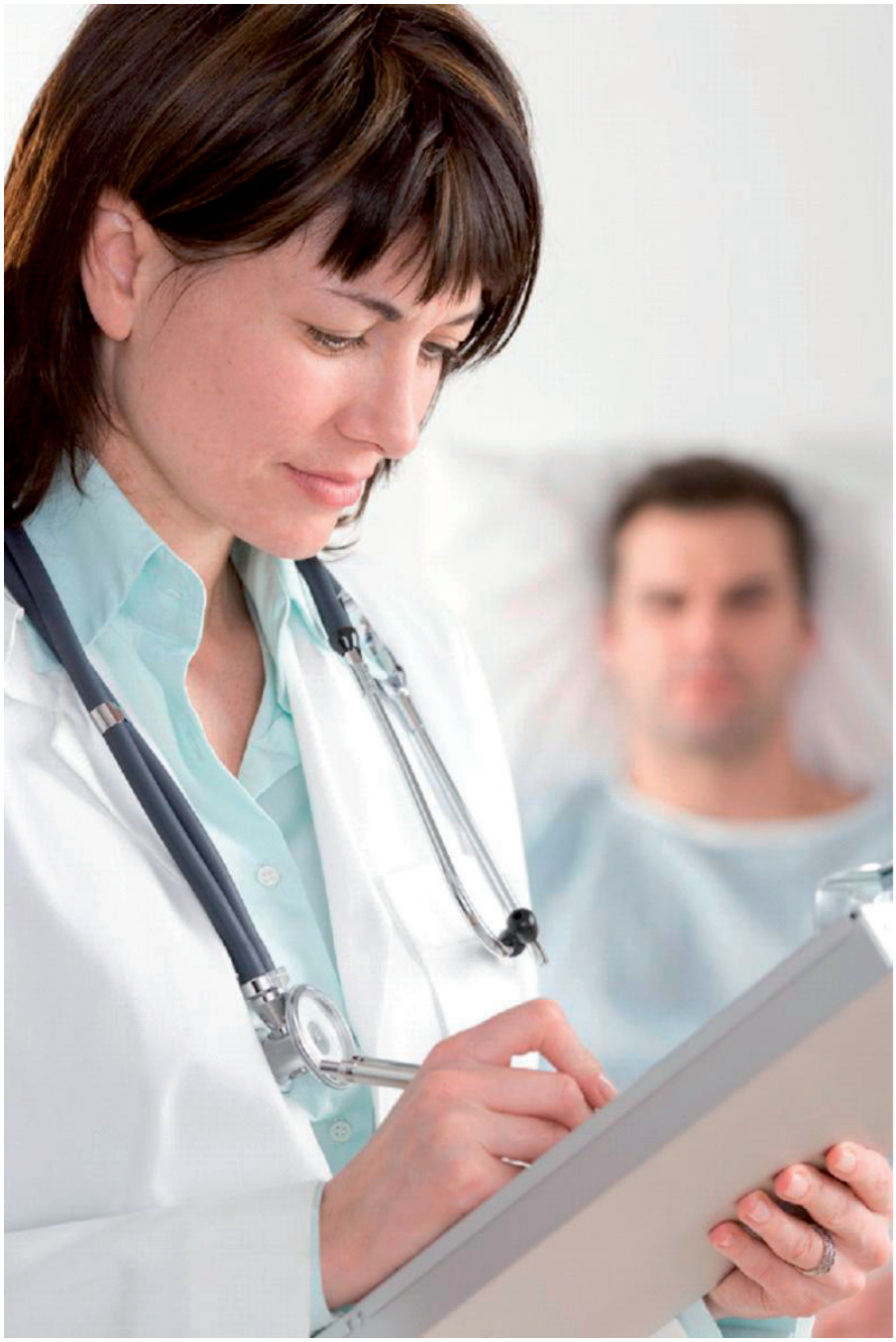
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС

[№ 9, март 2013]



Быть здоровым – значит быть свободным.

Вильгельм Фишер

Как работает центр здоровья – **стр. 2-3**

Мужское здоровье – что должен знать каждый – **стр. 4-5**

Туберкулез – опасная инфекция. Кто в зоне риска? – **стр. 6-7**

К Всемирному дню здоровья – наши объявления – **стр. 8**

Всемирный день борьбы с туберкулезом

Один день из жизни центра здоровья

За последние годы все большее число людей проявляет повышенный интерес к вопросам сохранения и укрепления здоровья. Этому во многом способствует Приоритетный национальный проект «Здоровье» и его главное детище – центры здоровья.

С самого раннего утра и до конца рабочего дня не умолкает телефон в регистратуре Республиканского центра здоровья, расположенного по адресу: г. Ижевск, ул. Свердлова,7.

Как записаться на обследование? Как долго оно длится? Требуется ли какая либо специальная подготовка перед обследованием? Какие документы взять с собой и т.д.

Вот далеко не полный перечень вопросов, которые задают будущие посетители центра здоровья.

Принципиальное отличие центра здоровья от обычной поликлиники заключается в том, что в центр обращаются практически здоровые люди. Обращаются для того, чтобы выявить – имеются ли факторы риска заболеваний, и если да, то какие меры нужно принять, чтобы их устранить, либо свести к минимуму. Кроме того, здесь же в центре каждому пациенту прописывается индивидуальная программа оздоровления, проведения различных профилактических мероприятий.

Существенным преимуществом работы центра здоровья является и то, что за относительно короткое время каждый желающий может получить оценку состояния своего здоровья всего за 40- 50 минут, в то время как в поликлинике ему пришлось бы потратить на это не один день.

Мы побеседовали с пациентами центра здоровья и попросили их поделиться впечатлениями о проведенном обследовании.

Екатерина

- Я в центре в первый раз. Приятно удивило то, что обследование прошло достаточно быстро. Порадовал сервис – никаких очередей, все диагностические процедуры проводятся оперативно, на хорошем, современном оборудовании. Я довольна результатами – состояние моего здоровья даже лучше, чем я предполагала.

В последние годы очень много говорится о здоровом образе жизни. Я по мере сил и возможностей стараюсь ему следовать – это, прежде всего, занятия физкультурой и правильное питание.

Татьяна

- Каждый разумный человек должен следить за своим здоровьем, причем делать это регулярно. И центр здоровья дает эту возможность. Большое преимущество – отсутствие очередей, спокойная обстановка. Из перепол-

Проверяем дыхательную систему

ненных поликлиник хочется скорее убежать, здесь этого чувства не возникает. Обычные медосмотры, которые я проходила раньше в поликлиниках, не дают той исчерпывающей информации, которую получаешь здесь, в центре здоровья. Приятное впечатление оставила современная медицинская техника - быстро, комфортно, удобно.

И, конечно, большое спасибо доктору за полезные советы и рекомендации по здоровому образу жизни.

Как правило, задумываться о нем и соответственно что-то делать мы начинаем, лишь тогда, когда у нас появляются проблемы со здоровьем. А правильнее было бы вообще их не допускать.

Геннадий Яковлевич

- Скажу честно – медосмотры прохожу не регулярно – не люблю по больницам ходить. Как правило, к врачам обращаюсь лишь тогда, когда меня начинает что-то беспокоить.

В центре здоровья я первый раз. Приятно удивлен – обследование проводится в спокойной обстановке, медперсонал очень доброжелателен, нет утомительных очередей. Я предполагал, что у меня есть некоторые отклонения в здоровье, и, пройдя обследование, убедился в этом. Но что особенно ценно – я получил очень четкие рекомендации, которые, я надеюсь, помогут мне привести себя в состояние нормы.

В зрелом возрасте к здоровью начинаешь относиться более внимательно. Мы с супругой стараемся больше есть овощей и фруктов, поменьше мяса, практически исключили жирную пищу. Пьем чистую воду. Движение для меня – непременное условие хорошего самочувствия. Работа в саду зимой и летом, я считаю, дает оптимальную нагрузку.

АВТОРИТЕТНОЕ МНЕНИЕ

ВЯЧЕСЛАВ КОМИССАРОВ, заведующий центром здоровья:

- За год через наш центр здоровья проходят более 5000 человек, ежемесячно – около 400. В основном это люди в возрасте от 40 лет и старше, когда уже имеются хронические заболевания, что и подтверждает наше обследование.

Мы же видим свою главную задачу в том, чтобы выявлять факторы риска и своевременно их устранять. То есть, начинать скрининговое обследование нужно в более раннем возрасте.

К сожалению, отклонения в здоровье сегодня довольно частое явление и в молодежной среде.

Мы провели обследование учащихся средних профессиональных училищ. Из 234 пациентов здоровых только 9%. У 5,5% - повышенное артериальное давление. Системный скрининг на аппарате «Кардиовизор» выявил наличие факторов риска на сердечно-сосудистую патологию у 39 пациентов.

Практически каждый второй, попавший в поле нашего наблюдения, курит, употребляет слабоалкогольные напитки. Физкультура и спорт не являются для них жизненно важными ценностями.

ЕВГЕНИЙ КОЧУРОВ, врач центра здоровья:

- Осуществляя консультационную и разъяснительную работу в соответствии с задачами, поставленными нацпроектом «Здоровье», мы даем нашим пациентам четкие рекомендации по разным вопросам, касающимся формирования навыков здорового образа жизни. Прежде всего, это устранение таких факторов риска, как курение, употребление спиртных напитков, несбалансированное питание и обусловленный им избыточный вес, гиподинамия.

По нашим наблюдениям, наибольший интерес к вопросам сохранения здоровья проявляют женщины в возрасте от 40 лет и старше и мужчины в еще более зрелом возрасте – под 60 и старше. Мы отмечаем, что большинство посетителей центра здоровья имеют весьма поверхностные представления о правильном питании, адекватных физических нагрузках, вообще о здоровом образе жизни как о целостной системе знаний, умений и навыков, обеспечивающих здоровое долголетие.

Вряд ли можно назвать счастливой семью, в которой нет детей. Если семейная пара длительное время не может обзавестись потомством, то чаще всего виновной в этом считают женщину. Однако современная медицина опровергает это заблуждение.

Отец ты или не отец?

- В настоящее время супружеское бесплодие в равной степени может зависеть от нарушений, как в женской, так и в мужской репродуктивной сфере, - говорит **зав. отделением бесплодного брака и репродукции Республиканского центра планирования семьи, кандидат медицинских наук, врач андролог-уролог Андрей Иванович Глазырин.**

В силу разных обстоятельств – стрессов, несбалансированного питания, малоподвижного образа жизни, вредных привычек современный мужчина уже к 35-40 годам имеет проблемы в мужской репродуктивной сфере. И это общемировая тенденция. По данным Всемирной организации здравоохранения, за последние 20 лет количество сперматозоидов у мужчин уменьшились на 20-25%.

При этом ухудшается и качество семенной жидкости, что в совокупности влияет на процесс зачатия.

Согласно статистическим данным, в России сегодня до 4 миллионов бесплодных мужчин. Если в течение года в супружеской паре не наступает зачатие при условии, что не используются средства контрацепции, и у женщины нет заболеваний в репродуктивной сфере, мужчине нужно обращаться за медицинской помощью.

Мужское бесплодие, впрочем, как и женское, в подавляющем большинстве случаев - отнюдь не безнадежный случай. Главное – начать своевременное, комплексное лечение в специализированной клинике.

С чего начать?

Если мы имеем в виду мужское бесплодие, то все начинается с первичного приема у врача-андролога. Один из самых важных шагов на первоначальном этапе обследования - исключить урогенитальные инфекции. Они могут до поры, до времени никак себя не проявлять, не препятствовать сексуальной жизни, но сказаться в дальнейшем - то есть стать причиной бесплодия. Если носительство инфекции выявлено хотя бы у одного из супругов, лечение назначается обоим партнерам – в противном случае этот порочный круг передачи инфекции нам никак не остановить.

Репродуктивное здоровье мужчины начинается со здорового образа жизни

Несомненно – в лечение проблем мужского бесплодия медицина за последние десятилетия продвинулась далеко. Но при всем этом прогрессе не стоит забывать о других факторах, которые вполне поддаются корректировке самим мужчиной, если, конечно, он заинтересован в здоровом потомстве. Речь, конечно же, идет о здоровом образе жизни.

Отклонения в репродуктивном здоровье могут быть вызваны:

- стрессовыми ситуациями;
- злоупотреблением алкоголем, особенно пивом;
- курением;
- неправильным питанием;
- малоподвижным образом жизни.

Следовательно, нормализовать показатели эякулята можно даже без участия медикаментозных препаратов - правильной организацией образа жизни. Полноценный сон, нормализация веса, адекватное питание, дозированные физические нагрузки (плавание, бег, футбол, волейбол), коррекция половой жизни, - все это позволит самостоятельно поднять тонус организма в целом и репродуктивной системы в частности.

Бесплодный брак

Кормите мужчину правильно!

Всем знакомо выражение – человек есть то, что он ест. Если в рационе мужчины преобладает большое количество рафинированной, изобилующей жирами пищи, то само собой – это сказывается на его здоровье в целом и на репродуктивном в частности.

Какие продукты повышают уровень тестостерона?

В первую очередь, это рыба (морской окунь, форель, сардины, сельдь) а также креветки.

Овощи и фрукты, особенно желтого, оранжевого, зеленого цвета (абрикосы, дыня, морковь, груша, апельсины, тыква). Тыква богата токоферолом, подпитывающим предстательную железу.

Чемпион по цинку - минералу, необходимому для нормального сперматогенеза, - капуста брокколи. Очень полезен сельдерей и абсолютно вся зелень – укроп, петрушка, кресс-салат, шпинат.

НЕ всякого мужчину заставишь есть кашу. А зря! Пшенка, гречка, перловка – это клетчатка, усиливающая перистальтику кишечника. Если он хорошо работает, значит, нет застойных явлений в органах малого таза, и, следовательно, ничто не мешает нормальной работе предстательной железы.

Мужчины любят острую и пряную пищу. И, между прочим, правильно делают! Красный жгучий перец, карри, куркума, лук, чеснок подавляют деятельность болезнетворных бактерий и повышает уровень тестостерона.

К сладкому мужчины тоже неравнодушны, потому что сперматозоиды работают на глюкозе. Но натуральная, легко усваиваемая глюкоза содержится не в рафинированном сахаре, а в свежих фруктах ил сухофруктах.

Женам и мамам на заметку

Главное условие сохранения мужского здоровья – поступление в организм свежей и правильно приготовленной пищи. А у нас как заведено? Сварили борщ, поели, поставили в холодильник до очередного обеда, ужина… Несколько раз разогретая еда никакой ценности не имеет. Не все знают, что столь необходимые мужскому организму витамины сохраняются лишь в том случае, если еда готовится при температуре не выше 70 градусов. Наши бабушки часами томили еду в печах, и только при этих условиях она сохраняла всю свою питательную ценность.

Отсутствие печей – вовсе не проблема. Их заменила специальная посуда, обеспечивающая щадящий температурный режим приготовления еды.

ТЕСТ ДЛЯ МУЖЧИН

Предположить, что с репродуктивной системой не все в порядке вам, уважаемые мужчины поможет этот тест. Ответ «да» - 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0.

1. Были ли у вас в анамнезе заболевания, передающиеся половым путем?
2. Испытываете ли вы незначительные боли в области промежности или внизу живота?
3. Бывает ли у вас чувство разбитости и снижения работоспособности?
4. Бывают ли у вас боли при мочеиспускании?
5. Отмечаете ли вы у себя затруднение мочеиспускания?
6. Случаются ли у вас проблемы с потенцией с постоянным партнером?
7. Ведете ли вы регулярную половую жизнь?
8. Бывает ли у вас преждевременное семяизвержение?
9. Бывает ли у вас снижение сексуального влечения?
10. Случается ли у вас недостаточная эрекция?

Результаты.

• **Если вы набрали от 0 до 5 баллов**, и у вас нет жалоб, система организма функционирует в пределах нормы.

• **От 5 до 10 баллов** – система работает с нагрузкой. Это состояние требует повышенного внимания.

• **10 баллов и больше** – система перегружена. Если у вас отмечаются подобные жалобы, то не откладывайте обследование. Репродуктивная система очень важна для мужчины. Любой из этих симптомов может сигнализировать о наличии опасного хронического процесса. И чем раньше начнется лечение, тем больше шансов на скорейшее выздоровление.

Туберкулез – симптомы, профилактика, лечение

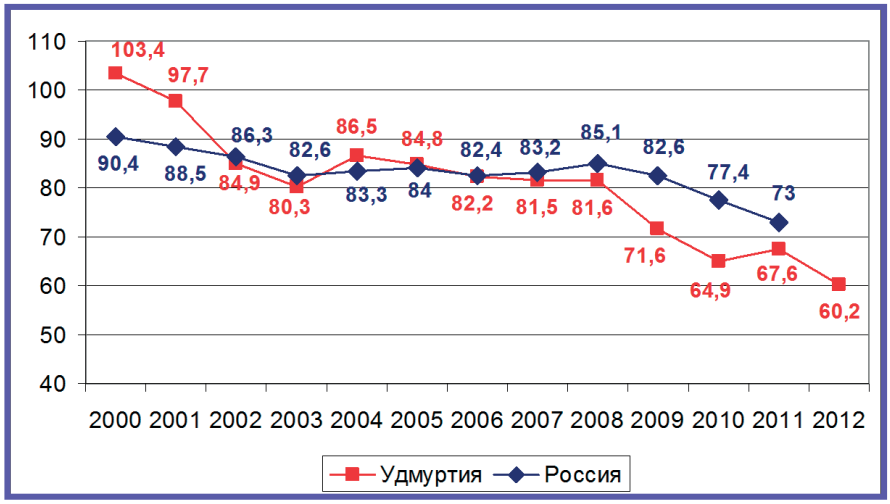
Ежегодно 24 марта по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения отмечается Всемирный день борьбы с туберкулезом. В этот день традиционно проводятся мероприятия, направленные на формирование у населения противотуберкулезной настороженности и пропаганду здорового образа жизни.

Туберкулез – опасное инфекционное заболевание, которое может поражать все органы и системы организма человека. Чаще всего туберкулез передается аэрогенным путем. Микобактерии туберкулеза содержатся в мокроте больного человека и выделяются во внешнюю среду при кашле, чихании, разговоре.

Туберкулез в республике

Эпидемическая ситуация по туберкулезу в Удмуртской Республике в 2012 году остается нестабильной. При снижении общего показателя заболеваемости туберкулезом в республике на 10,5% по сравнению с 2011 годом (см.диаграмму) высокими являются показатели заболеваемости в 14 районах республики, а также в Воткинске и Сарапуле. При этом в Сарапульском и Якшур-Бодьинском районах показатель заболеваемости туберкулезом превысил эпидемический порог (100,0 на 100 тыс. населения).

Диаграмма. Заболеваемость туберкулезом на 100 тыс. населения



Тот факт, что в Удмуртии сохраняется сложная обстановка по туберкулезу, в первую очередь, наглядно демонстрирует показатель заболеваемости детей как наиболее чуткий и информативный тест состояния общей ситуации с туберкулезом. Согласно статистическим данным, отмечен рост заболеваемости с 9,9 на 100 тыс. детского населения (в 2011 году) до 14,8 (в 2012 году). Высокие показатели заболеваемости в Алнашском (66,6), Ярском (77,2), Кизнерском (26,3), Якшур-Бодьинском (21,7), Сарапульском (20,5) районах и в Ижевске (24,0). Наиболее высокая заболеваемость туберкулезом зарегистрирована в возрастной группе 7-14 лет – 53,8%. Ежегодно выявляются дети с бактериовыделением. Среди клинических форм преобладает туберкулез внутригрудных лимфатических узлов (56,4%).

Острыми остаются и многие проблемы заболеваемости туберкулезом детей подросткового возраста. Хотя заболеваемость имеет тенденцию к снижению (в 2012 году она составила 19,6 на 100 тыс. подросткового населения), деструктивные изменения

в легких диагностированы у каждого третьего из заболевших подростков, а бактериовыделение обнаружено в 44,4% случаев. Новые случаи заболевания среди подростков зарегистрированы в Алнашском районе (2 случая – 256,4 на 100 тыс. населения), Ижевске (5 случаев – 28,8 на 100 тыс. населения) и Воткинске (2 случая – 69,3 на 100 тыс. населения).

Заболеваемость «заразными формами» туберкулеза снизилась и в 2012 году составила 24,6 на 100 тыс. населения (в 2011 году - 29,2), но попрежнему вызывает озабоченность высокая заболеваемость данными формами туберкулеза в Балезинском (35,4), Воткинском (53,3), Киясовском (48,6), Камбарском (39,4), Якшур-Бодьинском (74,4) районах и г. Воткинске (40,6).

По-прежнему в общей структуре выявляемого туберкулеза основную долю (91,9%) составляет туберкулез легких.

Выявление туберкулеза

Не будет преувеличением сказать, что раннее выявление туберкулеза – главная задача медицинских работников. В 2012 году охват населения профилактическими осмотрами на туберкулез, по данным статистических отчетов, составил 70,8% (2011г. – 69,7%), а доля больных туберкулезом, выявленных при профосмотрах, – 56,4% (2011г. – 58,7%):

- ежегодной туберкулиновой пробой Манту охвачено 97,2% детей (2011 год – 97,7%);
- флюорографически осмотрено 64,4% взрослого и подросткового населения (2011 год – 66,1%);
- бактериоскопически обследовано 3707 человек (2011 год - 2929).

В республике широко применяется современный тест для диагностики туберкулеза – «Диаскинтест». Он позволяет провести более четкий отбор детей для дальнейшего обследования на предмет туберкулеза, в том числе и с использованием компьютерной томографии, и наиболее точно отличить туберкулез от другой патологии.

Необходимо напомнить, какпроявляет себя туберкулез

Хотя туберкулез может протекать бессимптомно, у большинства больных с прогрессирующим туберкулезом имеется характерная симптоматика, заставляющая их обратиться к врачу:

- быстрая утомляемость и появление общей слабости особенно в вечернее время;
- снижение или отсутствие аппетита;
- повышенная потливость, особенно в ночное время;
- потеря веса;
- незначительное повышение температуры тела (до 37°, редко - до 38°С);
- появление одышки при небольшой физической нагрузке;
- кашель или покашливание без мокроты или с выделением слизистой или слизисто-гнойной мокроты, как правило, в незначительном количестве, возможно, с кровью.

При появлении признаков заболевания следует немедленно обратиться к врачу.

Ежегодно распространение туберкулезной инфекции среди населения четко отражает риск инфицирования. Показатель распространенности туберкулеза составил 180,8 на 100 тыс. населения (в 2011г. – 220,6), при этом каждый третий больной активной формой туберкулеза является бактериовыделителем. Выше среднереспубликанского показателя распространенность «заразных форм» туберкулеза в 16 районах и в городе. Воткинске. Это свидетельствует о значительном «резервуаре» туберкулезной инфекции и требует проведения активной профилактической работы среди населения, входящего в группы риска, как силами медицинских работников, так и заинтересованными ведомствами.

Показатель смертности от туберкулеза в 2012 году составил 11,9 на 100 тыс. населения (2011г. – 14,8). Наиболее высокая смертность от туберкулеза отмечается в Воткинском (24,6), Игринском (26,4), Камбарском (33,8), Кизнерском (30,1), Киясовском (29,2), Шарканском (21,2), Юкаменском (20,5), Ярском (33,5). Среди умерших от туберкулеза выросла доля больных с сочетанной патологией ТБ+ВИЧ, она составила 12,8% (2011г. – 8,0%).

Что нужно знать о лечении туберкулеза

Туберкулез излечим при условии строгого соблюдения режима лечения. Современная медицина располагает эффективными средствами, позволяющими полностью излечить большинство больных туберкулезом. Лечение туберкулеза длительное: продолжается 6 и более месяцев, осуществляется под контролем квалифицированных медицинских работников. Необходимо принимать все назначенные врачом препараты и не делать перерывов в лечении. Практика показывает, что большинство неудач связано с тем, что значительное число пациентов просто прерывают лечение. Это, в свою очередь, приводит к выработке устойчивости бактерий к противотуберкулезным препаратам, а значит - лечение становится более длительным, дорогостоящим и менее эффективным.

В Удмуртской Республике используется весь спектр методик терапии туберкулеза от традиционного метода коллапсотерапии до современной бронхоблокации У нас имеются в наличии все современные противотуберкулезные препараты.

Меры профилактики

- Избегать всего, что может ослабить защитные силы организма.
- Соблюдать режим труда и отдыха.
- Следить за тем, чтобы питание было сбалансированным, включать в рацион продукты, богатые витаминами и микроэлементами.
- Регулярно заниматься физкультурой.
- Чаще бывать на свежем воздухе.
- Отказаться от курения.
- Отказаться от употребления алкоголя и наркотиков.
- Чаще проветривать помещения (класс, квартира и др.).
- Систематически проводить влажную уборку помещений.
- Использовать индивидуальную посуду и средства гигиены.
- Соблюдать личную гигиену (мыть руки после возвращения с улицы, из транспорта, из туалета и перед едой).
- Важной мерой профилактики является обязательная вакцинация новорожденных вакциной БЦЖ!

Е.В. Добровольская,
главный врач БУЗ УР «РКТБ МЗ УР»
И.В. Глазкова, *зав. оргметод. отделом БУЗ УР «РКТБ МЗ УР»*
Н.А. Алиева, *зав. кабинетом мониторинга туберкулеза БУЗ УР «РКТБ МЗ УР»*

7 апреля – Всемирный день здоровья

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В этот день люди во всем мире получают уникальную возможность объединиться, чтобы совместно выступить в поддержку тех мероприятий, которые могут способствовать улучшению здоровья целой нации или всего человечества.

В этом году Всемирная организация здравоохранения посвящает день здоровья проблемам артериальной гипертонии.

5 апреля 2013 года в городах и районах Удмуртской республики пройдет профилактическая акция «Узнай свое давление!». В общественных местах – торговых центрах, отделениях банков, аптеках, отделениях ГИБДД, почтовых отделениях будут развернуты медицинские консультационные пункты. В часы работы пунктов каждому желающему измерят артериальное давление, определят индекс массы тела, проведут скрининговое исследование на определение уровня холестерина и сахара крови. Каждый сможет получить индивидуальные консультации специалистов по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Во время акции будет проведен социологический опрос населения Удмуртской республики на тему: «Что мы знаем о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний».

В образовательных учреждениях пройдут уроки здоровья, круглые столы, конкурсы физкультминуток, тематические выставки рисунков.

В учреждениях здравоохранения запланировано проведение Дня открытых дверей, конференций по проблемам артериальной гипертонии.

Следите за объявлениями на местах!

В следующем выпуске газеты читайте материалы, посвященные Всемирному дню здоровья.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

ЛИСТ САМОКОНТРОЛЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

	ДА	НЕТ
Имеется/был ли у вас контакт с больными туберкулезом на протяжении последнего полугодия?	5	0
Относите ли вы себя к группе риска заболивания туберкулезом? (наличие вредных привычек, нарушение режима труда, отдыха, питания, хронические заболевания, иммунодифицитные состояния)	5	0
Имеются ли у вас следующие жалобы?		
• кашель более трех недель.....	8	0
• снижение массы тела.....	7	0
• слабость, быстрая утомляемость.....	5	0
• повышенная потливость.....	5	0
• боль в грудной клетке.....	8	0
• повышенное отделение мокроты.....	9	0
• повышение температуры тела более 37°С в течение более двух недель.....	8	0

В ячейках напротив вопроса указано количество баллов за положительный или отрицательный ответ.

Пожалуйста, посчитайте и напишите общую сумму балов:

- **0-5 балов** - Низкий риск, однако если у Вас был контакт с больным туберкулезом или Вы относитесь к группе риска заболевания туберкулезом, необходимо пройти профилактическое обследование.
- **5-7 балов** - Средний риск, рекомендовано как можно быстрее обратиться к врачу по месту жительства для дополнительного обследования.
- **7-9 балов** - Высокий риск, рекомендовано в течение ближайших 2–3-х дней обратиться для обследования.
- **больше 9 балов** - Пожалуйста, сегодня же или, в крайнем случае, завтра обратитесь к врачу для обследования.

В случае Вашего решения пройти дополнительное обследование для диагностики туберкулеза обратитесь в поликлинику по месту жительства или получите дополнительную информацию у консультанта/социального работника общественной организации.

Периодическое информационное издание – газета «Здоровый интерес»
Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта ***Гульнара Сагдеева***
Редакционная коллегия: ***Елена Борисова, Ирина Абугова***

Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: ***(3412) 78-17-64.***

Периодичность издания – 1 раз в месяц