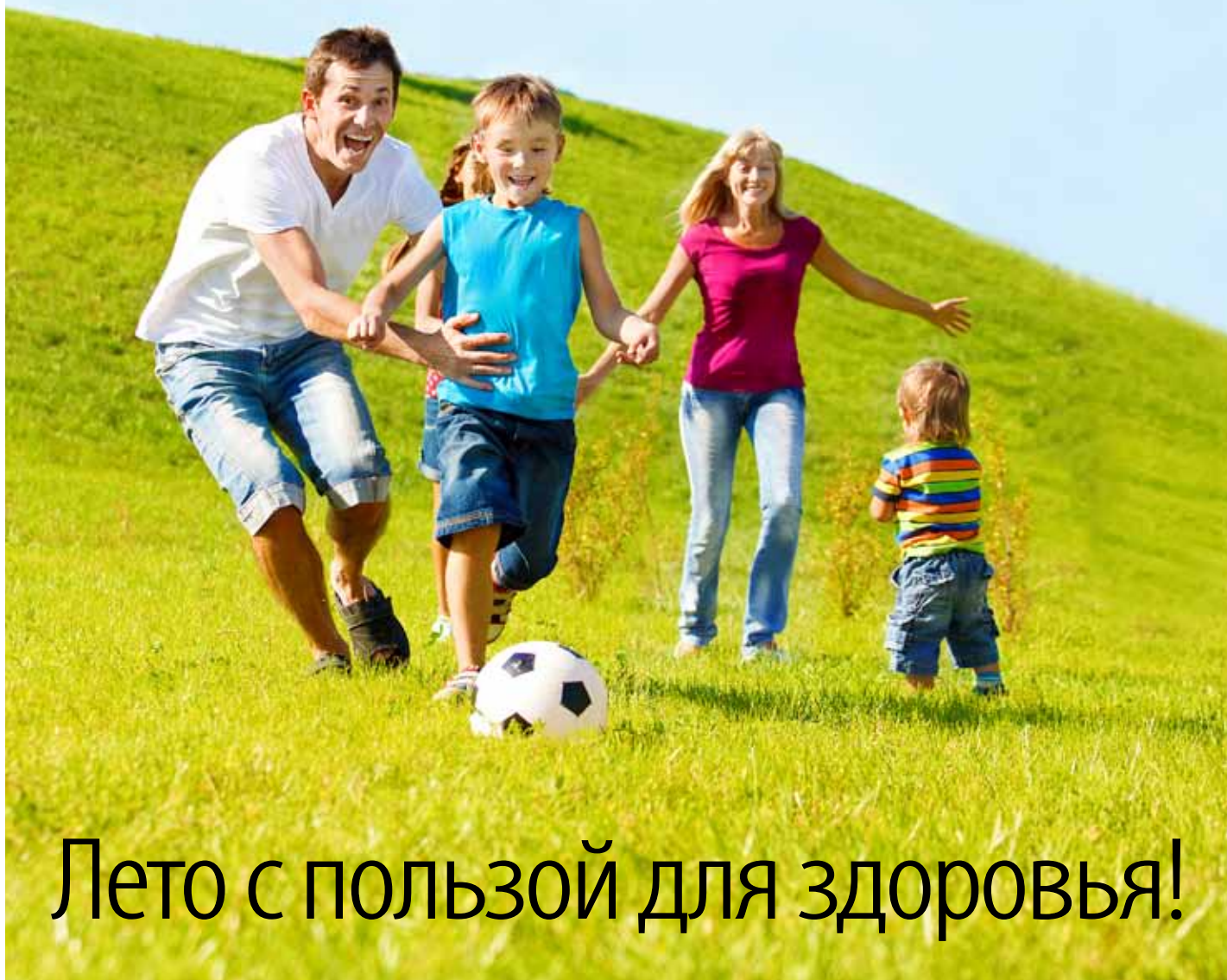


*Вся земля теплом согрета,
и по ней я бегу босиком...*

И. Резник



Лето с пользой для здоровья!

ЛЕТО У ВОДОЕМА

Правила
безопасного
купания

2

ИНФЕКЦИЮ - ПОД КОНТРОЛЬ

Геморрагическая
лихорадка. Меры
профилактики

4

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

Как приобщить
детей к здоровому
образу жизни?

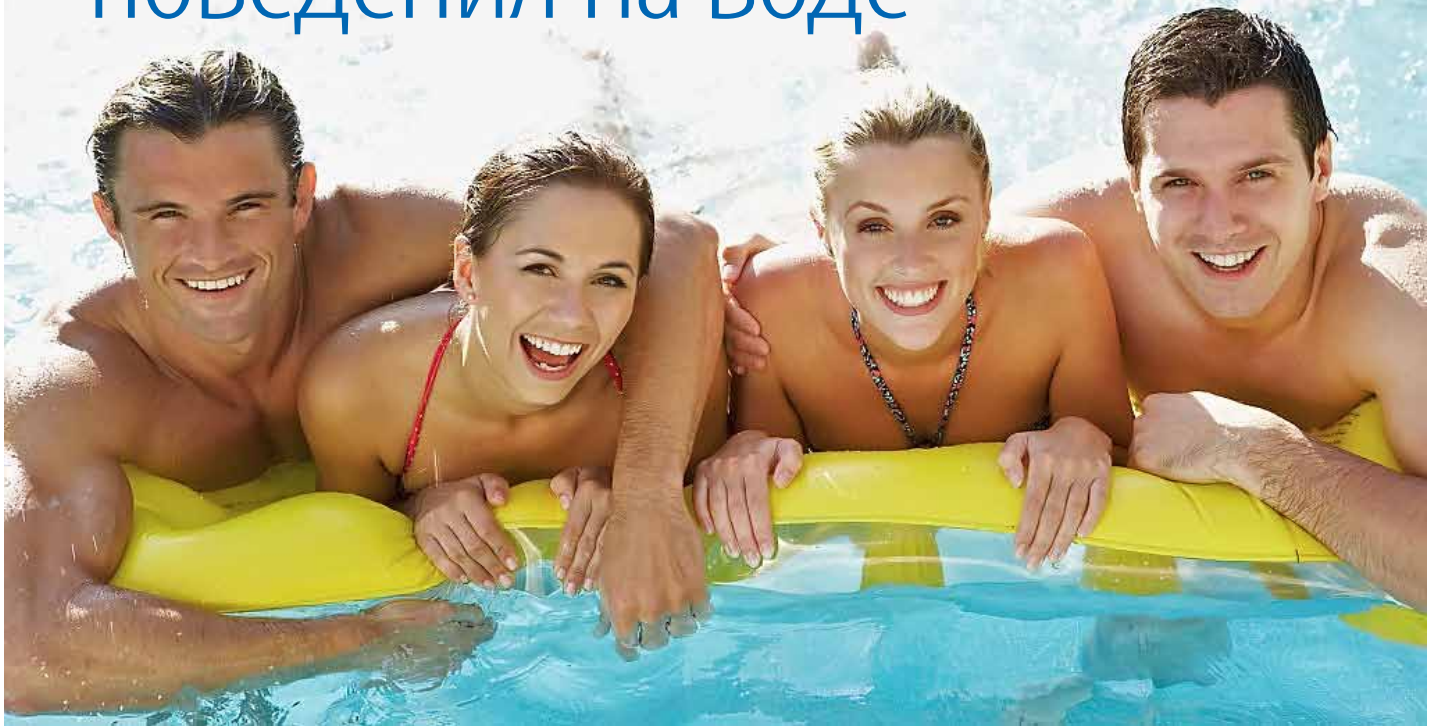
5

СТОМАТОЛОГИЯ

Причины
возникновения рака
ротовой полости

6

Правила безопасного поведения на воде



Лето - время активного отдыха. В жаркую погоду многие люди стремятся провести свободное время на свежем воздухе, у воды. Купание, плавание дают ощущение бодрости, помогают укрепить иммунную систему и здоровье в целом. Но не стоит забывать о том, что вода может стать источником опасности, если пренебрегать правилами безопасного поведения при купании.

Ежегодно в России тонут около 25-30 тысяч человек, и, как показывает анализ случаев этой страшной статистики, люди совершают массу ошибок, отправляясь на отдых к водоему. Перечислим самые типичные из них.

Пляж – правильный выбор

Статистика показывает, что 80 % несчастных случаев происходит в местах, не предназначенных для плавания. В незнакомых водоемах дно может быть захламлено разбитыми стеклами, корягами, металлическими прутами и прочим опасным для купальщиков мусором. Нельзя купаться в заболоченных местах и там, где есть тина и водоросли. Лучше всего выбрать водо-

Важно помнить:

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию.

емы с песчаным дном или галькой. Нельзя заплывать за буйки: шансы на спасение резко уменьшаются, если человек находится далеко от берега. Также весьма опасны прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и прочих объектов, не приспособленных для этих целей. Обязательное условие безопасного купания - наличие на пляже спасательной службы.

Алкоголь и купание несовместимы!

Возьмите себе за правило: купаться, если вы приняли даже немного алкоголя, категорически нельзя! Алкоголь расширяет сосуды, и после погружения в холодную воду наступает резкий их спазм. В условиях открытого водоема это может стоить жизни. Не стоит забывать, что нетрезвый человек не в состоянии адекватно оце-

нить ситуацию и может совершать поступки, которые никогда бы не совершил в трезвом виде. Как результат — 90 процентов утонувших были в состоянии алкогольного опьянения.

Следи за температурой воды и воздуха

Купаться в водоемах, если температура воды ниже +15°C, крайне опасно. После длительного пребывания на солнце категорически запрещено прыгать в водоем или забегать в реку с разбега. В жаркую погоду сосуды расширяются, а при резком заходе в воду может наступить спазм сосудов. А это, в свою очередь, чревато сердечным приступом.

В водоем можно окунаться, только предварительно охладившись в тени. Желательно (а для «сердечников» обязательно!) перед тем, как идти купаться, растереться мокрым полотенцем либо просто полить водой ноги, плечи и локтевые сгибы. Также нужно смочить макушку и виски.

Чтобы избежать неприятностей, заходите в воду медленно, сначала по щиколотки, опустите в воду ладони и брызгайте ей на спину, плечи, живот. Только после того, как покажется, что ногам уже не прохладно, можно неспешно погружаться в воду всем телом.

Безопасность ребенка на воде

Безопасное поведение на воде детей, в первую очередь, зависит от родителей. Перед отправкой ребенка в лагерь или на курорт следует четко объяснить ему, что такое безопасное поведение на воде и чем грозит несоблюдение обязательных правил. Самое первое и самое главное правило: дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться строго под присмотром взрослых.

НЕЛЬЗЯ:

- заходить или заплывать глубоко в воду;
- плавать в воде без присмотра взрослых;
- заплывать далеко от берега даже на надумном круге или в жилете, поскольку они могут лопнуть;
- нырять в воду с лодок;
- ходить по краю причалов, пирсов, волнорезов и других мест, откуда можно упасть в воду;
- во время игр с детьми, запрещено их толкать в воду или удерживать под водой.

Помоги себе сам

Умение плавать — одна из главных гарантий безопасного отдыха на воде, но даже хороший пловец может попасть в непредвиденную ситуацию. Если чувствуете, что силы начинают вас оставлять, следует выполнить следующие действия:

Первое и самое главное — сохранять спокойствие и не паниковать. Не нужно пытаться кричать — это приведет к тому, что вы только наглотаетесь воды. Повернитесь на спину, наберите в легкие воздух, затем медленно выдохните, раскиньте руки и расслабьтесь. При судороге нужно задержать дыхание, на секунду погрузиться с головой в воду и, схватившись за большой палец ноги, сильно потянуть ступню на себя. Восстановив дыхание, можно повернуться на живот и плыть к берегу.

Осторожно, инфекция

В жаркую погоду в стоячей воде могут размножиться различные микроорганизмы, и вероятность заражения опасными инфекциями становится очень высокой.

Конечно, определить «на глаз», есть ли в водоеме инфекция, невозможно, поэтому специалисты рекомендуют придерживаться нескольких правил:

- избегать переполненных пляжей. Чем больше людей находится в воде, тем больше вероятность «подцепить» какую-нибудь инфекцию;
- не купаться в водоемах, имеющих неприятный запах или грязный вид;
- не купаться в водоемах с пресной водой, если на теле есть открытые раны любого диаметра.

Татьяна Леонидовна Мерзлякова,
зам. главного врача Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР

Вирусный гепатит А

Вирусный гепатит А - острое инфекционное заболевание. Гепатитом «А» болеют люди всех возрастов, но чаще – дети, подростки. За 5 месяцев 2016 года в Удмуртии зарегистрировано 47 случаев заболевания, из них 25 - среди детей (в прошлом году за аналогичный период зарегистрировано 5 больных). Подъем заболеваемости наблюдается с августа 2015 года, когда заболели цыгане.

Источником инфекции является человек с любыми проявлениями болезни. Больной человек опасен для окружающих со второй половины инкубационного периода, особенно в первую неделю болезни. Вирус может попасть в организм следующими путями:

- **с водой** - заражение возможно при употреблении инфицированной питьевой воды и купании в зараженной воде;
- **с пищей** - в результате употребления в пищу немытых овощей, фруктов и др.;
- **при тесном контакте с больными людьми**, через инфицированную посуду, игрушки, предметы обихода.

С момента заражения до начала болезни проходит от 7 до 50 дней, чаще 1,5-2 недели. У больного ухудшается аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, нередко — рвота, обесцвечивается стул, темнеет моча, появляется желтушность кожи и слизистых, увеличивается печень. В ряде случаев начало болезни напоминает грипп: повышается температура, появляется насморк, кашель, ломота во всем теле. В этот период больной очень опасен для окружающих, так как вирус особенно интенсивно выделяется из организма. Заболевание может протекать и без проявления желтухи, в стертой, скрытой форме. Безжелтушные формы гепатита «А» встречаются достаточно часто — до 70% случаев. При появлении первых признаков болезни, не дожидаясь появления желтухи, необходимо обратиться к врачу.

Чтобы не заболеть вирусным гепатитом А:

- следуйте правилам личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;
- не употребляйте воду из неизвестных источников и из-под крана, пейте только кипяченую воду. Помните, что вирус погибает при температуре кипячения (100 градусов) через 5 минут;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды. Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- в домашних условиях соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся. Сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;
- для обработки сырых продуктов необходимо пользоваться отдельными ножами и разделочными досками;
- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты.

Заболевания можно избежать, только будьте аккуратными и соблюдайте все вышеперечисленные правила.

Надежда Вадимовна Тюлькина,
зав. 2 отделением Республиканской клинической
инфекционной больницы МЗ УР.



Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) - тяжелое инфекционное заболевание, проявляющееся поражением кровеносных сосудов почек и других органов: сердца, желудка, легких, надпочечников, центральной нервной системы.

Это заболевание широко распространено в Удмуртии из-за высокой численности носителей вируса ГЛПС в природе — лесных грызунов, в особенности рыжей полевки. За 4 месяца 2016 года зарегистрировано 212 случаев заболевания ГЛПС (это в 2 раза больше, чем в аналогичный период прошлого года).

Пути проникновения вируса

Вирус ГЛПС попадает во внешнюю среду с выделениями зараженных зверьков. Основными путями передачи инфекции являются воздушно-пылевой, пищевой и контактный. Заражение человека происходит при контакте с грызунами или их выделениями, а также при употреблении инфицированных пищевых продуктов, при вдыхании пыли, содержащей выделения грызунов. Люди заражаются во время различных работ в лесу или в поле, вблизи леса (при заготовке дров, сена, ягод, грибов, во время рыбной ловли), при выездах в лес, на дачи, в туристских походах. Заражение может произойти при курении, если вы взяли сигарету инфицированными руками. От человека к человеку заболевание не передается.

Как проявляет себя болезнь?

От момента заражения до появления первых признаков заболевания проходит в среднем 7-10 дней. Начало заболевания похоже на обычную острую респираторную инфекцию: повышается температура, появляется головная боль, боли в мышцах, общая резкая слабость, потеря аппетита, иногда тошнота и рвота. У некоторых больных отмечаются катаральные явления (заложенность носа, сухой кашель, гиперемия зева), кратковременное ухудшение зрения (туман в глазах). На 4 - 5-й день присоединяются боли в пояснице и животе, иногда на коже появляется сыпь. Нарушается функция почек, уменьшается количество выделяемой мочи, беспокоит жажда, сухость во рту, икота. Возникают кровотечения - почечные, желудочные, носовые и др. При появлении первых признаков заболевания нужно как можно быстрее обратиться к врачу. Лечение проводится только в стационаре.



Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом

Защити себя сам!

Для ГЛПС отсутствуют меры специфической профилактики, то есть не существует вакцины или специфического иммуноглобулина против этой болезни. Предупреждение заболеваний ГЛПС сводится к общим санитарным мероприятиям и борьбе с грызунами.

Меры неспецифической профилактики ГЛПС

- Необходимо вести постоянную борьбу с грызунами. Следует помнить, что риск заражения увеличивается в местах скопления грызунов, а их скоплению способствует захламенение территорий. Поэтому сады и прилегающие к ним лесные массивы необходимо поддерживать в хорошем санитарном состоянии: не устраивать свалок из пищевых отходов, ботвы, выполотой травы и строительного мусора.

- Два раза в год (весной до начала дачного сезона и осенью) рекомендуется проводить плановое истребление грызунов с помощью отравленной приманки и мышеловок.

- В садовых домиках следует производить только влажную уборку с 3%-ным

раствором хлорамина, потому что при сухой уборке пыль, содержащая вирус, попадает в дыхательные пути человека. Весной помещение нужно проветривать, а постельные принадлежности проглаживать утюгом или просушивать на солнце.

- Не следует оставлять в жилом помещении продукты в доступных для грызунов местах, так как это может привлечь зверьков в домики. Продукты питания рекомендуется хранить в закрытой таре, недоступной для грызунов. Продукты, испорченные грызунами, необходимо уничтожить.

- При работе на участке следует пользоваться перчатками, а если работа связана с пылеобразованием, надевать влажную ватно-марлевую повязку. Во время работы не рекомендуется курить и принимать пищу. После окончания работы или при перерыве на обед нужно тщательно вымыть руки с мылом.

- При посещении леса, во время пикников нужно выбирать места для отдыха, незахламленные поваленными деревьями и сучьями.

Екатерина Владимировна Малых,
врач 3 отделения Республиканской
клинической инфекционной больницы МЗ УР

В современном открытом информационном мире подрастающему поколению бывает порой трудно выбрать правильные ориентиры в жизни. Если вы хотите уберечь детей от плохого, тогда заинтересуйте их хорошим! Начните с себя! Родители должны быть такими, какими они хотят видеть своих детей не на словах, а на деле. Бесмысленно вести разговоры и убеждать детей в пользе занятий спортом, в необходимости правильного питания, если сами родители этого не делают.

Равнение на маму!

В семье заведующей отделом организации и координации профилактической работы Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР Натальи Витальевны Бисеровой физкультура, активный отдых – любимое занятие для всех. И вдохновителем, организатором этого семейного почина является мама – Наталья Витальевна.

- С физкультурой я дружу давно, - рассказывает она. - Сначала это был фитнес, сейчас, уже на протяжении двух лет, йога. У меня двое детей – дочь Анна 17 лет, сын Данил- 11 лет. Когда Аня была маленькой, я заметила, что ей очень нравится танцевать. Так мы начали ходить в танцевальную студию. Не скажу, что все у нас шло гладко: поняв, что танцы – это большая работа, дочь вдруг потеряла интерес к занятиям. Однако мне удалось переубедить ее остаться в студии. Сегодня Анна – лауреат международных конкурсов, солистка театра танца «Веснушки». Теперь, конечно, она понимает, что любой результат в работе достигается упорным трудом.

Примерно такая же ситуация была и сыном. «Заболел» футболом, но одно дело просто «пинать мяч», а другое – постоянно, упорно тренироваться. Поначалу тоже ворчал, выражал недовольство, но потом втянулся. Сейчас занимается с большой радостью.

Любая двигательная активность, в любом возрасте приносит колоссальную пользу организму. Я это знаю по себе. После занятий йогой тело просто поет, настроение повышается, идешь и улыбаешься... Отметила и такой факт: если случаются какие-то неприятности в жизни, то мне нужно обязательно пройтись быстрым шагом на свежем воздухе. Стресса - как ни бывало!

Я как врач настоятельно всем рекомендую: выберите для себя то, что вам по душе – танцы, плавание, оздоровительную ходьбу, йогу... Я являюсь координатором проекта «Прогулка с врачом».

Пользуясь случаем, хотелось бы пригласить всех на наши занятия, которые ре-

Здоровая семья – счастливое будущее

Среди праздников, которые не так давно появились в нашей жизни, особое место занимает День Семьи, Любви и Верности. Действительно: нет ничего более значимого и важного в жизни каждого человека, чем семья. Счастливая семья – это, прежде всего, здоровая семья.



гулярно проводятся в Ижевском зоопарке. Если вы затрудняетесь с выбором того или иного вида физической активности, приходите на «Прогулку», приводите своих детей, мам, бабушек и дедушек!

Начните заниматься! Вы сразу почувствуете, как ваша жизнь и даже взаимоотношения в семье будут меняться к лучшему. Совместные занятия физкультурой обязательно помогут сплотить семью.

▲ ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ:

• Здоровое сердце

Во время занятий физкультурой циркуляция крови в организме улучшается, что оказывает благотворное воздействие на многие органы, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

• Здоровые легкие

Занятия физкультурой способствует лучшей работе легких и дыхательной системы в целом, а это, в свою очередь, улучшает качество жизни.

• Стройное тело

Сжигаются калории, снижается вес.

• Молодость

Никому не нравится стареть, но это неизбежный процесс. Научный факт – регулярные физические нагрузки замедляют процесс старения.

• Хорошее настроение

Мало что может справиться с плохим настроением так же эффективно, как физиче-

ская активность. Она увеличивает в крови количество эндорфина - гормона, ответственного за хорошее настроение.

• Хорошее пищеварение

При регулярных занятиях физкультурой организм лучше усваивает питательные вещества, улучшается пищеварительный процесс.

• Здоровые ноги

Физкультура помогает укрепить мышцы ног, сохранить здоровье суставов, избежать артритов и остеопороза.

• Здоровый сон

Регулярные занятия в спортзале, на свежем воздухе помогут избавиться от навязчивых мыслей и быстрее уснуть. От здорового сна зависит то, как вы работаете и живете.

• Счастье

Люди, живущие в здоровом ритме движения, больше уверены в себе, ведь они точно знают, что их здоровье в их руках.

Атопический дерматит – держи болезнь под контролем



Большое количество людей (по данным разных авторов, до 20% населения) страдают атопическим дерматитом, отказывая себе в употреблении отдельных продуктов питания, в применении парфюмерии, испытывая ограниченность в выборе профессии и трудоустройстве. Эти и другие факторы ограничивают больных в социальном плане и снижают качество жизни.

Атопический дерматит (АД) – аллергическое заболевание кожи. Возникает, как правило, в раннем возрасте, чаще у лиц, которые имеют родственников с каким-либо проявлением аллергии. Это хроническое заболевание, имеющее возрастные особенности высыпаний на теле, кожный зуд и повышенную чувствительность, как к аллергенам, так и различным раздражителям. АД не заразен.

АД имеет следующие признаки:

- зуд – ощущения, вызывающие потребность расчесывать кожу. Это ухудшает качество жизни, снижает работоспособность, создает проблемы в общении с друзьями и коллегами на работе, может оказывать влияние на сон, приводит к психоэмоциональным расстройствам;
- высыпания на коже с типичной локализацией в локтевых и подколенных сгибах, на лице, шее, туловище;
- хроническое, длительное течение с периодами обострения и ремиссии.

Наиболее часто атопическим дерматитом заболевают дети в течение первых двух лет жизни, хотя болезнь может проявиться в любом возрасте.

В возрасте до 2 лет у детей с АД высыпания чаще всего локализуются на волосистой части головы, лице, в складках, сопровождаются отечностью, намоканием, образованием корок.

У детей старше двух лет острые воспалительные явления менее выражены. Кожные проявления представлены покраснением, шелушением, расчесами, трещинами и сухостью кожи.

В подростковом возрасте преобладают явления сухости кожи, покраснения. Характерна избирательность высыпаний в области верхней половины туловища, шеи и верхних конечностей.

Какова тактика противостояния этому заболеванию?

В первую очередь, это гигиена и тщательный уход за кожей больного. Необходимо регулярно использовать специальные гипоаллергенные увлажняющие средства, которые можно приобрести в аптеках.

Одними медикаментозными средствами справиться с АД не представляется возможным. Лечение данного заболевания должно быть комплексным и включать в себя:

- соблюдение рационального режима;
- контроль окружающей среды в домашних условиях;
- постоянный уход за кожей;
- гипоаллергенную диету;
- общее и наружное лечение;
- оздоровительные мероприятия.

Только при условии выполнения всех рекомендаций можно ожидать хорошего эффекта.

Важная роль в общем комплексе профилактических мер при АД отводится сотрудничеству между пациентом, его родителями и лечащим врачом. Необходимо информировать пациентов, родителей о характере заболевания, возможных осложнениях, правильном уходе за кожей.

С этой целью на базе Республиканского кожно-венерологического диспансера с 2007 года была открыта «Школа атопического дерматита», где работают дерматолог и психотерапевт.

Занятия проводятся бесплатно, в удобное для пациентов (родителей) время - по субботам, в ходе которых предоставляется полная информация по причинам возникновения, клинике, лечению и ведению больных с атопическим дерматитом. Форма проведения - цикл, состоящий из трех занятий.

Первое занятие посвящено общим определениям, причинам возникновения атопического дерматита, разъясняется роль аллергенов, различных раздражителей, сопутствующих заболеваний.

Пациентам, либо родителям рассказывается о продуктах, обостряющих заболевание, а также о других провоцирующих факторах, гигиене быта, здоровом образе жизни.

На втором занятии объясняются методы лечения, даются рекомендации по препаратам и их применению в детском возрасте, уходу за кожей в разные периоды заболевания и многое другое.

Третье занятие проводит врач психотерапевт, которая разъясняет родителям правила поведения в семье с больным ребенком и другие психологические вопросы.

За время работы Школы было обучено более 300 человек. После занятий в «Школе» между родителями и врачом отмечаются более доверительные отношения, меньше отмечается рецидивов (12% от числа обучающихся), быстрее наступает улучшение состояния (65%), улучшается уход за кожей больных детей и нормализуется состояние кожных покровов (88%).

Ольга Игоревна Мельник, врач-дерматовенеролог

**Запись в «Школу Атопического дерматита» по телефону:
8(3412) 68-24-36**

«Республиканский кожно-венерологический диспансер»,
г. Ижевск, ул. Ленина, 100.

В отличие от других онкологических заболеваний рак ротовой полости можно диагностировать на ранней стадии и своевременно лечить.

Однако большинство пациентов обращается за медицинской помощью уже на поздних стадиях болезни. К сожалению, многие не обращают внимания на симптомы, которые могут указывать на развитие онкологического процесса.

В 2015 году в Удмуртской Республике были выявлены 13% рака губы и 52,7% рака полости рта на поздних стадиях. От злокачественных новообразований губы и полости рта погибли 56 человек, из них 25 человек умерли в течение 1 года с момента установления диагноза. Основная причина высокой одногодичной смертности - выявление злокачественных новообразований в запущенных стадиях.

- В каких случаях пациент должен незамедлительно обращаться к врачу-стоматологу?

С таким вопросом мы обратились к **Елене Анатольевне Щёголевой, заместителю главного врача по организационно-методической работе Республиканской стоматологической поликлиники.**

- Необходимо внимательно следить за состоянием полости рта. Вас должны насторожить следующие симптомы:

- появление плоского, не вызывающего боли белого, красного пятна или эрозии (ранки), которые не заживают в течение 2-3 недель и кровоточат;
- подвижность одного или нескольких не леченных ранее зубов, что сопровождается постоянными болями;
- неприятный запах изо рта;
- нарастающее ослабление мимических мышц, повышенная чувствительность и онемение в любых частях ротовой полости или губ;

▲ СТАТИСТИКА

В ходе анализа запущенности онкологических заболеваний челюстно-лицевой области, проводимого в ежеквартальном режиме специалистами БУЗ УР «РСЦП МЗ УР» совместно с БУЗ УР «РКОД им. С.Г. Примушко МЗ УР», выявлено, что более 50% составляют случаи, когда пациенты с наличием очевидных признаков злокачественного новообразования и развитием болевого синдрома длительное время не обращались к врачу. Время, которое могло бы быть использовано на лечение и спасение жизни, было безвозвратно потеряно.



Причины рака ротовой полости

• появление плотных безболезненных, увеличивающихся в размере лимфатических узлов в области шеи.

При наличии подобных симптомов необходимо срочно пройти осмотр у врача-стоматолога, детально описать все имеющиеся жалобы и следовать всем рекомендациям специалиста. Следует отметить, что злокачественным новообразованиям полости рта всегда предшествуют предраковые изменения - патологические процессы различного происхождения, при этом большая часть случаев злокачественных новообразований возникает вследствие длительно протекающего «запущенного» воспалительного процесса, который не подвергался лечению.

- Кто более всего подвержен риску возникновения этого заболевания?

- По официальным данным, основная группа риска - мужчины в возрасте 40-60 лет. Рак ротовой полости встречается у мужчин в четыре раза чаще, чем у женщин. Эти данные совпадают и с нашими наблюдениями.

В 6 раз чаще рак ротовой полости встречается у курильщиков. Отмечу при этом, что сочетание двух факторов - курения и злоупотребления алкоголем существенно увеличивает риск заболеть раком ротовой полости. Табак и алкоголь многократно усиливают появление злока-

чественных новообразований слизистой оболочки полости рта, глотки, гортани, пищевода. При сочетании данных факторов с дефицитом питательных веществ, получаемых из пищи, риск развития злокачественных новообразований возрастает.

Пусковым механизмом развития рака ротовой полости может послужить постоянное травмирование слизистой полости рта острыми краями разрушенных зубов, старыми или некачественными зубными протезами, несостоятельными пломбами. К провоцирующим факторам относятся отсутствие или низкий уровень гигиены зубов и десен, наличие вируса папилломы человека (HPV), недостаток витамина А. Кроме того, спровоцировать заболевание может и чрезмерное пребывание на солнце. Определенную роль играет генетическая предрасположенность (наследственный фактор). Все это оказывает существенное влияние на возникновение предраковых заболеваний и рака полости рта.

Следовательно, здоровый образ жизни, отказ от курения, переход на рациональное, сбалансированное питание, соблюдение гигиены полости рта, своевременное рациональное зубопротезирование и профилактические визиты к врачу-стоматологу не реже одного раза в год являются надежными мерами, предотвращающими возникновение рака ротовой полости.

Любимый всеми горожанами праздник – День города – это не только возможность прогуляться по Ижевску, посетить всей семьей различные представления, но и отличный повод задуматься о своем здоровье.

Что такое город? Это дома, дворы, парки, скверы, улицы...

Одна из таких улиц, традиционно встречающих ижевчан в День города, – это Улица здоровья. Уже несколько лет подряд медицинские работники проводят для горожан профилактические мероприятия с целью приобщения их к здоровому образу жизни, формирования ответственного, осознанного отношения к своему здоровью, повышения общей грамотности в вопросах профилактической медицины.



Несмотря на то, что информация о сохранении здоровья и предупреждении различных заболеваний идет почти сплошным потоком с телеэкранов, со страниц различных изданий, из Интернета, все же живая беседа с доктором – это возможность получить достоверную, высокопрофессиональную консультацию «из первых рук». Поэтому и интерес к работе медицинских пунктов, располагающихся на Улице здоровья, традиционно высок.

Улица здоровья-2016



Во время работы «Улицы здоровья» все желающие могли измерить артериальное и внутриглазное давление, определить индекс массы тела, пройти скрининговое обследование состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, получить консультацию терапевта, кардиолога, стоматолога, онколога, дерматолога, нарколога.

Всего на «Улице здоровья» измерили артериальное давление 429 человек, при этом повышенное артериальное давление выявлено у 121 человека.

Адаптационный потенциал определен у 251 человека, из них у 43-х человек выявлено напряжение механизмов адаптации. Индекс массы тела определен у 447 человек, сила кистей рук методом динамометрии – у 466 человек, состав тела методом биоимпедансметрии – у 157 человек. Пульсоксиметрия была проведена 328 горожанам, при этом выявлено 116 отклонений от нормы. Внутриглазное давление измерили 403 человека, из них повышенное внутриглазное давление было определено у 14 человек. Прошли обследование на смеклайзере и получили консультацию нарколога 60 человек, из них у 11 человек оказался повышенным уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе.

Подобные обследования, консультации специалистов для одних – возможность убедиться в том, что их здоровье в пределах нормы. Для других – повод задуматься о том, что именно необходимо изменить в своем образе жизни, привычках, чтобы болезнь не застала врасплох, не выбила из привычного ритма жизни.

В общей сложности «Улицу здоровья» 12 июня посетили более 1,5 тыс. человек. Все участники акции получили информационные памятки и буклеты о профилактике артериальной гипертонии, о борьбе с избыточной массой тела, об отказе от курения, а также экземпляр газеты «Здоровый стиль».

Ну а для тех, кто по каким-то причинам не смог воспользоваться этой возможностью, всегда открыты двери Центров здоровья, Школ здоровья, работающих при лечебно-профилактических учреждениях республики, а также вас ждут на ставших уже традиционными Прогулках с врачом в Ижевском зоопарке.

Расписание Прогулок вы можете найти на сайте Республиканского центра медицинской профилактики: www.medprof18.ru

Гульнара Мукайтдесовна Сагдеева,
главный врач Республиканского центра
медицинской профилактики МЗ УР