РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС

[№ 7, ноябрь 2012]

Здоровье - это стиль жизни

Многие серьезные заболевания в самом начале никак не дают о себе знать. К числу таких «невидимок» относится и сахарный диабет. В России зарегистрировано более 3,5 млн больных сахарным диабетом. На самом деле, их гораздо больше. Кто больше всего рискует заболеть? Ответы на этот и другие вопросы –

на стр. 2-3

Грипп подкрался незаметно. Еще вчера вы чувствовали себя великолепно. А сегодня ломота в теле, головная боль, высокая температура. Почему одни люди часто заражаются гриппом, тяжело болеют, а другие переносят заболевание довольно легко? Как защитить себя от коварной инфекции? - читайте

на стр. 4-5

Фраза «СПИД - чума 20 века» когда-то была «у всех на устах». ВИЧ-инфекция и по сей день продолжает оказывать свое губительное воздействие на людей. Впрочем, не все так страшно, если неукоснительно соблюдать меры профилактики. Что вы знаете о путях передачи смертоносного вируса? Как ему противостоять и защитить свою жизнь? –

на стр.6-7

Несладкая жизнь от «сладкой» болезни

Сахарный диабет – заболевание, для которого характерно устойчивое повышение уровня глюкозы в крови. От этого заболевания страдают 366 млн чел. во всем мире. А по прогнозам Международной диабетической федерации, к 2030 г. число больных сахарным диабетом в мире достигнет 522 млн.

В России на январь 2012 года зарегистрировано 3,5 млн. больных сахарным диабетом, однако истинное количество больных больше, поскольку примерно половина случаев диабета не диагностировано по одной простой причине – диабет на начальных стадиях заболевания никак не дает о себе знать.

Сахарный диабет может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. В последние годы сахарный диабет стал встречаться в 2 раза чаще среди молодых людей в возрасте до 40 лет.

Различают сахарный диабет 1–го и 2-го типа. Самым распространенным на сегодняшний день является диабет 2-го типа. Да, существует наследственная предрасположенность к возникновению сахарного диабета, но проявит он себя или нет, зависит от многих факторов. Самые важные из них - ожирение и гиподинамия.

Авторитетное мнение

По определению Всемирной организации здравоохранения, ожирение – это неинфекционная эпидемия XXI века с широкой распространенностью среди населения, высоким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, ранней инвалидизации и преждевременной смертностью.

С медицинской точки зрения, ожирение – хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее определенный круг осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидива после окончания терапии.

Распространенность ожирения растет во всем мире. К примеру, в России эта проблема здоровья отмечается примерно у 30 % населения.

Почему мы толстеем?

Часто люди говорят: «У меня такая конституция, и с ЭТИМ ничего не поделаешь!

На самом деле, ожирение в большей степени возникает от нарушений пищевого поведения – то есть вредной привычки много есть, причем, преимущественно нездоровой еды.

Как правило, в рационе этих людей много рафинированных продуктов.

Как определить, если у вас избыточный вес?

Чаще всего для этого используют

индекс Кетле= масса тела (кг) :(разделить) рост ($м^2$).

Об избыточной массе тела можно говорить, если индекс Кетле превышает 25 единиц ($кг/м^2$).

Если вы сами затрудняетесь определить – есть ли у вас избыточный вес или нет, пройдите обследование в Центре здоровья. Кстати, здесь же вы узнаете, какое у вас содержания сахара в крови.

Знай свою норму!

Если вы сдаете кровь из пальца натощак:

- 3,3-5,5 ммоль/л, независимо от возраста;

Все другие показатели, выше или ниже этой нормы требуют консультации эндокринолога.

При сахарном диабете 2-го типа у половины больных характерные симптомы отсутствуют. Значит, проверять уровень сахара в крови нужно всем! Всемирная организация здравоохранения рекомендует делать это всем людям в возрасте после 40 лет. Сдавать анализы нужно один раз в три года. Если вы - в группе риска – ежегодно.

Кто в зоне риска?

Обязательно обследуйтесь, если:

- ***диабет любого типа был (есть) у ваших близких родственников;***
- ***у вас избыточная масса тела;***
- ***повышенное артериальное давление (более 140/90 мм рт.ст);***
- ***высокий уровень холестерина и триглицидов в крови;***
- ***симптомы хронической усталости, сухость во рту, неконтролируемая жажда.***

Кроме того, нужно обследоваться тем, кто имеет: хронические заболевания печени, почек, сердечно-сосудистой системы, хронический пародонтоз и фурункулез, грибковые заболевания, нейропатии неизвестной этиологии. Обследоваться также нужно больным, длительное время получающим мочегонные средства и гормоны.

Скажите доктор…

Какие симптомы развития сахарного диабета должны насторожить человека?

Постоянная жажда, когда человек выпивает в день более двух литров жидкости. Частое мочеиспускание, особенно в ночное время, зуд, любая ранка, которая долго заживает.

Каким должен быть уровень сахара в крови у ребенка?

И у взрослых, и у детей он должен быть одинаковым – 5,5 ммоль/л. Если уровень сахара выше, нужно обратиться к эндокринологу, чтобы он выяснил причины его повышения.

Почему повышение уровня сахара и холестерина в крови, повышенное артериальное давление называют триадой смерти?

Это метаболический синдром. Все перечисленные факторы грозят развитием таких заболеваний, как инсульт и инфаркт.

Фактор риска - питание

Сколько и чего можно есть?

Знаете ли вы, что:

60% смертей в мире вызваны неправильным питанием и опасными для здоровья продуктами. Они не ядовиты, но при постоянном потреблении медленно разрушают человека изнутри.

Потребности в энергии, а, значит, и количестве пищи у всех разные. Одни с утра до вечера сидят в офисе за компьютером, другие весь день перемещаются «на своих двоих», а третьи заняты тяжелым физическим трудом.

Первое правило здорового питания – равновесие между поступающей с пищей энергией и ее расходом.

Второе правило – сбалансированность питательных веществ. Ваш рацион должен строиться примерно по такой схеме:

- жиры, сладости – не более 5%;
- мясо, птица, рыба, бобовые, яйца – 12,5%;
- молоко, кисломолочные продукты, сыры – 12,5%;
- фрукты, зелень, овощи – 30%;
- хлеб, зерновые, крупы – 40%.

Если у вас уже есть избыточный вес, то тогда вам следует выстроить систему питания следующим образом ***(см. таб.)***

Заборо крови на сахар в Центре здоровья

Третье правило – правильная обработка продуктов. Идеально – свежие, замороженные овощи и фрукты. Используйте щадящий режим тепловой обработки – готовьте на пару, запекайте, отваривайте. Жиры, соль, сахар добавляйте в минимальных количествах.

Режим питания – желательно принимать пищу не реже 4-5 раз в день, не переедая перед сном.

Группы продуктов	Рекомендации	Ограничить	Исключить или употреблять крайне редко
овощи	Все, кроме картофеля в любом виде	Картофель отварной	Картофель жареный, чипсы
фрукты	Яблоки, несладкие груши, киви, ягоды	Бананы, виноград	
крупы	Серые: гречневая, овсяная, перловая, ячневая. На воде или пополам с молоком, без масла. Рис отварной.	Макаронные изделия – не чаще 1 раза в неделю, не обжаривать на масле	Манную, рисовую, молочную кашу, лапшу быстрого приготовления
Мясо, яйца	Нежирная говядина, свинина, курица, рыба без кожи	Колбасные изделия, сосиски, сардельки, пельмени	Копченую и полукопченую колбасу, сало, грудинку
Молочные продукты	Творог маложирный - до 5%, молоко или кефир – до 2 стаканов в день. Йогурты молочные, несладкие – не более 1 в день	Сыр твердый, адыгейский, брынзу. Сметана – не более 1 ст. ложки на порцию. Мороженое без глазури и наполнителей- 1 раз в неделю	Сырки глазированные, сладкие, творожные массы более 15% жирности, спреды, сливочные йогурты, майонез, плавленые сыры, масло сливочное
Хлебо-булочные изделия	Хлеб черный, серый, зерновой – 2-4 кусочка в день	Белый хлеб, печенье, кукурузные полочки	Выпечку, сдобу, вафли, изделия из слоеного теста, глазированное печенье, подушечки с начинкой
сладкое	Только после основного приема пищи, в небольших количествах	Умеренно зефир, пастилу, редко – йогуртовые и белковые торты	Торты масляные, пирожное, шоколад, конфеты (не более 1 в день)
напитки	Вода фильтрованная, бутилированная, чай, кофе – без сахара	Соки фруктовые – до 2 стаканов в день	Сладкие газированные напитки

Измени образ жизни

Поддерживание здорового образ жизни может значительно снизить риск сахарного диабета у людей, имеющих высокий риск его развития, сообщает журнал ***Diabetologia - Clinical and Experimental Diabetes and Metabolism.***

Ученые из Финляндии провели исследование, которое показало, что мужчины и женщины с высоким риском сахарного диабета, получившие совет активизировать образ жизни, через 4 года имели риск развития болезни на 40% ниже по сравнению с теми, кто получил лишь стандартные рекомендации.

Отличительными чертами интенсивного изменения образа жизни стало снижение массы тела на 5%, снижение употребления жиров до 30% и насыщенных жиров до 10%, прием клетчатки не менее 30 граммов в день. Кроме этого, режим включал четыре часа и более физической активности в неделю. За 4 года активного вмешательства и 13 лет наблюдений отмечалась частота заболеваемости сахарным диабетом, масса тела и образ жизни. Было отмечено снижение риска развития диабета на 39% в первые 4 года и на 33% - в последующие 13 лет.

Кстати…

По мнению французских ученых, одной из причин развития преддиабета может быть недостаточное употребление жидкости в течение дня, сообщает ***Reutres***. Ученые обследовали 3,5 тысячи взрослых от 30 до 65 лет с нормальным уровнем сахара в крови. 19% участников выпивали меньше пол-литра воды в день. В течение следующих девяти лет у некоторых участников было выявлено аномально высокое содержание сахара в крови, а у других диагностирован диабет 2 типа. Внимательное изучение результатов показало, что те, кто пьет более полулитра воды в день, на треть меньше рискуют заболеть диабетом.

Грипп – правила противостояния

По прогнозам экспертов Роспотребнадзора, надвигающийся на Россию грипп в этом году будет носить характер средней интенсивности. Заболеваемость будет в пределах среднегодовых фиксируемых значений. Проникновение вируса на территорию России начнется с восточных и южных регионов.

Грипп или простуда?

Гриппом и простудой болеют все, но как отличить одно от другого? Часто, когда у нас течет из носа, болит горло – мы выносим вердикт – обычная простуда, всего делов-то! Или так – вдруг заболела голова, появилась ломота в теле – это грипп!

На самом деле, на первых порах отличить грипп от обычной простуды довольно трудно. Но очень важно, поскольку и стратегия и тактика лечения у этих заболеваний разная, и потенциальные осложнения - тоже.

Ежегодно в республике острыми респираторными вирусными инфекциями заболевает около 400 тыс. человек.

В отличие от обычной простуды, заболевание гриппом может привести к тяжелейшей пневмонии, а это уже очень серьезно, и требует госпитализации.

Существуют особенности гриппа, по которым его всегда можно определить почти наверняка.

Как проявляет себя грипп

Особенностью гриппа является то, что заболевание сваливает вас сразу, а не постепенно. Температура при гриппе гораздо выше, чем при обычной простуде, нередко градусник «вскипает» до 39 градусов. Вспомните, при простуде у нас почти никогда не болит голова. При гриппе она болит почти всегда, это следствие интоксикации. Далее: если при простуде мы почти не чувствуем боли в суставах, то при гриппе у нас ломит все тело. Важной особенностью гриппа является то, что часто возникает общая слабость, а также усталость или недомогание, которые сохраняются несколько дней. Тогда как с простудой мы вполне можем отправиться на работу, хотя это и не рекомендуется. Наконец, кашляем мы тоже сильнее при гриппе, чем при простуде.

Лечение гриппа стандартное – прием противовирусных препаратов (только по назначению врача!), промывание носа, обильное питье, соблюдение постельного режима. При ухудшении состояния возможна госпитализация больного для лечения в стационарных условиях.

Вся правда о прививках

Мировой опыт наглядно доказывает – самый надежный способ защиты от инфекционных заболеваний - вакцинопрофилактика. Однако в последнее время в обществе растет недоверие к вакцинации, в первую очередь, благодаря «просветительской» работе «желтой прессы» и всякого рода «экспертов», которые упорно насаждают мифы о том, что вакцинация приводит к снижению иммунитета, и даже может стать причиной инвалидности.

На самом деле, делая ставку на сенсации, отдельные личности, телевизионные каналы и печатные средства массовой информации не обращаются к научно-обоснованным фактам. А они таковы – риск поствакцинальных осложнений на 2-3 порядка меньше, рисков, которые можно получить, заразившись инфекцией.

Возьмите на заметку!

Вакцинация от гриппа сокращает количество осложнений со стороны бронхолегочной системы на 32%, со стороны сердечно-сосудистой – на 70%, случаев смертельного исхода на 50%.

Любая прививка должна ставиться только здоровому человеку. Если вы недавно переболели, то необходимо дать время организму окрепнуть. Осмотр врача перед прививкой – обязательное мероприятие. В ходе беседы врач выясняет, есть ли у вас какие-либо хронические заболевания, не было ли их обострения в последнее время, и вообще – как вы переносите прививки. Часто можно слышать – от

вакцин эффекта нет. Это неправильное мнение. Вакцина против гриппа работает только против актуальных штаммов вируса гриппа. Защитные антитела после вакцинации не вырабатываются против других респираторно-вирусных инфекций, таких, как аденовирусная инфекция, парагрипп, РС-инфекция.

Эффективность от проведенной вакцинации достигает более 95%.

Не исключается, что незначительная часть населения, получившая вакцинацию, может заболеть гриппом. По статистическим данным, лица, привитые от гриппа, переносят заболевание в легкой форме.

Бесплатные профилактические прививки организованы в период с ноября по декабрь во всех поликлиниках, ФАПах, в детских дошкольных образовательных учреждениях, других учебных заведениях и организациях.

Проведенная противогриппозная вакцинация поможет защитить от гриппа более 25% населения республики. Для достижения эпидемиологического эффекта при профилактике гриппа необходимо вакцинировать не менее 75-80% чувствительных к инфекции групп населения, что обеспечивает не только индивидуальную защиту вакцинируемых, но и создает эффект «коллективного иммунитета», при котором распространение инфекции существенно снижается.

Группы риска

- ***Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения.***
- ***Школьники.***
- ***Медицинские работники.***
- ***Работники образовательных учреждений.***
- ***Студенты.***
- ***Лица старше 60 лет и другие незащищенные слои населения.***
- ***Работники торговли, транспорта, коммунального хозяйства.***

За прививочную кампанию-2012 в Удмуртии планируется привить 380 тыс. человек, из них 180 тыс. – детей.

Особенностью прививочной кампании в этом году будет следующее – поступившая в республику вакцина «Гриппол+» разрешена для вакцинации детей в возрасте от 6 месяцев.

Укрепление иммунитета

Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. Займитесь профилактикой простуды и гриппа.

По утрам выпивайте стакан теплой воды, добавив туда сок половины лимона и полчайной ложки очищенного и потертого на терке корня имбиря. Напиток укрепляет иммунную систему, повышает работоспособность, восстанавливает обмен веществ. Противопоказан при гастрите и повышенной кислотности!

Настои и отвары из лекарственных трав: эвкалипта, цветков липы и ромашки, травы тимьяна и эхинацеи укрепляют иммунитет. Можно смешать в равных пропорциях листья, сухие плоды и веточки малины, брусники, облепихи, смородины, шиповника и рябины. Залить всё кипятком и настаивать 10-15 минут. Процедить и пить перед сном. Эти же напитки подойдут и тогда, когда вы уже заболели.

На любой кухне найдутся: лук, хрен, чеснок, кориандр, куркума, красный и черный перец, корица. Эти природные антиоксиданты обладают антибактериальным действием и способствуют повышению сопротивляемости организма. Ешьте и приправляйте ими еду как можно больше. Пейте свежевыжатые соки.

Закаливание и водные процедуры

Серьезные процедуры закаливания нужно начинать в теплое время года, чтобы организм успел подготовиться к холодам. Зимой придется обойтись растираниями стоп и поддержанием в квартире не слишком высокой температуры. Проветривайте помещения. Чаще мойте руки и нос. Сочетание здорового образа жизни и профилактических мер, позволят не болеть гриппом и простудой.

Из официальных источников

По данным специалистов Управления Роспотребнадзора по УР, за период с 19 ноября по 25 ноября 2012 года (47 неделя) среди населения Удмуртской республики зарегистрировано 8586 случаев заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), что на 7,4 % ниже пороговых показателей. Еженедельный темп прироста по совокупному населению составил 7,7%.

Наиболее высокая заболеваемость ОРВИ отмечается в Ижевске, всего за медицинской помощью с жалобами на респираторные заболевания обратились 4470 человек.

Уровень заболеваемости в республике ниже эпидемического порога

3-6 лет - на 9 %,
7-14 лет - на 14,9 %,
у взрослых - на 26,5%.

Превышение недельного эпидемического порога на 17% наблюдается только в возрастной группе от 0-2 лет.

Лабораторно обследовано 424 больных гриппом и ОРВИ. Выделено 5 RS-вирусов, 50 вирусов парагриппа, 1 – грипп В, аденовирусы-5.

ВИЧ-особенности эпидситуации 2012

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. ВИЧ- инфекция циркулирует по миру уже более 30 лет. Каждый день вирус поражает в мире около 7 тыс. человек. Каковы особенности эпидемиологической ситуации этого заболевания у нас в республике? С таким вопросом мы обратились к главному врачу «УРЦ СПИД и ИЗ»

ОЛЕГУ БОРИСОВИЧУ ГОРБУНОВУ.

- Эпидемиологическая ситуация в Удмуртии примерно такая же, как в целом по РФ. В настоящее время у нас выявлено более 5,5 тыс. ВИЧ-инфицированных. Причем, этих пациентов становится все больше – если в 2006 году в в антиретровирусной терапии нуждались всего 18 человек, то на сегодняшний день – 1287.

Сегодня можно говорить о том, что инфекция развивается своими, объективно обусловленными темпами. Если в начале 2000-х годов мы отмечали всплеск героиновой наркомании, который закономерно повлек за собой заражение ВИЧ-инфекцией, то сейчас эпидемии не свойственны такие «взлеты». Статистика по передаче ВИЧ- инфекции половым и наркотическим путем постепенно выравнивается и приходит к тем цифрам, которые есть во всем мире – половой путь- 80-85 %, наркотический – 10-15%. Соотношение носителей ВИЧ-инфекции по половому признаку примерно одинаковое – женщин, правда, чуть больше.

На протяжении всей своей жизни ВИЧ-инфицированные состоят на учете, при этом они продолжают работать, тем или иным путем социализироваться.

Существует так называемое ядро ВИЧ-инфицированных больных, они ведут себя достаточно активно, в том числе и в половой сфере, некоторые представители этой группы продолжают употреблять наркотики.

- Каким образом выявляется ВИЧ-инфекции?

- У одних людей вирус обнаруживается во время скрининговых обследований, есть категории людей, которые приходят на обследование самостоятельно, а также при проведении обязательных клинических исследований, которые назначаются отдельным категориям пациентов.

- Вы проводите большую профилактическую работу среди разных категорий населения. Можно ли говорит о том, что уровень ответственности за свое здоровье меняется? Насколько это характерно для нашей молодежи?

- Если вы помните, лет 20-25 назад в обществе активно муссировалась такая фраза - «СПИД – чума 20 века». И эта пропаганда дала свои результаты – к ВИЧ-инфицированным стали относиться соответственно, то есть, как к «чумным» - с ними нельзя иметь никаких отношений, их можно подвергать дискриминации при приеме на работу, доходило до того, что боялись просто поздороваться за руку с таким человеком.

С другом стороны, профилактическая работа, которая проводилась и нашей службой, и другими службами здравоохранения, образования, некоторыми силовыми ведомствами, дала определенный положительный результат. К примеру, по сравнению с началом 2000-х годов существенно сократилась доля выявленных носителей ВИЧ в возрастной среде от 15 до 18 лет. В настоящее время мы практически не выявляем инфекцию в организованных образовательных коллективах (школах, средних профессиональных учебных заведениях).

Часто можно слышать такое выражение – «инфекция постарела». Это неправильно, она приняла формы, которые и должны быть при отсутствии вспышечного характера заболевания. Проводимая профилактическая работа сформировала определенную настороженность со стороны населения, но говорить о том, что эта настороженность работает на 100% - преждевременно.

Вообще об эффективности профилактической работы в отношении ВИЧ-инфекции имеет смысл говорить через 5-7 лет.

И хотя мы сегодня отмечаем, что у населения сформирован порог настороженности в отношении угрозы заражения смертельным вирусом, но он, к большому сожалению, не тождественен поведенческим реакциям. Все знают, что вводить наркотики – значит, подвергать себя риску инфицирования. Знают. Но, все же, встают на этот путь. Все знают - нельзя вступать в половую связь без специальных средств защиты, однако зачастую пренебрегают этими профилактическими мерами.

- Каким образом реализация нацпроекта «Здоровье» отражается на работе вашей службы?

- Нацпроект «Здоровье» вносит весомый вклад в нашу работу. Прежде всего, потому, что он делает доступным лечение для ВИЧ-инфицированных – все они лечатся абсолютно бесплатно, за счет средств федерального бюджета. Все потребности на проведение терапии для таких больных покрываются на 100%.

Причем, финансирование увеличивается из года в год. В 2012 году в рамках нацпроекта нам было выделено около 15 млн руб. для приобретения диагностикумов, с помощью которых мы проводим выявление инфекции, а также осуществляем мониторинг состояния больных, находящихся на специфической терапии. Плюс ко всему мы получили лекарственных препаратов на сумму около 120 млн руб. на проведение специфической антиретровирусной лекарственной терапии.

- На протяжении целого ряда лет реализуется целевая республиканская программа по профилактике СПИДа.

- Да, это так. Сейчас эта программа называется «ВИЧ-инфекция». В свое время она играла ключевую роль в борьбе с эпидемией. Дело в том, что до начала реализации нацпроекта мы испытывали большие трудности в поставке препаратов, тест-систем, и средства республиканского бюджета помогали нам решать эти проблемы.

Поскольку сегодня федеральный бюджет сегодня полностью покрывает наши потребности в лечении и диагностике, целевая программа решает несколько другие задачи - она дает нам возможность проводить широкомасштабные профилактические меропри-

Тактика противостояния

тия, приобретать расходные материалы и реагенты для производства анализов, которые не предусмотрены средствами федеральной программы. Все это, безусловно, помогает нам расширить объемы лечебной и профилактической работы.

- В каких районах республики самая напряженная ситуация по ВИЧ-инфекции?

- В первую очередь, это северные районы – Глазов, Яр, Балезино. Распространенность ВИЧ-инфекции там обусловлена наркотрафиком, который идет по северной железнодорожной ветке.

Нас тревожит ситуация в Воткинске – на протяжении 2-3 последних лет мы отмечаем рост числа инфицированных. Так, если в прошлом году мы выявили 45 носителей инфекции, то за 10 месяцев текущего года выявлено 54 ВИЧ-инфицированных. Мы связываем это с активизацией автодорожного движения в этом направлении. В Каракулино в прошлом году не было ни одного случая заболевания, а в этом выявлено 5. Что касается Ижевска, то мы отмечаем даже некоторое снижение – на 6 случаев в этом году.

- Если женщина ВИЧ-инфицированна, может ли она родить здорового ребенка?

- Да. При условии проведения своевременной, комплексной и системной противовирусной терапии, малыш рождается абсолютно здоровым. Это единственный раздел нашей работы, где после проведенного лечения мы имеем дело со здоровыми пациентами. На сегодняшний день существуют высокоэффективные препараты, схемы лечения, которые сводят риск инфицирования плода практически к нулю. За все годы нашей работы мы помогли появиться на свет 817 детям от матерей, у которых было выявлено вирусоносительство. Из них 546 детей сняты с учета с диагнозом «здоров».

Оставшиеся дети просто ждут результата анализов – по нормативным документам мы можем снять их с учета только спустя 1,5 года после рождения. То есть это просто вопрос времени. Кроме того, в этом году под нашим наблюдением и проведением соответствующей терапии появились на свет 102 малыша.

***PS** На международной конференции, проходившей недавно в Санкт-Петербурге, Удмуртский региональный центр СПИД был отмечен грамотой за хорошо поставленную работу, проводимую в направлении «ВИЧ-инфекция и беременность».*

Откровенный разговор

На протяжении всех лет своего существования центр СПИД проводит большую профилактическую работу в молодежных аудиториях, разъясняя молодым людям и подросткам, как защитить себя от ВИЧ- инфекции. Накануне Всемирного дня борьбы со СПИДом такие встречи прошли в некоторых вузах и средних профессиональных училищах Ижевска.

Рассказывает заведующий отделением профилактики центра СПИД Олег Николаевич Шейкин:

- Во время наших бесед молодые люди проявляют активный интерес к проблеме ВИЧ-инфекции. Их волнуют разные аспекты этого заболевания. Назову лишь некоторые, самые типичные вопросы:

Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией во время лечения зубов или проведения операции, в салоне красоты?

Как нужно воспитывать ребенка, чтобы он не стал наркоманом?

Как можно распознать человека, который принимает наркотики?

Можно ли беременным женщинам, зараженным ВИЧ, родить здорового ребенка?

Как предохранить себя, если твой партнер болен ВИЧ или гепатитом С?

Предохраняют ли противозачаточные средства от ВИЧ- инфекции?

Как видите, вопросы сохранения здоровья, в том числе репродуктивного, очень важны для молодежи. Но существует и другое мнение – если я не отношусь к проституткам, у меня нет большого количества половых контактов (хотя количество каждый определяет для себя по-своему), я не употребляю наркотики, значит, эта беда меня никак не коснется. Такая позиция неоправданна – недооценка опасности ситуации, как показывает жизнь, может обернуться большой трагедией.

При каких обстоятельствах нужно обследоваться на ВИЧ? Это один из самых часто задаваемых вопросов.

ВАЖНО!

Обследование нужно пройти обязательно, если возникает так называемая «аварийная» ситуация:

- вы точно знаете, что ваш партнер ВИЧ-инфицирован;
- вы проводили какую либо процедуру ВИЧ-инфицированному и случайно укололись;
- если произошла драка с наркоманом и вы поранились;
- если вас изнасиловали.

Во всех этих случаях нужно обращаться в Центр СПИД – идеально – через 2 часа после случившегося, не идеально, но хорошо – в течение первых суток, удовлетворительно – в течение 2 суток, в крайнем случае – в течение 3 суток. Но при этом следует иметь в виду, что спустя 3 суток экстренная профилактика теряет свою эффективность.

Другой случай, не относящийся к числу «аварийных»: вы не уверены в том, что партнер не инфицирован. Обращаться за диагностикой следует в первые сутки после случившегося.

Кроме того, показаниями для обследования на ВИЧ могут быть - затяжное лихорадочное состояние в течение 2-3 недель, увеличение лимфоузлов, и даже наличие жидкого стула на протяжении длительного времени. Дело в том, что при ВИЧ-инфекции в первую очередь страдает кишечник.

Где обследоваться на ВИЧ

• **Центр СПИД:**
г. Ижевск, ул. Труда, 17 А, тел. **21-15-94**.

Зональные центры

• Воткинский зональный центр,
г. Воткинск, ул. Школьная, 2,
тел. **(34145) 3-36-23**.
• Глазовский зональный центр, г. Глазов,
ул. Кирова, 27, тел. **(34141) 3-37-07**.
• Игринский зональный центр,
пос. Игра, ул. Милиционная, 6,
тел. **(34134) 4-04-85.**
• Можгинский зональный центр,
г. Можга, ул. Сюгаильская, 19,
тел. **(34139) 3-26-65**.
• Сарапульский зональный центр,
г. Сарапул, ул. Достоевского, 60,
тел. **(34147) 3-27-43.**
• Увинский зональный центр, пос. Ува,
ул. Чкалова, 20, тел. **(34130) 5-28-19**.

Обследование проводится БЕСПЛАТНО, после консультации и беседы у врача.

Риск развития диабета
(проверь себя)

Ответив на эти вопросы, вы сможете реально оценить риск развития у вас сахарного диабета. Отвечайте просто – «да» или «нет».

1. ***У вас средний возраст?***
2. ***Есть ли у вас родственники, страдающие сахарным диабетом?***
3. ***Вы физически неактивны?***
4. ***У вас есть избыточный вес?***
5. ***Вы ежедневно курите?***
6. ***У вас высокое артериальное давление?***
7. ***Вы употребляете слишком много сахара?***
8. ***Вы употребляете алкоголь чаще 2 раз в неделю?***
9. ***У вас повышенный уровень холестерина?***
10. ***Вы часто подвергаетесь стрессовым воздействиям?***
11. ***Вы часто ходите в туалет, особенно ночью?***
12. ***Вам кажется, что почти постоянно испытываете чувство жажды?***
13. ***Вы чувствуете сильный голод, пока не съедите что-либо?***
14. ***Вы недавно потеряли вес без каких-либо видимых причин?***
15. ***У вас бывают случаи «расплывчатого» зрения?***

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТА

Просуммируйте количество ответов «да» и оцените риск заболеть диабетом:

- От 0 до 2 – минимальный
- От 3 до5 – средний
- От 6 до 10 – умеренный
- От 11 до 15 – высокий.

Если вы отмечаете у себя: *постоянную жажду, частые позывы к мочеиспусканию, потерю веса тела, неутолимый голод, повышенную утомляемость, сонливость, разбитость, слабость, ухудшение зрения, онемение или зуд, покалывание в ладонях, стопах, в области половых органов или заднего прохода, у вас плохо заживают раны, то* ***каждый из этих симптомов в отдельности, а тем более 3 вместе взятые – серьезный повод для анализа крови на содержание сахара.***

Периодическое информационное изданание - газета «Здоровый интерес»
Издается БУЗ УР «Республиканский Центр медицинской профилактики МЗ УР»
Руководитель проекта - ГУЛЬНАР САГДЕЕВА
Редактор - ЕЛЕНА ЗАЙЦЕВА
АДРЕС РЕДАКЦИИ: г. Ижевск, ул. Свердлова,7
Телефон (3412) 78-17-64
Периодичность выхода - 1 раз в месяц