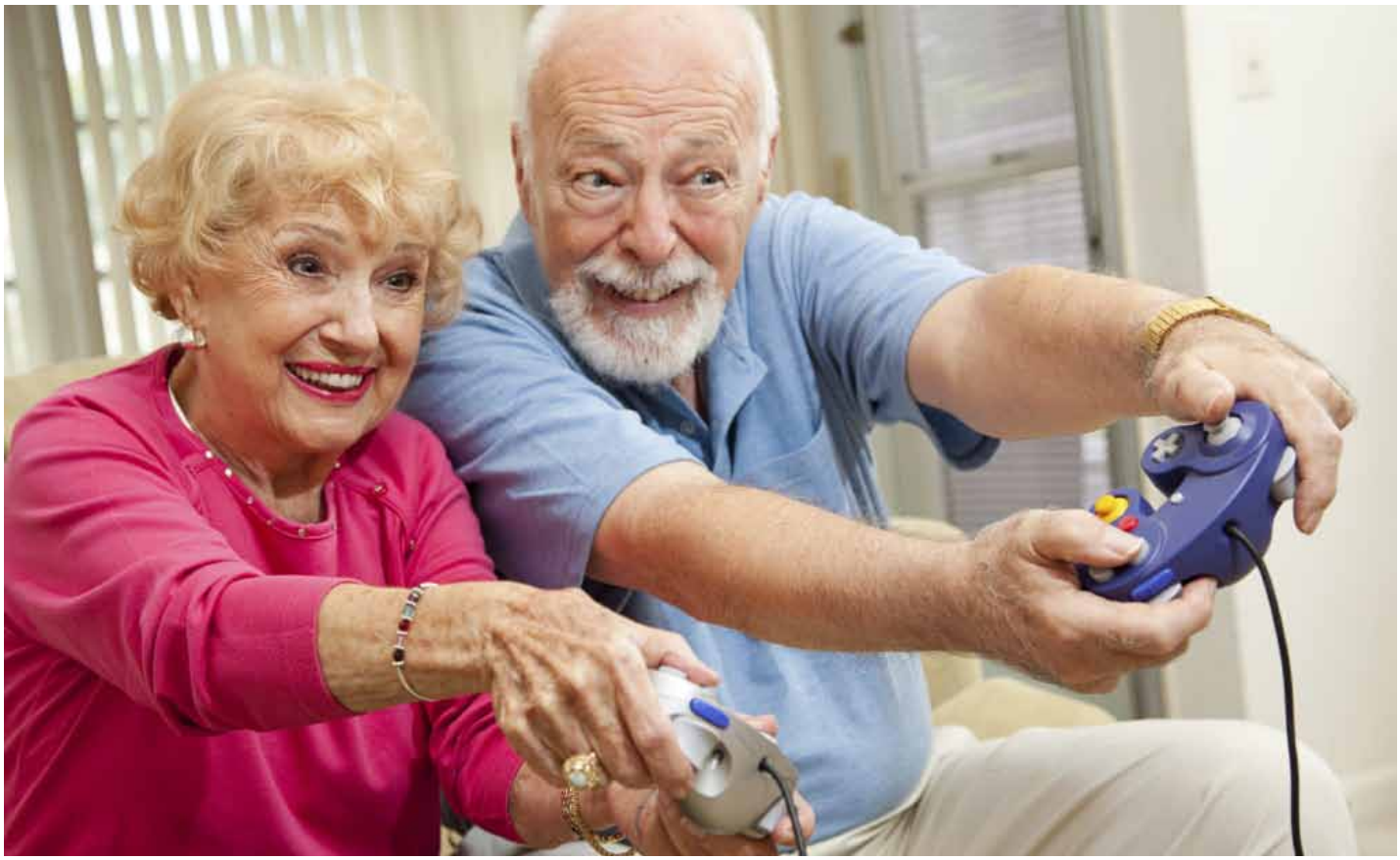
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

Здоровый стиль

№ 38 [октябрь 2017]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

Осень жизни благодарно принимать!



Мир, в котором мы живем, стремительно меняется, благодаря высоким технологиям, затрагивающим все сферы жизнедеятельности человека. В том числе, здоровья и долголетия. Пожалуй, никогда еще у человечества не было столь мощного арсенала, обеспечивающего ему вполне комфортную жизнь в возрасте за 60, 70, 80 и более лет: современные здоровьесберегающие технологии, новые препараты и высокотехнологичные методы лечения, повсеместно внедряемые в медицинской практике, различные оздоровительные методики, дошедшие до нас из глубины веков...
Вопрос лишь в том, какими знаниями для этого нужно обладать? как этим всем пользоваться? с чего начать свой путь к долгой, здоровой, полноценной жизни?

ВОЗРАСТ МУДРОСТИ
Старость: неизбежность или другая форма полноценной жизни? 2

ПСИХОТЕРАПИЯ
Депрессия в пожилом возрасте: понять и принять… 4

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА
В центре внимания сердце. 6

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ
Почему болят суставы? 8

Осень жизни благодарно принимать!

1 октября во всем мире отмечается День пожилого человека. Почему внимание мировой общественности акцентируется на этом вопросе? Потому что население планеты стареет: людей, достигших возраста 80-90 лет, становится все больше. Передовые медицинские технологии, развитие фарминдустрии позволят продлевать жизнь людей на довольно длительный срок.

Вопрос лишь в том, каково качество этой жизни? Увы, не многим удается сохранить до преклонного возраста ясность ума, избежать тяжелых хронических заболеваний (рак, слабоумие, болезнь Паркинсона и т.д.), которые доставляют много проблем не только самими людям преклонного возраста, но их родственникам.

Старение - процесс, растянутый во времени. Оно не наступает внезапно. Поэтому большинство людей в возрасте, далеком от старости, в 40- 45 лет, а то и раньше, наивно полагают – если сегодня ничего не болит, ничего не беспокоит, то и незачем обращаться к врачу, проходить различные исследования.

ЛЕТ ДО СТА РАСТИ НАМ БЕЗ СТАРОСТИ?

Человеческий организм – сложная, многоуровневая структура, в которой все взаимозависимо. И болезнь, проявляемая через боль, через нарушение нормальных функций организма, когда мы понимаем – пора обращаться к врачу - это своего рода крик организма - медлить дальше нельзя! А можно ли не доводить себя до этого критического состояния?

Вполне!

В свое время группа российских ученых провела крупномасштабное исследование – изучила опыт долгожителей в разных уголках планеты - Японии, Италии, Северного Кавказа, Сибири и т.д. (Посмотрите в Интернете сериал «Правила жизни 100-летнего человека»).

Заметьте - климатические, этнические политические, экономические условия проживания у этих людей совершенно разные. Но что объединяет их, достигших возраста 90 лет и старше?

Первое – позитивный настрой на жизнь: умение радоваться каждому дню.

Второе - постоянные физические нагрузки – пешие прогулки, работа в поле, в мастерских, где они заняты любимым делом.

ЗДОРОВЬЕ
самочувствие
внешний вид
подвижность
настроение питание
режим спорт сон

ОТНОШЕНИЯ
общение
дружба
любовь
семья

ОКРУЖЕНИЕ
родные
друзья
коллеги
соседи
аппоненты

ДУХОВНОСТЬ
вера
творчество
искусство

ЯРКОСТЬ ЖИЗНИ
развлечения
отдых
хобби
путешествия
впечатления

САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
обучение
работа над собой
личностный рост

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ
доходы
расходы
условия жизни

ПРИЗВАНИЕ
работа
карьера
профессия
занятость
соц. статус

Тема:

Есть такое мнение – старение - процесс неизбежный. И «старую машину» невозможно восстановить… Но – это мнение верно лишь отчасти.

Третье – приверженность традиционным правилам питания, свойственным данной местности: в рационе долгожителей много зелени, кисло-молочных продуктов, овощей и фруктов. И еще - чистая, питьевая вода.

Четвертое – почти все они на протяжении всей жизни поддерживают связь со своим родом: большие семьи, крепкие родовые связи - залог активного долголетия.

Эти традиции помогают им все время поддерживать активность мозга - быть в курсе всех событий, делиться с младшими представителями рода своей житейской мудростью.

А что делать нам, жителям городов, мегаполисов, где не все в порядке с экологией, где есть проблемы с чистой водой, продуктами питания, где нарушена связь поколений?

Поверьте, и у нас с вами есть достойный ответ преждевременной старости! Главный «рецепт» - это здоровый образ жизни. При этом надо понимать – что здоровый образ жизни - это СИСТЕМА профилактических мероприятий, которая должна стать для нас нормой жизни.

Она базируется на пяти составляющих.

1. Психология. Или другими словами - навык позитивного мышления. Не зацикливайтесь на проблемах! Они нам для того и даются, чтобы мы могли расти духовно: становиться более мудрыми и терпимыми.

Как этого достичь? Одни совершают молитвы, другие медитируют, третьи ранним утром выходят на прогулки: в парки, сады, лесные зоны. Ищите то, что будет комфортно вашей душе.

2. Еда. Сбалансированное, рациональное питание – основа здоровья. Если вы правильно питаетесь, то таблетки вам не нужны. Если нарушаете это правило, то таблетки вам не помогут.

3. Вода. Человек на 70 % состоит из воды. Вода- основа всех обменных процессов в теле человека. Без воды нет жизни. Много ли воды мы пьем? Чай, кофе, компоты, суп- это не ВОДА!!! Для нормальной работы всех органов и систем нужно выпивать в день не менее 1,5 л чистой воды. Это- аксиома. Приучите себя начинать день со стакана чистой воды. И потом, на протяжении дня пейте воду небольшими глотками, перед едой - за 20- 30 минут. Таким образом, вы сможете избежать переедания и обеспечите нормальные условия для работы желудочно-кишечного тракта.

4. Движение. Все знают - движение-это жизнь. Но двигательная активность бывает разной. Какой она должна быть ЛИЧНО для вас? Вариантов много: ходьба, плавание, утренняя зарядка, пробежка, танцы…

Выберите, что вам больше по душе. И проконсультируйтесь со специалистами ЛФК - какой вид физической нагрузки будет оптимален для вашего возраста и тех проблем со здоровьем, которые у вас уже имеются.

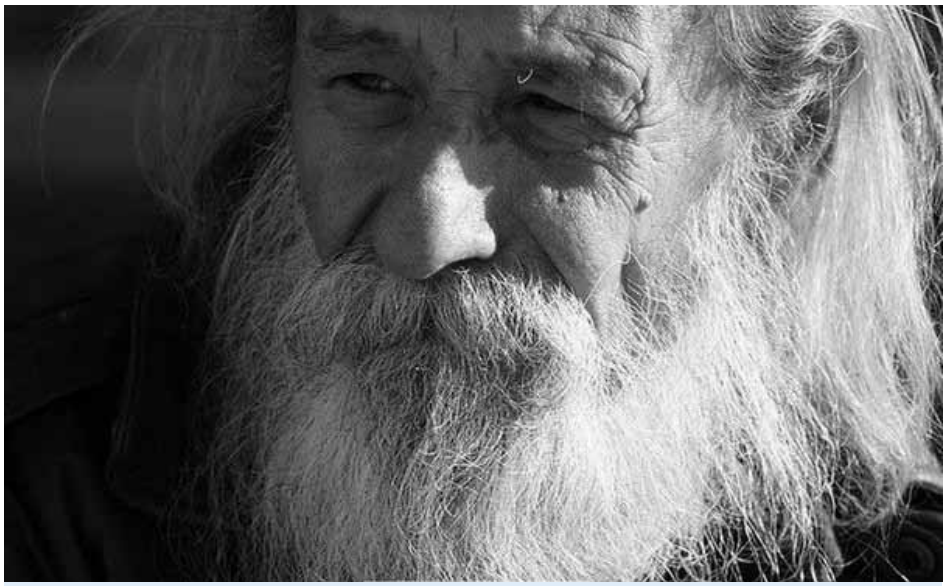
5. Дыхание. Этот фактор неразрывно связан с движением. Научится правильно дышать при физических нагрузках, при стрессовых ситуациях, значит, обеспечить поступление в организм кислорода. Он основа - дыхания клеток. Нет полноценного дыхания - нет жизни. По большому счету, большая часть проблем НЕЗДОРОВЬЯ обусловлена гипоксией-то есть кислородным голоданием. Совсем несложно освоить восточную технику дыхания – цзяй-фен. Для глубокого вдоха сначала нужно выпятить живот, опуская диафрагму. Потом заполнить воздухом грудь, приподнимая плечи. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем приступайте к выдоху. Начинать выдыхать НАДО СВЕРХУ, опуская плечи, сжимать грудную клетку и только потом втягивать живот. Что это дает? В организме усиливаются обменные процессы, живот подтягивается, убираются жировые отложения на бедрах.

Собственно, все эти 5 принципов и составляют основы здорового образа жизни.

Как выстроить СВОЮ систему оздоровления и обеспечить себе активное долголетие и полноценную жизнь? Чтобы и в 60, и в 70, и 80 лет не потерять интереса к жизни? Чтобы быть примером оптимизма, жизнерадостности для своих детей и внуков?

В этом вам помогут специалисты Центров здоровья.

КАРТА ЗДОРОВЬЯ, которую вы получите после посещения Центра здоровья, это, условно говоря, ваш план действий, нацеленный на то, чтобы внести коррективы в ваш привычный образ жизни: что изменить в питании, какой вид двигательной активности выбрать, как решить вопрос с зависимостью от вредных привычек? На эти и другие вопросы самооздоровления вам ответят специалисты Центров здоровья. На сегодняшний день, это, пожалуй, единственные структуры в системе здравоохранения, где не лечат, а УЧАТ тому, как быть здоровыми.



НА ЗАМЕТКУ!

ЗАПОВЕДИ 104-ЛЕТНЕГО МУДРЕЦА АНДРЕЯ ВОРОНА ДЛЯ ДОЛГОЙ И РАДОСТНОЙ ЖИЗНИ

- Научись видеть вокруг всё живое и радоваться всему – траве, дереву, птицам, животным, земле, небу.
- Пей чистую воду, где только можно, не дожидаясь жажды. Это первое лекарство. Куда меня судьба не вела, я прежде искал колодец, источник. Не пей сладкой и соленой (минеральной) вод из бутылок. Первая разъесть печень, вторая замурует сосуды.
- Ежедневно на твоем столе должны быть овощи. Питательные те овощи, которые согреты и наполнены солнцем. На первом месте – свекла, нет на земле лучшей пищи. Затем – фасоль, тыква, ягода, морковь, томаты, перец, шпинат, салат, яблоки, виноград, сливы.
- Меньше сиди, но спи вдоволь.
- С людьми будь добр и внимателен. Не делай из людей себе ни врагов, ни друзей. И тогда не получишь от них хлопот.
- То, что тебе предназначено, будет дано. Только научись смиренно ждать. Пусть душа будет легкой.
- Когда на душе плохо, надо много ходить. Лучше полем, лесом, над водой. Вода понесет твою грусть. Но помни: лучшее лекарство для тела и души – пост, молитва и физическая работа.
- Больше двигайся. Камень, который катится, мхом НЕ обрастает. Хлопоты нас держат на земле. Не уклоняйся от них, но и не дай им над собой господствовать. Никогда не бойся начинать изучать новое дело – обновишься сам.
- Не переедайте! Голодный зверь хитрее и проворнее сытого человека.
- Находите время для молчания, для успокоения, для душевной беседы с собой.
- Не сердитесь на людей. Не судите их. Каждый прощеный вами человек добавит вам любви к самому себе.
- Целебная сила – здоровый сон. Но его ежедневно нужно заработать какой-то работой, усилиями, прежде всего, теми, которые приносят ощущение радости. Для одних это - работа на садовом участке, для других - физкультура, для третьих – любимое дело, хобби…

Ищите ТО, что раскрывает ваш потенциал, что дает радость душе, повышает самооценку, дает чувство полноты жизни.

Елена Зайцева, начальник редакционно-издательского отдела Республиканского центра медицинской профилактики.

Здоровый стиль
№ 38 [октябрь 2017]

«Дорогие мои старики, дайте я вас сейчас расцелую»...

Депрессия – наиболее частая проблема современного общества, и она особо остро стоит в отношении пожилых людей. Почему же так происходит? С этим вопросом мы обратились к врачу-психиатру Республиканской клинической психиатрической больницы Ксении Константиновне Бахотиной.

- Проявления депрессии у пожилых людей часто маскируются за соматической патологией: перепадами артериального давления, болями во всем теле, общей слабостью и недомоганием, повышением уровня сахара в крови, - разъясняет К. К. Бахотина.

Зачастую человек даже не обращается к терапевту, так как это бывает достаточно проблематично (записаться на прием, просидеть в очереди, когда и так все болит), ему проще лечиться дома, самостоятельно, по совету знакомых, фармацевтов, различных газет.

Если все-таки челочек в возрасте «за…» обращается к терапевту, то он часто может услышать следующее: «А что вы хотите? Возраст…»

Врач может выписать какое-либо лекарство и хорошо, если оно нормализует состояние, но если дело касается депрессии, то данные препараты могут и не помочь, спровоцировать неверие в «таблетки», что, естественно, приводит его к мысли - проще лечиться самостоятельно. Или не лечиться вообще: старость, ничего тут не поделаешь…

- Депрессия - бич современного общества. Она не обходит ни молодых, ни людей в зрелом возрасте. Каковы ее характеристики у лиц старшего поколения?

- Пожилой человек реже показывает свое эмоциональное состояние, чаще закрыт и замкнут. Вообще тревожность – это обязательная составляющая депрессивного состояния у пожилых людей. Сравнив результаты исследований, ученые подтвердили это предположение. В группе молодых людей (до 35 лет) тревогу отметили только треть опрошенных, а в группе больных старше 55 лет наличие тревожности, страхов, мучительных предчувствий подтвердили уже 70%. И это достаточно объяснимо – годы берут свое, появляется много различных болезней. Дети вырастают, у них появляются свои семьи, все реже и реже получается с ними видеться, общаться, друзья - примерно этого же возраста, причем, многие из них уходят в мир иной.

Характерная черта - в пожилом возрасте все чаще вспоминается прошлая жизнь. А если вокруг образовалась пустота, то она заполняется, чаще всего, отрицательными воспоминаниями, переходящими в психическое расстройство, которое мучает и терзает больного. Человек еще и еще раз прокручивает тяжелую ситуацию, возвращая и умножая беспокойство и тревожность.

- Выход на пенсию может спровоцировать депрессию?

- Вполне! Не физическая слабость или болезни вызывают страх и переживания. Люди боятся социальной изолированности, так как при завершении трудовой деятельности резко меняется привычный уклад жизни, появляется ощущение непригодности, потерянности. Здесь депрессия может настичь тех, кто большую часть своей жизни проводил на работе, занимался карьерой, причем чаще всего мужчин. Пожилые женщины легче адаптируются к новому свободному статусу, находя себя в дачных заботах, рядом с внуками, в путешествиях.

- Меняются ли с возрастом реакции на изменения в окружающем мире?

- Да, пожилые люди очень болезненно на все реагируют. Повышение цен, дождливая погода, дочь не позвонила, в магазине долго стояла в очереди, родные решили перевезти к себе, хотя в этом доме прожил всю жизнь…

За всем этим отнюдь не «старческая вредность», не «капризы», как думают многие. Ухудшается сон, аппетит, усиливается тревога, появляются

мысли о никчемности, ненужности, «все раздражает», перестает все радовать, появляются раздражительность, критика в адрес родных, себя…

Если раньше общение с внуками приносило счастье, то сейчас они стали шумными, капризными, непослушными…

- Как помочь пожилому человеку выйти из депрессии?

- Только уют и тепло родного дома помогут пожилому человеку преодолеть болезнь. Внимание всей семьи и опека, слова благодарности и похвала за помощь в ведении хозяйства бесценны при лечении этого тяжкого недуга. Пациент должен постоянно чувствовать заботу и поддержку взрослых детей и внуков, свою важность и необходимость для дорогих ему людей.

Очень благотворно действует на пациентов искренний интерес к их прошлому. Хорошо вместе рассматривать старые фотографии мест, где человек родился, жил, трудился, особенно те, на которых он изображен в силе, при исполнении социально значимой работы. Это всегда способствует повышению самоуважения. При этом пожилые люди обязательно должны чувствовать вашу ИСКРЕННЮЮ заинтересованность.

- Какие же последствия ожидают, если депрессию не лечить?

- Не лечить депрессию у пожилых людей, значит, способствовать катастрофе. Данная патология существенно сокращает жизнь пациента и может привести к инсульту, инфаркту, ишемической болезни сердца и другим сердечно-сосудистым заболеваниям. Депрессия может спровоцировать возникновению диабета II типа. Такие пациенты плохо соблюдают режим терапии основного заболевания, не идут на тесный контакт с врачом. Пожилые люди не радуются новому дню, их все чаще посещают мысли о конце жизни, им трудно концентрировать внимание. Если депрессию оставить без адекватной психотерапии, испортятся отношения с близкими.

От этого становится плохо и самому пожилому человеку, и его родным. У пожилого человека усугубляются чувства вины, одиночества, появляются суицидальные мысли, желание избавить близких от себя как от обузы.

Помните:

Старость может быть радостным периодом в жизни человека, если он видит свою значимость, ощущает любовь со стороны родственников. Пожилые люди нуждаются в постоянном поощрении. Нет ничего теплее, чем подобные слова: «Мама, ты сегодня сделала сложную зарядку!», «Какая красивая вышивка!» «Можно я посижу рядом и посмотрю?» «Как к лицу тебе эта кофточка, ты помолодела лет на 10!».

- Что же необходимо делать, чтобы избежать депрессии?

- Физкультура дарит не только здоровье. Простые упражнения повышают настроение, приносят мышечную радость, нормализуют артериальное давление, тренируют сердце. В сочетании с приятной музыкой (бодрой, как в молодости, на параде, или напевной) нагрузка дарит спокойствие и умиротворение, а значит, смягчает проявления депрессии. Прогулки с единомышленниками, друзьями, бывшими коллегами в парках, лесу, по берегу моря, несомненно, принесут минуты счастья и радости. Четвероногий друг (ласковый спаниель или верная дворняжка) не даст заскучать, сам вытащит хозяина насладиться чистым утренним или вечерним воздухом.

Если соединить два одиночества, депрессии не останется места. Сейчас очень много клубов по интересам, ветеранских хоров, танцзалов. Нужно искать единомышленников, собеседников, друзей по шашкам или любителей здорового образа жизни. Одиночество не должно оставлять вас наедине с депрессивными мыслями. Но стоит отметить, что общение за бутылкой с алкоголем, какое бы теплое оно ни было, не избавляет от проблемы, а лишь усугубляет её.

Чтобы тяжелые диагнозы не стали причиной депрессии, необходимо контролировать свое здоровье. Не игнорируйте медицинские осмотры и диспансеризации, следите за артериальным давлением, уровнем холестерина и сахара, избегайте черепно-мозговых травм.

В пожилом возрасте менять пищевые привычки трудно, но часто необходимо. Оставьте себе самое любимое, но не злоупотребляйте жирной и сладкой пищей. В основу полноценного питания должны входить каши и бобовые, рыба и оливковое масло, фрукты, овощи и мед. Зеленый чай не только взбодрит, но и подарит весь набор необходимых вам микроэлементов.

Человеческая жизнь, если задуматься, состоит из трех периодов: для себя, для родных и снова для себя. Как вы уже догадались, для себя легко и просто живут дети. Так почему пожилые люди упускают такую прекрасную возможность вернуться в свое беззаботное, жизнерадостное время? Любите себя, занимайтесь спортом, следите за тем, что кушаете, и депрессия вас не коснется!

Но если ничего не помогает, и силы на исходе, необходимо обратиться к специалисту (психотерапевту или психологу).

Возможность, не выходя из дома, анонимно и абсолютно бесплатно обратиться к квалифицированному психологу или психотерапевту появилась у каждого жителя Удмуртии в рамках проекта «Перезагрузи стресс». Можно связаться со специалистом по телефону доверия (8-800-100-0906).

Наверняка у каждого из нас были в жизни такие ситуации, когда, казалось бы, внезапно, ни с того, ни с сего, вдруг появились неприятные ощущения в загрудинной области - тяжесть, легкое покалывание, тянущие боли в спине, руке, одышка, усиленное сердцебиение, слабость, чрезмерная потливость…

И как правило, люди не обращают особого внимания на эти симптомы: поболит, отпустит.Это совершенно недопустимо!

Потому что такие реакции организма - это сигнал SOS: с вашей сердечно-сосудистой системой не все в порядке!

«Пламенный мотор»– зоны риска

Важно!

Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. По мнению Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если устранить основные факторы риска развития этих заболеваний:

- ***повышенное артериальное давление;***
- ***повышенный уровень холестерина сахара в крови;***
- ***табакокурение и употребление алкоголя;***
- ***избыточный вес;***
- ***малоподвижный образ жизни;***
- ***стрессы.***

Всемирный день сердца в 2017 году проводится под девизом «Сделай сердце сильным!».

Что для этого нам нужно знать и уметь?

Шаг первый

С алгоритмом здорового образа жизни, а, значит, активного долголетия, вам помогут определиться в Центрах здоровья: как перейти на сбалансированное, здоровое питание, как отказаться от вредных привычек, какой вид двигательной активности будет оптимально полезен для вас с учетом возраста и имеющихся проблем со здоровьем и т. д.

Шаг второй (экстренный)

Как распознать сердечный приступ и что делать?

1. Болевая форма – внезапные сжимающие, жгучие, давящие интенсивные приступообразные до 3-5 минут боли за грудиной или в левой половине грудной клетки, могут отдавать в левую руку, под левую лопатку, иногда в левую половину шеи, в верхнюю часть живота.

2. Безболевая форма – внезапное чувство нехватки воздуха, одышка, перебои в работе сердца, резкая слабость, головокружение, однократная рвота. Эти симптомы проявляются отдельно или в различных комбинациях.

ПОМНИТЕ, что окончательный диагноз может поставить только врач! Не занимайтесь самолечением!!!

Это опасно!!!

Если появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа, даже слабой или умеренной интенсивности, которые держатся более 5 минут, не задумывайтесь, сразу вызывайте скорую медицинскую помощь.

Во время приступа категорически запрещается вставать, ходить, самостоятельно водить машину, курить, принимать алкоголь, не рекомендуется принимать пищу до особого распоряжения врача.

При возникновении сердечного приступа необходимо следовать инструкции полученной от лечащего врача или (если такой инструкции не было) действовать согласно следующему алгоритму:

- Отметить время начала приступа.
- Измерить артериальное давление, частоту сердечных сокращений и пульс.
- Сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем.
- Обеспечить поступление свежего воздуха (освободить шею, открыть окно).
- Принять ацетилсалициловую кислоту (аспирин 0,25 г.), таблетку разжевать и проглотить.

Нельзя принимать ацетилсалициловую кислоту (аспирин) при непереносимости его (аллергические реакции) и уже осуществленном приеме его в этот день, а также при явном обо-

стрении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

■ Принять 0,5 мг нитроглицерина. Если в виде таблетки – положить под язык и рассосать, если в виде капсулы – раскусить, не глотать, если в виде спрея – ингалировать (впрыснуть) одну дозу под язык, не вдыхая.

Если после приема нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка, или сильная головная боль, то необходимо лечь, поднять ноги (на валик, подушку и т.п.), выпить один стакан воды и далее нитроглицерин не принимать.

Нельзя принимать нитроглицерин при низком артериальном давлении крови, резкой слабости, потливости, выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

■ Если боли полностью исчезли, и состояние улучшилось после приема аспирина и 1 дозы нитроглицерина через 5 минут, ограничьте физические нагрузки, дальнейшее лечение согласуйте с лечащим врачом.

■ При сохранении боли свыше 10-15 минут необходимо второй раз принять нитроглицерин и срочно вызвать скорую помощь!

ВНИМАНИЕ! Если аспирин или нитроглицерин недоступны, а боли сохраняются более 5 минут – сразу вызывайте скорую помощь!

■ Если боли сохраняются и после приема второй дозы нитроглицерина через 10 минут, необходимо принять нитроглицерин в третий раз. Ждите скорую помощь.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИНСУЛЬТА

29 октября – Всемирный день борьбы с инсультом, который был установлен Всемирной организацией по борьбе с инсультом в 2006 году.

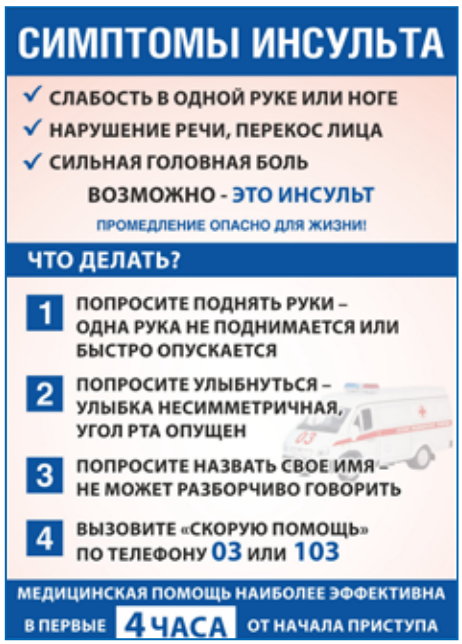
ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ?

Это острое нарушение мозгового кровообращения головного мозга. Возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы. Бывает два вида инсультов: геморрагический и ишемический. При геморрагическом – сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг, а при ишемическом – сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения. Оба типа инсульта вызывают повреждение клеток головного мозга, часть из которых погибает.

Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 7000 инсультов, т.е. в среднем, около 19 инсультов в день.

ПОЧЕМУ ИНСУЛЬТ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ?

При инсульте в определенном участке головного мозга погибают нервные клетки, что приводит к нарушению тех функций, за которые отвечал этот участок головного мозга. Порой эти нарушения несовместимы с жизнью и человек погибает. На восстановление утраченных функций уходят многие месяцы, требующие физических и моральных усилий всех членов семьи и значительных материальных затрат. Часть потерянных функций восстановить невозможно и человек становится инвалидом, нуждающимся в уходе, на всю оставшуюся жизнь.



Инсульт? Да, скорее всего, если…

■ Слабость в одной руке или ноге

■ Нарушение речи, перекос лица

■ Сильная головная боль

■ Возможно, ЭТО ИНСУЛЬТ!!! Промедление опасно для жизни!!!

■ ЧТО делать?

■ Попросите поднять руки. Одна рука не поднимается или быстро опускается.

■ Попросите человека улыбнуться. Улыбка несимметричная, угол рта опущен.

■ Попросите назвать свое имя. Человек не может разборчиво говорить.

■ Срочно вызывайте «скорую помощь»!!!

Телефоны для вызова скорой медицинской помощи:

03 - на всей территории России

103 - мобильная сотовая связь

112 - единая служба экстренной помощи на территории России

Как еще можно предотвратить сердечный приступ?

При наличии диагноза ИБС или при повышенном риске возникновения сердечного приступа необходимо иметь всегда при себе аспирин и нитроглицерин. Риск развития сердечного приступа значительно выше у курящих людей, при злоупотреблении алкоголем, избыточном уровне холестерина в крови, при стрессах, чрезмерной физической активности, при наличии ИБС, инфаркта миокарда у ближайших кровных родственников.

Кроме того, целесообразно, чтобы проживающие с вами родственники и окружающие вас люди овладевали элементарными навыками сердечно-легочной реанимации, определения частоты пульса и измерения артериального давления, были знакомы с данной инструкцией, имели возможность вызвать скорую медицинскую помощь.

Регулярно получайте консультации вашего лечащего врача-терапевта, врача-кардиолога, не допускайте пропусков в приеме назначенных препаратов, старайтесь выполнять в полном объеме все рекомендуемые профилактические рекомендации.

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

Радость жизни – в движении!

Боль в суставах и позвоночнике, скованность движений по утрам - редко кому из людей, достигших зрелого возраста, удается избежать этих неприятных ощущений.

Как правило, большинство из нас просто смиряется с этими симптомами: возраст… Ничего тут не поделаешь. Откуда берутся эти боли и в чем причина их появления? В основе этих болезненных ощущений - воспалительное заболевание, имя которому АРТРИТ. Оно распространяется на все сегменты сустава – хрящ, синовиальную оболочку, внутрисуставную жидкость, связки, сухожилия, околосуставные участки костей.

Артриты «многолики»: могут быть острыми, хроническими, иметь в основе разные причины, приводящие к развитию этого заболевания (инфекционные, неинфекционные, вызванные различными травмирующими факторами и т.д.)

Отличительный признак артрита – утренняя скованность во всем теле. Человеку требуется достаточно много времени, чтобы, встав с постели, как следует «расходиться». Артритные боли могут возникать внезапно, но чаще всего они появляются ночью, в предутренние часы. Чтобы болезнь заявила о себе в полный голос, требуется время.

КАК И С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ?

Болезни суставов часто начинаются незаметно. Мало кто обращает внимание на «хруст» в коленях, судороги в ногах по ночам, тусклые волосы и ломкие ногти. А это все – признаки недостатка определенных веществ в организме. Чтобы понять, как лечить суставы, нужно знать факторы, влияющие на подвижность сустава. В первую очередь это происходит из-за отсутствия нужного количества смазки. А вырабатываться она перестает из-за инфекции, нарушения обмена веществ, аллергии, заболевании нервной системы, из-за травмы или недостатка витаминов. А в пожилом возрасте это следствие перенесенных болезней, а

также малой подвижности и недостатка полезных веществ в организме.

Болезни суставов, такие как артрит, артроз, подагра – бич людей пенсионного возраста. Получается замкнутый круг. Болят суставы – трудно двигаться. Мало движения – начинают болеть суставы. Чтобы этого не происходило, при первых признаках заболевания суставов нужно начинать бороться с болезнью.

- Найти истинную причину заболевания, то есть точно поставить диагноз.
- Ни в коем случае не заниматься самолечением!
- Постоянно поддерживать двигательную активность суставов - этому хорошо способствуют ходьба, плавание, упражнения на растяжку (какой вид двигательной активности выбрать лично вам, подскажет врач ЛФК).
- Необходимо поменять пищевые привычки – в вашем меню должно быть много овощей и фруктов, морской рыбы. Уберите из рациона жирное мясо, копчености, сахар, соль, алкоголь.
- Избавьтесь от избыточного веса.
- Бросьте курить!
- Выпивайте не менее 2 л чистой воды в день.

Чем раньше вы перейдете на здоровый образ жизни, тем меньше проблем с подвижностью суставов вы будете иметь в преклонном возрасте.

ТЕСТ: «ГРОЗИТ ЛИ ВАМ АРТРИТ?»

1. Моя работа связана с повышенной физической нагрузкой
2. Мне часто приходится выполнять однотипные механические движения
3. Я серьезно занимаюсь или раньше занимался спортом
4. У моих родственников имеются заболевания суставов
5. При физической нагрузке я чувствую боль и дискомфорт в суставах
6. Один или несколько моих суставов увеличились в объеме
7. Я отмечаю «хруст» при движении в суставах
8. У меня были травмы суставов
9. У меня появились костные «шишки»
10. У меня есть лишний вес
11. У меня плоскостопие
12. Мне более 60 лет
13. Я – женщина.
14. У меня есть проблемы с обменом веществ

Посчитайте Ваши результаты:

Вопросы 5, 6, 9 *– за каждый ответ «Да» - по 5 баллов, «Нет» - 0 баллов*

Вопросы 8, 10, 11 *– за каждый ответ «Да» - по 3 балла, «Нет» - 0 баллов*

Вопросы 1, 2, 3, 4, 7, 13, 14 *– за каждый ответ «Да» - по 1 баллу, «Нет» - 0 баллов.*

Вы набрали 12 баллов и выше - у Вас выраженные признаки артрита, артроза или остеохондроза. Пора лечиться!

Вы набрали от 3 до 12 баллов – у Вас высокая вероятность заболевания суставов в ближайшем будущем. Займитесь профилактикой!

Вы набрали менее 3 баллов – У Вас нет проблем с суставами. Продолжайте вести здоровый образ жизни!

Светлана Вениаминовна Шабардина,
врач-ревматолог высшей категории,
зав. кабинетом медицинской профилактики
РКДЦ 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.