РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

Здоровый стиль

№ 36 [июль-август 2017]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

Лето вне зависимости от погоды - всегда самое светлое, самое радостное, самое желанное время года! Отпуск... Любимая дача. Море.. Активные игры на свежем воздухе. Впрочем, обо все по порядку.

Самое желанное время года!

ПРОФИЛАКТИКА И ЗДОРОВЬЕ
Хороший отдых - залог отличного здоровья. 2

ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ
Больше движения - больше здоровья? Не всегда! 5

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНИ
Дачные хлопоты и здоровье - как их совместить? 6

ЗАГАР ПО ПРАВИЛАМ
Не загорел, значит не отдыхал? Посмотрим на это по-другому. 8

Здоровый стиль
№ 36 [июль-август 2017]

По данным недавно проведенных социологических исследований, самая главная ценность в жизни россиян – это здоровье, которое, как известно, на 60 % зависит от нас самих, от нашего образа жизни.

«Улица здоровья» и ее посетители

Как с этим обстоят дела у нас в Ижевске? И что вообще люди знают о здоровье? Поводом к этому разговору послужило недавнее событие – День города и развернутая на одной из праздничных площадок «Улица здоровья». По сути это был медицинский «десант» - в небольших палатках разместились врачи разных специальностей, в том числе и специалисты по профилактической медицине. Всем желающим предлагалось измерить артериальное и внутриглазное давление, рост, вес, сдать кровь на определение ВИЧ-статуса, получить рекомендации терапевта, кардиолога, онколога, дерматолога, окулиста, нарколога, медицинского психолога по коррекции своего состояния здоровья и правилам здорового образа жизни. Само собой, народу около этих палаток толпилось много: когда еще выпадет такой шанс пообщаться практически без очереди с доктором, поговорить о «наболевшем».

Основной возрастной контингент, заполнивший палатки медиков, это, конечно же, люди среднего возраста. Молодежь почти равнодушно проходила мимо. Мы пообщались с некоторыми ижевчанами на тему здоровья.

Валерий, 59 лет:

- Проблемы со здоровьем у меня начались после 2010 года, когда мне была сделана операция на сердце. Не скажу, что полностью восстановился. В этом году пришлось пойти еще на одну операцию.

- А здоровый образ жизни как-то входит в вашу жизненную программу? – интересуюсь я.

- Конечно! Я про здоровый образ жизни знаю все! Первое- это физкультура, втрое - режим дня, ну и за питанием стараюсь следить, придерживаться диеты.

Продолжаем разговор о здоровье с Ангелиной, ей 47 лет:

- Да, с возрастом появляется все больше проблем со здоровьем: суставы болят, давление подскакивает. Особо здоровьем не занимаюсь. Если появляются проблемы, иду к врачу. Но не всегда есть возможность попасть на прием. А очень бы хотелось получить хорошую консультацию, чтобы назначили курс лечения. Я бы все рекомендации выполняла.

Задаю Ангелине вопрос:

- Что для вас означает понятие «здоровый образ жизни»?

- Это чтобы о семье заботиться и о себе не забывать.

- А как насчет физкультуры, питания?

- Ой, что вы! На физкультуру времени нет совсем. Единственное, что иногда мы делаем с дочкой, гуляем по выходным. Вот и вся физкультура. Да и с питанием плохо. Чтобы хорошо питаться, нужны большие деньги.

Светлана, 35 лет:

- Я обратилась к врачам, чтобы проверить, в норме ли у меня давление. Убедилась - да, все в порядке. Пока серьезных проблем со здоровьем у меня нет, но ведь с возрастом они появляются у всех. Считаю, что виной всему - малоподвижный образ жизни. Судите сами: на работу, с работы - на машине. В офисе сидим целый день. А после работы времени нет заниматься физкультурой, нужно заниматься ребенком, учить с ним уроки. Просто некогда! Да и устаешь сильно...

Я обратилась к врачам, дежурившим на «Улице здоровья», с вопросом: с какими проблемами подходят к ним люди, что их больше всего волнует?

Как выяснилось, многие хотят получить консультации по лечению уже имеющихся хронических заболеваний, какие лекарства принимать, существуют ли какие-то новые препараты и т.п. У отдельных граждан было повышенным давление: верхние цифры зашкаливали за 150 и выше… Они были в полном неведении, что в их организме не все в порядке. Гипертония не «болит». Впрочем, как и рак, как и сахарный диабет… В этом и коварство всех этих тяжелых заболеваний.

Татьяна Ивановна Станкевич, врач-онколог, специалист профилактической медицины:

- Этот год объявлен в республике Годом борьбы против онкологических заболеваний и проходит под девизом «Вместе мы сильнее рака». Поэтому на протяжении всего года мы активно занимаемся просветительской работой. Она разноплановая, рассчитана как на

население, так и на медицинских работников. Это Прогулки с врачом, выезды на предприятия с лекционно-разъяснительными мероприятиями, различные мастер-классы по обучению женщин технике самообследования молочных желез.

Доказано, что вовремя выявленное онкологическое заболевание поддается лечению. Самое главное не упустить время. Заболевание развивается в организме постепенно, и если вы каждый год будете проходить профилактические осмотры, выполнять все рекомендации врачей, и самое главное - измените образ жизни, то вполне сможете прожить до преклонных лет без серьезных заболеваний.

Наступает время отпусков. Прежде чем планировать какие-то важные дела - ремонт, поездки к морю, пройдите обследование – убедитесь, что с вашим здоровьем все в порядке.

Увы… Стереотип мышления: я пойду к врачу только тогда, когда у меня что-то заболит, и на нем вся ответственность за мое здоровье, накрепко засел в наших головах.

Профилактика - лучшая альтернатива болезням

Заметьте: никто не умирает от старости. Все умирают от БОЛЕЗНЕЙ. А потому к врачам ходить надо! Обязательно! Но лучше это делать с целью профилактики. Благо сейчас для этого есть все возможности – пройти комплексное обследование в Центрах здоровья или диспансеризацию по месту жительства. Причем, все это бесплатно! Нужен только полис ОМС.

По результатам обследования в Центрах здоровья врачи делают заключение - каков ресурс вашего здоровья на данные момент, есть ли угроза его ухудшения в ближайшие годы. Если есть риск развития каких-либо заболеваний, специалист даст вам рекомендации по их профилактике –рациональному питанию, двигательной активности, избавлению от вредных привычек, режиму труда и отдыха и т.д. Вся информация будет вписана в вашу личную «Карту здорового образа жизни». Фактически это – индивидуальная программа оздоровления, руководство к действию в новом режиме здорового образа жизни.

Специальной подготовки для обследования не требуется. Необходимо придти на голодный желудок и лицам,

Примите к сведению:

Что же мы должны понять? Что здоровье - это не результат, а процесс, то есть им нужно заниматься каждый день. И к тому же это целая система, базирующаяся на 5 основополагающих действиях – питание, движение, дыхание, чистая вода, психология. Последний пункт, пожалуй, самый главный - путь к здоровью начинается с него – для чего я это делаю? Какой пример я подаю своей семье, детям? В каком состоянии я хочу встретить преклонный возраст? В состоянии развалины, чтобы стать обузой детям? Или останусь бодрым, энергичным и жизнерадостным?

пользующимся контактными линзами иметь при себе контейнер для линз.

Для обследования в центре здоровья имеются противопоказания:

- острые воспалительные и инфекционные заболевания;
- психические заболевания;
- выраженное истощение организма;
- туберкулез;
- беременность;
- наличие имплантов, электронных устройств (кардиостимуляторов, искусственных «водителей» ритма сердца).

Светлана Петровна Ложкина, заведующая центром здоровья Республиканского центра медицинской профилактики, врач-терапевт:

- В течение года бесплатное обследование в нашем центре здоровья проходят около 7000 человек, ежемесячно – около 400 человек. Основной контингент – люди среднего возраста – старше 40 лет. У большинства из них уже имеются хронические заболевания и факторы риска. Всего лишь 17% обследованных признаны здоровыми и не имеют факторы риска.

Лето - время отпусков. Самое время задуматься о своем здоровье и пройти обследование в Центре здоровья.

Записаться на обследование в Центре здоровья может любой желающий, независимо от места проживания, по телефону: 8 (3412) 51-01-35.

Центр здоровья расположен по адресу: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7.

Сохранить здоровье на долгие годы вы можете, если регулярно – один раз в три года – будете проходить диспансеризацию в поликлинике по месту жительства. Эта система профилактических обследований позволяет своевременно выявить наиболее опасные заболевания – болезни системы кровообращения, особенно артериальную гипертонию, сахарный диабет, злокачественные новообразований и в значительной степени уменьшить вероятность развития их осложнений, таких как инфаркт и инсульт, а также выявить и устранить факторы риска развития заболеваний.

Более подробную информацию о том, как проходит диспансеризация в медицинских организациях Удмуртской Республики, вы найдете на стр. 4 нашей газеты.

Елена Зайцева

Диспансеризация – 2017

Ежегодно в республике проходят диспансеризацию более 200 тысяч человек. Основной целью диспансеризации является раннее выявление опасных заболеваний и предрасположенности к ним (так называемых «факторов риска»).

Преимущества диспансеризации:

- **БЫСТРО**

Комплекс диагностического обследования проводится всего за несколько посещений лечебного учреждения.

- **ИНФОРМАТИВНО**

Вы получаете достоверную информацию о здоровье и рекомендации по его улучшению.

- **БЕСПЛАТНО**

Медицинские учреждения осуществляют диспансеризацию за счет средств системы обязательного медицинского страхования.

Регулярное (один раз в три года) прохождение диспансеризации позволяет в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основными причинами инвалидности и преждевременной смертности (артериальная гипертония, инфаркт и инсульт, сахарный диабет, злокачественные новообразования (ЗНО) и т.д.). А также выявить и устранить факторы риска, которые впоследствии могут привести к развитию этих заболеваний.

За 3 последних года, начиная с 2014 года, в Удмуртской республике было осмотрено 707055 человек, что составляет более 60% взрослого населения республики.

Максимальное число впервые выявленных заболеваний было зарегистрировано в 2015 году (более 47,5 тысяч). Причем, лидирующие позиции из года в год занимают болезни, связанные с нарушением обмена веществ, на втором месте - заболевания системы кровообращения, на третьем – болезни органов пищеварения, на четвертом – заболевания мочеполовой системы, и замыкают этот список болезни органов дыхания и злокачественные новообразования.

Так, в 2014 году было выявлено 705 новых случаев ЗНО на ранней стадии, в 2015 – 396, в 2016 – 525 случаев. Из них ЗНО на 1-2 стадиях: в 2015г. – 123 случая, в 2016 году – 237 случаев. Чаще всего выявляются опухолевые заболевания предстательной железы, молочной железы, трахеи, бронхов и легких, различных отделов толстого кишечника и желудка.

В структуре распространенности факторов риска НИЗ нерациональное питание составляет 47%, низкая физическая активность и избыточная масса тела выявляется у каждого пятого. Повышенный уровень артериального давления (без установленного диагноза) регистрируется в 10%, курят – 14%, риск пагубного потребления алкоголя выявлен почти в 4% случаев, риск потребления наркотических и психо-активных веществ - 0,2%.

При этом мужчины в 7,5 раз чаще курят и в 5 раз чаще употребляют алкоголь в избыточном количестве и имеют в 4,5 раза выше распространенность высокого и очень высокого сердечно-сосудистого риска.

Женщины почти в 2 раза чаще имеют избыточную массу тела, в 1,5 раза чаще нерационально питаются и имеют низкую физическую активность.

Такие факторы риска, как повышенный уровень АД и сахара в крови, высокий уровень стресса имеют одинаковую распространенность среди мужского и женского населения.

По результатам диспансеризации 39% пациентов не имеют хронических неинфекционных заболеваний (1 группа здоровья), 11% обследованных имеют высокий риск развития хронических неинфекционных заболеваний (2 группа здоровья) и 50% обследованных имеют хронические заболевания и нуждаются в диспансерном наблюдении (3 группа здоровья).

Помните!

Выявлять болезни на ранней стадии проще и целесообразнее: уменьшается риск развития тяжелых осложнений, экономятся время и деньги, которые требуются на углубленную диагностику и дорогостоящее лечение.

В 2017 году вы можете пройти диспансеризацию, если ваш год рождения:

1999, 1996, 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978, 1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957, 1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936, 1933, 1930, 1927, 1924, 1921.

Если год рождения другой, то вы можете пройти бесплатный профилактический медицинский осмотр.

Куда обратиться?

В поликлинику по месту жительства.

Что при себе иметь?

Паспорт, полис ОМС.

Татьяна Леонидовна Мерзлякова,
заместитель главного врача Республиканского центра медицинской профилактики.

Улица и дети

Летом наши дети большую часть времени проводят на улице. Мы не можем и не должны запрещать ребенку активно двигаться, познавать мир. Но постараться обеспечить безопасность здоровья ребенка, когда он бегает, прыгает, катается на велосипеде и других мобильных технических средствах, – вполне в наших силах.

Дети должны знать и соблюдать правила дорожного движения, когда переходят дорогу:

- остановиться на обочине; посмотреть в обе стороны;
- перед тем, как переходить дорогу, убедиться, что машин или других транспортных средств на дороге нет;
- переходя дорогу, держаться за руку взрослого или ребёнка старшего возраста;
- идти, но ни в коем случае не бежать;
- переходить дорогу только в установленных местах на зелёный сигнал светофора.

Эх, прокачу!

Многочисленная группа травм связана с велосипедами, скейтбордами, роликовыми коньками: при этом часты переломы рук и ног, ссадины и рваные раны коленных и локтевых суставов, повреждение лица и волосистой части головы.

Очень важно научить ребёнка безопасному поведению при езде на велосипеде или роликах. Все эти «игрушки» должны соответствовать возрасту ребёнка и быть исправны. Родителям не стоит экономить на специальных средствах защиты (шлеме, наколенниках, налокотниках и т.п.).

Если вы решили прокатить ребенка на велосипеде, то усадить его следует на специальное сидень. Позаботьтесь также о том, чтобы ребенок был пристегнут ремнем безопасности, а на голове у него была велосипедная каска. Весьма частая и довольно тяжелая травма летом – попадание ноги в колесо, вследствие чего возникают переломы, массивные отеки, обширные раны. Это чаще всего происходит, если ребенка везут на багажнике или на раме. Если все-таки произошла такая травма, то необходимо рану обработать перекисью водорода, наложить стерильную повязку (если таковой нет под рукой, то вполне подойдут женские гигиенические прокладки) и доставить ребенка в специализированное учреждение.

Чтобы не упасть

Падение – распространённая причина ушибов, переломов костей, серьёзных травм головы. Чаще всего это падение с высоты: гаражей, заборов, различных строений. Дети лезут на деревья, падают в открытые люки… Самые печальные случаи – это падение из окон. Причём из окон выпадают не только малыши, но и ребята постарше. Падения можно предотвратить, если:

- не разрешать детям лазить в опасных местах;
- устанавливать ограждения на ступеньках, окнах и балконах;
- объяснить ребёнку, почему опасны игры, на строительных площадках, участках, где проводят ремонтные работы, в заброшенных зданиях и т.д.

А мы идем купаться…

По нашим многолетним наблюдениям летом увеличивается количество резаных травм нижних конечностей. Это чаще всего происходит при купании в водоемах. На дне могут быть различные острые предметы: осколки стекла, куски металла. Эти раны очень неприятные и чаще всего подвержены воспалению. Чтобы избежать таких травм, необходимо использовать специальные тапочки для купания. Как оказать первую помощь при такой травме? Опять же наложить стерильную повязку и отвезти ребенка в специализированное лечебное учреждение.

Жалко у пчелки

Влажное теплое лето – благодатная пора для размножения всевозможных насекомых. Укусы мошки, комаров, шмелей, ос могут таить серьезную угрозу здоровью ребенка. Порой они вызывают очень бурные аллергические реакции, вплоть до остановки дыхания. Поэтому при выездах на природу, на дачные участки обязательно пользуйтесь репеллентами. Для защиты от клещей их лучше всего наносить на нижние конечности, ближе к обуви. Объясните ребенку, что если пчела или шмель кружат вокруг, они не хотят напасть и ужалить. Поэтому не нужно от них отмахиваться и всячески отгонять. Ребенок должен дождаться, когда насекомое отлетит само. А вот если с размаху прикоснуться к нему рукой, вероятность укуса очень большая.

Посидим с товарищами у костра?

Летом дети довольно часто получают ожоги различной степени тяжести. Виной тому костры, мангалы, на которых мы жарим шашлыки на природе. Чтобы избежать ожогов, ни в коем случае не оставляйте ребенка одного около открытого огня. Кто-то из взрослых должен постоянно следить за тем, чтобы дети не подходили к костру слишком близко.

Если все-таки ожог случился, то важно быстро наложить на рану стерильную повязку и отвезти ребенка в детскую травматологическую поликлинику.

Порой родители, занятые огородными делами, не уделяют должного внимания полученным травмам: поболит, пройдет. Нужно понимать, что своевременное обращение за специализированной медицинской помощью – это возможность экстренно произвести все необходимые манипуляции и избежать серьезных осложнений в будущем.

Алексей Владимирович Ислентьев,
к.м.н., зав. травматолого-ортопедическим амбулаторно-поликлиническим отделением детской городской клинической поликлиники № 2.

Дача: как совместить работу и здоровье?

Характерная примета летнего Ижевска: толпы дачников, штурмующих пригородные автобусы. Ничего не поделаешь - страда началась!

Страда, как известно, требует приложения физических сил и выносливости. Матушка-природа наградила человека мощным «механизмом» для всякого рода движений и нагрузок - опорно-двигательным аппаратом. Но аппарат практически бездействует, потому что ритм жизни городского жителя - это последовательная смена сидячего (или лежачего) положения: диван– автомобиль – офисное кресло. Парадокс: люди полагают, что едут на свои дачи за здоровьем (свежий воздух, физические нагрузки), однако, возвращаются оттуда уставшими и больными (ломит поясницу, болят суставы и т.п.)

– Главная причина всех проблем, возникающих после интенсивных работ на дачном участке, – разъясняет **Сергей Субботин, главный врач БУЗ УР «Консультативно-диагностический центр МЗ УР»** - заключается в том, что мы подвергаем организм непривычной, чрезмерной нагрузке. Если человек в течение года занимается физическими упражнениями, поддерживает мышцы в тонусе, то для него работа на садово-огородном участке не нанесет никакого вреда.

Алгоритм движений, который мы задаем телу, перекапывая землю, пропалывая грядки, довольно однообразный. При этом самой большой нагрузке подвергается поясничный отдел позвоночника. Мышцы, не получавшие адекватной нагрузки длительное время вследствие сидячего образа жизни, спазмируются, в результате чего возникает боевой синдром. Не в меньшей степени страдает и шейный отдел позвоночника. Боли в этой области – тоже весьма распространенное явление в самом начале садово-огородного сезона.

Держите организм в тонусе! Утренняя зарядка – великолепный метод профилактики болей в спине и суставах.

Какие именно упражнения выбрать? С какой нагрузкой и интенсивностью? На все эти вопросы вам ответит врач ЛФК. Консультацияэтого специалиста обязательна, если у вас имеются постоянные боли в области того или иного отдела позвоночника.

Особое внимание нужно обратить на ноги. В последнее время мы отмечаем много патологий со стороны стоп (плоскостопие, плоско-вальгусная деформация большого пальца стопы и т.п.)

Причина этого явления – некомфортная, не отвечающая физиологии стопы обувь. Отсюда чрезмерная нагрузка на стопы, которая «рикошетит» по всему организму: боль возникает в шее, в пояснице. Дело в том, что мышечно-фасциальные цепи, имеющиеся в нашем организме, связывают стопу, шейный и поясничный отдел позвоночника в единое целое. И если у вас неудобная обувь (на огороде это, как правило, галоши), то проблемы с опорно-двигательным аппаратом незамедлительно дают о себе знать.

– Как этого избежать?

– Подбирать специальную обувь с ортопедическими функциями. Это, во-первых. Во-вторых, делать специальные упражнения для стоп. Очень простые: сгибание- разгибание пальчиков на ногах, как можно чаще и больше. Сидите перед телевизором, компьютером, дайте «зарядку» ногам. Можно использовать различные массажные коврики для стоп. Массаж стоп – отличная профилактическая процедура. Стопа имеет множество рефлексогенных зон, воздействуя на которые, вы активизируете жизненно важные органы и системы организма. На этом, кстати, основана система техник восточного массажа су-джок и шиацу. И в третьих: чаще ходите по земле босиком.

– Сергей Петрович, сейчас рынок предлагает массу приборов серии «Домашний доктор». Согласитесь: очень удобно иметь на даче такие аппараты. Заболела спина, суставы – прибор всегда под рукой. Насколько они эффективны в борьбе с болевыми синдромами в позвоночнике, суставах?

– Физиотерапия – один из древнейших и действенных методов лечения многих заболеваний. Несомненно, наличие такого помощника дома – хорошее подспорье для борьбы с обострениями тех или иных хронических патологий. Но перед приобретением того или иного прибора проконсультируйтесь с врачом-физиотерапевтом, выясните, какие показания и противопоказания имеет тот или иной метод физиотерапии, какой режим его использования будет самым оптимальным именно для вас.

Техника безопасных движений

1. На зарядку становись!

Перед началом работы проведите 10-15-минутную разминку всего тела: потягивания корпуса вверх и в стороны, махи руками и ногами с постепенным увеличением амплитуды, сгибания и разгибания позвоночника и небольшие вращения в разные стороны. Делать их нужно с большой осторожностью, мягко и плавно.

2. Копка по правилам

Слегка сгибайте колени, но спину оставляйте прямой. Когда лопата входит в землю, переносите на нее вес тела. Так вы дольше проработаете, не перегружая позвоночник, мышцы спины и ног.

3. Эх, взяли!

Если вы поливаете огород лейкой или носите с собой ведро, не следует поднимать тяжести, из положения согнувшись пополам в пояснице. Берите емкость, присев на корточки, чтобы включить в работу не только мышцы рук, но и мышцы ног, которые обладают наибольшей силой в организме. Вставайте, держа спину прямо. Кроме того, поднимать тяжести следует не рывком, а постепенно и плавно наращивая усилия.

Воду носить лучше в обеих руках по ведру, чтобы тяжесть распределялась равномерно. Это правило распространяется на переноску любых грузов. Если же вес груза более 5 кг, лучше положите в рюкзак.

4. Грядки в порядке? А позвоночник?

Прополка или высадка рассады, которую вы делаете, сидя на корточках, может вызвать боли в ногах за счет ухудшения кровотока и боли в пояснице и шее за счет излишнего наклона вперёд.

В этом случае удобно использовать низкую узкую скамейку, которая даст возможность разгрузить ноги и уменьшит нагрузку на шейный и поясничный отделы позвоночника.

Очень опасна для позвоночника физическая нагрузка в состоянии скручивания в каком-либо отделе, так как позвонки в этот момент не имеют достаточной свободы движения, малейшее усилие или рывок могут привести к травме суставов позвонков.

В течение всей работы на грядках приостанавливайтесь примерно каждые 15 минут, чтобы дать себе передохнуть.

Если у вас гипертония…

Гипертоники со стажем обычно не обращают внимания на свою болезнь и в лучшем случае следуют назначениям врача и принимают таблетки, но привычный образ жизни не меняют. Это относится и к работе на даче. Бытует мнение – работа на свежем воздухе оздоравливает. Да, конечно! Но смотря КАКАЯ работа и с какой нагрузкой. Давайте разберемся в этом вопросе.

Польза

Дозированные физические нагрузки помогают снизить давление.

Пребывание на свежем воздухе приносит неоценимую пользу – кровь насыщается кислородом.

Многим работа на огороде приносит огромную радость, а положительные эмоции способствуют снятию стресса, помогают расслабиться.

На даче люди едят много зелени, ягод, овощей. Употребление в пищу растений, выращенных своими руками, укрепляет здоровье.

Вред

Тяжелая, монотонная работа на даче может спровоцировать гипертонический криз. Долгое нахождение в одном из положений категорически недопустимо для гипертоников, особенно в наклон, когда голова опущена ниже уровня сердца. Многие люди не реагируют на тревожные симптомы, стараются «отлежаться», не обращаются к врачу, если неприятные проявления прекратились.

Внимание!

Главная причина всех проблем, возникающих после интенсивных работ на дачном участке, заключается в том, что мы подвергаем организм непривычной, чрезмерной нагрузке.

Гипертоникам категорически нельзя:

Работать в наклон.

Работать на жаре.

Резко наклоняться и выпрямляться.

Носить тяжести на протяжении длительного времени.

Продолжать трудиться, если почувствовали усталость, слабость.

После работы принимать алкоголь.

Ни в коем случае не игнорируйте боль в голове, за грудиной или в другой области грудной клетки, появление звона в ушах.

Как минимизировать риски при гипертонии?

Перед работой надо обязательно надеть головной убор.

Не стоит стараться переделать все и сразу. Чтобы организм легче втягивался в работу, лучше заранее укрепить мышцы физическими упражнениями.

Следует обзавестись огородными принадлежностями на длинных ручках, чтобы как можно больше дел выполнялось из положения стоя.

Перерывы должны быть частыми и достаточно продолжительными.

Нужно носить с собой назначенное врачом лекарство для экстренной помощи при необходимости.

Находясь вдали от города, надо помнить, что помощь может не успеть вовремя. Поэтому на даче надо принимать назначенные врачом препараты.

И, конечно же, регулярно контролировать артериальное давление.

Доврачебная помощь при гипертоническом кризе не может заменить медицинскую квалифицированную помощь! Но от действий родных и близких зависит общее состояние больного и развитие осложнений. Знание алгоритма помощи и умение его своевременно применить во многом решает исход заболевания.

Что делать при гипертоническом кризе?

Вызовите бригаду скорой помощи.

Успокойте человека (возбуждение только способствует подъему артериального давления).

Придайте пациенту полусидячее положение с приподнятой головой и, желательно, опущенным ножным концом.

Проследите, чтобы больной дышал ровно и глубоко.

Приложите к голове холодную грелку или компресс.

Обеспечьте доступ кислорода (откройте окно, расстегните одежду).

Дайте гипотензивное средство, которое пациент до этого принимал.

При появлении болей за грудиной надо принять нитроглицерин (в общей сумме не более 3 таблеток).

Измеряйте давление каждые 20 мину и записывайте его. Результат будет важен для врачей скорой помощи и определения дальнейшего лечения.

Здоровый стиль
№ 36 [июль-август 2017]

Солнце: друг или враг?

Настала летняя пора - пора отпусков. В погоне за теплым солнцем и шоколадным загаром люди порой забывают о собственной безопасности.

Бесспорно, солнечное излучение очень важно для человека. При нехватке ультрафиолета происходит недостаточная выработка витамина D, необходимого для прочности костей, снижается иммунитет и работоспособность. Однако о вреде ультрафиолетового излучения часто забывают.

Под воздействием солнца происходит фотостарение кожи - она становится сухой, теряет упругость, появляются мелкие морщинки, пигментные пятна и сосудистые звездочки. Помимо этого, самый опасный побочный эффект от злоупотребления солнечными лучами - развитие такого серьезного заболевания как рак кожи, в частности меланомы.

Меланома - это самое агрессивное злокачественное новообразование кожи, которое может привести к летальному исходу. По данным Министерства здравоохранения УР в 2016 году отмечен рост заболеваемости раком кожи в целом на 4%, в т. ч. меланомой на 6%.

Так в какой момент солнце из теплого друга превращается в опасного врага?

В современном мире люди могут в любое время года позволить себе отдых в жарких странах, на побережье любого моря или океана, забывая о том, что уровень солнечной радиации в тех местах, возможно, гораздо выше, чем в регионе их проживания. Активное солнечное излучение является стрессом для организма, что способствует образованию злокачественных клеток на фоне разбалансировки защитных возможностей иммунной системы.

Кто находится в группе риска по развитию меланомы?

- Люди, принадлежащие к 1 и 2 фототипам кожи (со светлой или очень светлой кожей, с веснушками, цветом волос от рыжего до светло-каштанового, светлыми глазами). Обычно представители этих фототипов легко получают солнечные ожоги.
- Те, у кого имеется наследственная предрасположенность (наличие меланомы у близких родственников).
- Люди с большим количеством родимых пятен, независимо от их размеров.
- Лица, получившие 3 и более тяжелых солнечных ожога, особенно в детском и подростковом возрасте.
- Лица, посещающие солярий.

Как появляется и проявляется меланома?

Меланома может развиваться как на фоне существующего родимого пятна, так и на неизмененной коже, реже - на слизистых оболочках.

Выделяют следующие признаки злокачественного перерождения родимых пятен. Для удобства эти признаки объединены в «правило ФИГАРО»:

Ф – изменение формы пигментного образования;

И – изменения пигментного образования (ускорение роста, изменение размеров, появление зуда, жжения, кровоточивости, появление изъязвления на поверхности родимого пятна);

Г – границы неправильные, нечеткие, края изрезанные;

А – асимметрия (одна половина образования отличается от другой);

Р – размер (диаметр образования больше 6 мм);

О – окраска неравномерная.

При обнаружении одного или нескольких симптомов нужно как можно скорее обратиться к врачу-дерматологу для проведения специального обследования – дерматоскопии. Это основной метод ранней диагностики меланомы.

Сказанное выше ни в коем случае, не отменяет отпуск, загар и отдых. Достаточно соблюдать основные правила пребывания на солнце для того, чтобы оно принесло организму только пользу:

- Избегайте пребывания на солнце в так называемый «час пик» - с 11.00 до 16.00 часов (в эти часы интенсивность УФ излучения максимальна, риск получения солнечных ожогов повышен).
- Обязательно используйте солнцезащитные средства с SPF фактором. Средство должно быть подобрано в зависимости от уровня солнечной активности в регионе отдыха (в южных регионах не менее 30) и вашего фототипа . Не забывайте, что солнцезащитные средства необходимо наносить повторно, особенно после купания.
- Не подвергайте солнечному облучению родинки, даже самые маленькие.
- Не забывайте про солнцезащитные очки . Кожа вокруг глаз также подвержена фотостарению и развитию меланомы. Помимо этого возможно образование катаракты и ожогов роговицы.
- Всегда надевайте головной убор (он защитит от солнечного удара).
- Тщательно защищайте кожу детей, находящихся на солнце. Для них обязательны солнцезащитные средства с высоким SPF фактором (30-50 и выше), головной убор и легкая хлопчатобумажная одежда.
- Не загорайте топлесс. Ультрафиолетовое облучение может стать провоцирующим фактором не только рака кожи, но и рака молочной железы.
- Если вы принимаете какие-либо лекарства, обратите внимание на указание в побочных реакциях на повышение чувствительности кожи к солнцу. Если такой эффект указан, проконсультируйтесь с врачом по поводу приема этого лекарства во время отдыха.
- Не используйте парфюмерные средства, особенно с содержанием спирта, перед выходом на солнце во избежание появления пигментных пятен.
- Исключите использование декоративной косметики во время приема солнечных ванн. Это может привести к закупорке пор и появлению различных высыпаний на коже лица и тела.

Запомните, любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Не пренебрегайте простыми, но эффективными правилами пребывания на солнце и будьте здоровы!

Сибирякова Анна Александровна,
врач-дерматовенеролог,
БУЗ УР «РКВД МЗ УР».

Периодическое информационное издание Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

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

Здоровый стиль

Периодичность выхода – 1 раз в месяц.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес: г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз.