ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
www.gcmp.ru

# Домашний ДОКТОР

№ 5/203
2 августа 2022 г.

Мы не лечим людей, а учим их быть здоровыми!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:


- Контролируйте количество жидкости и цифры АД, сохраняйте спокойствие ..... Стр.1
- Вакцинация против гриппа ..... Стр.1
- Профилактика педикулеза ..... Стр.2
- Помоги себе сам ..... Стр.2
- Безопасной дозы алкоголя не существует! ..... Стр.2
- Что мне делать со стрессом? ..... Стр.3
- Защитим детей от кори ..... Стр.3
- Ребенок — наше счастье! ..... Стр.4
- Планируем беременность ..... Стр.4


16+

*Аномальная жара провоцирует развитие сердечно-сосудистых патологий — инсультов, инфарктов, тромбозов*

# Контролируйте количество жидкости и цифры АД, сохраняйте спокойствие

Мы призываем петербуржцев внимательнее отнестись к своему здоровью, уберечься от выхода на открытое солнце, перегрева организма, теплового удара. Учащенное сердцебиение, тошнота, потемнение в глазах, чувство дезориентации, слабость в конечностях сигнализируют о тепловом ударе и требуют срочного оказания первой помощи: необходимо переместить пострадавшего в прохладное место, завернуть в мокрую простыню, дать попить холодной воды. Строго следить за состоянием пострадавшего.

Важно пить больше жидкости в любом виде (кроме алкоголя, естественно): морсы, соки, питьевая вода. Но обращайте внимание на соотношение между потребляемой и выделяемой жидкостью. Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно с сердечной недостаточностью, имеют склонность к задержке жидкости в организме, отекам. Количество выделенной жидкости должно быть больше количества принятой или соответствовать ему.

Всем нашим пациентам мы рекомендуем контролировать цифры артериального давления, не забывать о приеме прописанных ранее препаратов, консультироваться с врачом при необходимости. В домашнем режиме можно занавесить окна влажными простынями, включить увлажнители воздуха. Постоянно держать наготове обычную питьевую воду, чтобы не допустить обезвоживания организма. Необходимо временно исключить из рациона мясное и жирное, сладкие и газированные напитки.

**ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА**

**! Нарушение в поведении пациента и его речи, асимметрия лица, возникшая внезапно. Системные головокружения, нарушение координации, неустойчивость в походке, слабость или паралич в руке и ноге с одной стороны. Любое проявление инсульта, даже очень краткое, требует госпитализации.**

Жара, влияя на сосуды, негативно действует на ментальное здоровье человека, его психику. Возможны проявления паники. Не позволяйте страху завладеть вами и близкими, отдавайте себе отчет, что это физиологический процесс, который необходимо купировать. Выпейте прохладной питьевой воды, примите прохладный (ни в коем случае не контрастный!) душ, расслабьтесь, поговорите с близкими.

*Ф. И. БИТАКОВА, канд. мед. наук, заместитель главного врача по кардиологии и кардиохирургии СПб ГБУЗ «Городская Покровская больница»*

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*За час до измерения давления нельзя пить кофе, курить, запрещены также интенсивные физические нагрузки перед диагностикой. Желательно на дому измерять давление утром до приема пищи и вечером перед сном. Приборы для измерения артериального давления должны быть протестированы и откалиброваны.*

***Для большинства взрослых от 18 до 65 лет нормой является артериальное давление 130/80 миллиметров ртутного столба.***

*В. П. ЭРИНЧЕК, канд. мед. наук, кардиолог, СПб ГБУЗ «Городская Покровская больница»*

# ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

***Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, входит в группу острых респираторных вирусных инфекций. Заболеть им рискует каждый в любое время года. Респираторные вирусы циркулируют в популяции круглогодично. Победить грипп никогда не удастся, так как вирус постоянно мутирует. Грипп периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий.***

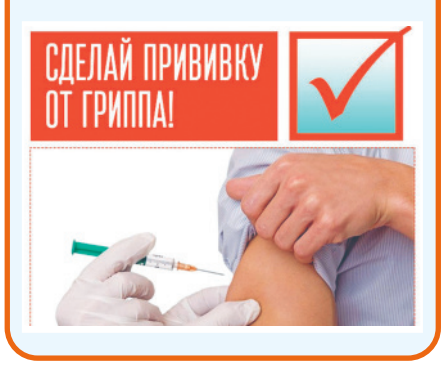
Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективное средство против гриппа — это вакцинация. Именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые наиболее актуальны в данном эпидемиологическом сезоне и входят в ее состав.

Цель вакцинации при использовании существующих гриппозных вакцин — это не полная ликвидация гриппа как инфекции, а снижение среди прививаемых заболеваемости гриппом и смертности от него и его осложнений: обострения и отягощения сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических патологий.

Вакцинироваться против гриппа нужно ежегодно. Защитный эффект от прививки наступает через две-три недели и сохраняется 12 месяцев. Поэтому важно сделать прививку до начала эпидемического подъема.

Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, гомеопатических средств, средств народной медицины.

***Запомните: заболеть гриппом от вакцины невозможно! Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время непосредственно после вакцинации. Такая реакция нормальна. Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым, то перенесете заболевание в легкой форме и без осложнений. В любом случае вакцина против гриппа работает, а вакцины против гриппа безопасны. Не упускайте свой шанс защититься от гриппа!***





## 11 сентября – Всероссийский День трезвости

- Безопасного уровня потребления алкоголя не существует.
- Риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

**Есть проблемы?**
**Звоните круглосуточно**
**714-42-10** (телефон доверия Городской наркологической больницы)

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Профилактика ПЕДИКУЛЕЗА

***ПЕДИКУЛЕЗ — распространенное паразитарное заболевание у людей. Его возбудитель специфические паразиты — вши (мелкие кровососущие бескрылые насекомые, которые приклеивают свои яйца (гниды) к волосам).***

Основной способ передачи — контактно-бытовой, поэтому всплеск случаев заболевания стоит расценивать как неудовлетворительное санитарное состояние помещения. Стоит заметить, что педикулез часто встречается у людей, ведущих асоциальный бродячий образ жизни.

Также педикулез нередко встречается у детей, что связано с недостаточной зрелостью иммунной системы ребенка и несоблюдением правил личной гигиены в детских дошкольных учреждениях.

Заражение педикулезом от животных невозможно! Вши предпочитают селиться только на человеческом теле и не могут питаться кровью других организмов.

В зависимости от места обитания вшей разделяют на типы.

- Головные вши. Заселяют волосистую часть головы. Их своевременное обнаружение может быть затруднено из-за длины и густоты волосяного покрова.
- Платяные вши. Живут на одежде, соприкасающейся с телом. Они питаются кровью человека, но не переходят на него.
- Лобковые вши (фтириаз). Их можно обнаружить в области половых органов, на бровях, в подмышечных впадинах, где насекомые находят благоприятные условия для жизнедеятельности и размножения.

### Клинические симптомы

- Наличие вшей.
- Наличие гнид: при головном и лобковом педикулезе — на голове, лобке, в аксиллярной области; при платяном педикулезе — на одежде больного.
- Зуд (как результат аллергической реакции на слюну, вводимую вшами в кожу при кровососании).
- Боль.
- Экскориации (расчесы).
- Кровянистые корочки.

От момента заражения до первых признаков болезни может пройти несколько недель. В результате расчесов может проявиться инфекция и развиться гнойничковое поражение кожи.

### Цели лечения

- Уничтожение вшей на всех стадиях развития.
- Устранение клинических проявлений заболевания.
- Предупреждение развития осложнений.
- Предупреждение заражения других лиц.

**Способы борьбы отличаются для различных видов вшей!**

Готовые к применению лекарственные препараты наносят на волосистую часть головы (головной педикулез) или на волосы лобка, подмышечных впадин (фтириаз), равномерно распределяя по длине волос и особенно тщательно обрабатывая их корни. Концентраты эмульсий разводят водой до рабочей концентрации (по инструкции производителя) и наносят тампоном. Экспозиция для каждого препарата индивидуальна.

После завершения времени действия педикулицид смывают с волос проточной водой, волосы моют мылом или шампунем, ополаскивают 4,5–5% раствором уксусной кислоты, прочесывают частым гребнем для удаления погибших насекомых и яиц.

Пациент теряет контагиозность (заразность) после первой обработки педикулицидным средством, поскольку погибают личинки и взрослые особи вшей. Для проверки наличия вшей следует расчесать голову над светлой тканью.

Вещи, бывшие в контакте с зараженным, необходимо на срок до 3 суток оставить в полиэтиленовом пакете при комнатной температуре. За это время вши и гниды погибают.

### Профилактика

- Регулярное мытье тела (не реже двух раз в день).
- Регулярная смена нательного и постельного белья.
- Стирка постельного белья при высокой температуре, проглаживание одежды горячим утюгом (особенно стоит обратить внимание на швы).
- Недопущение передачи личной расчески другим лицам.

*И. А. БАГРЕЦОВА, канд. мед. наук, врач-дерматовенеролог СПб ГБУЗ «Городской кожно-венерологический диспансер»*

# Безопасной дозы алкоголя не существует!

***Вредные привычки — фактор риска многих заболеваний. В Городском центре медицинской профилактики прошел семинар «Профилактика вредных привычек у беременных женщин».***

**ЧТО ТАКОЕ ДОЗА?**

**За одну дозу алкоголя в медицинской практике принято считать:**

- **45 мл водки (40 градусов);**
- **150 мл сухого вина (12 градусов);**
- **100 мл крепленого вина (18 градусов);**
- **250 мл джина с тоником (7 градусов);**
- **350 мл пива (4,5 градуса).**

«Тема женского алкоголизма сегодня очень актуальна: доля пьющих женщин увеличивается с каждым годом. У женщин сегодня мы все чаще видим увеличение нагрузки на работе, рост стрессов и депрессий. Весь этот негатив снимается традиционным способом — алкоголем. Очень быстро от бытового пьянства, да еще на пару с пьющим мужем, женщина приходит к алкогольной зависимости. Ведь у женщин ниже толерантность к алкоголю, чем у мужчин. Женщина будет до последнего отрицать свое пьянство и то, что у нее бывают запои. Только 20% женщин получают помощь при отказе от алкоголя у нарколога», — говорит врач-нарколог, заведующая диспансерно-поликлиническим отделением № 3 СПб «Городская наркологическая больница» Мария Георгиевна Гамаева.

Доцент кафедры медицинской психологии и психофизиологии факультета психологии СПбГУ, канд. мед. наук Ирина Владимировна Грандилевская рассказала о результатах изучения профилактики фетального алкогольного синдрома (ФАС) в России. Оказалось, что существующие установки в отношении употребления алкоголя во время беременности не содержат жестких запретов. Больше половины обследованных женщин считают, что употребление небольшого количества качественного алкоголя на поздних сроках беременности при нормальном ее течении допустимо (и, может быть, даже полезно).

ФАС — расстройство развития ребенка вследствие употребления алкоголя матерью в пренатальный период. Особо опасно потребление алкоголя в период зачатия, однако и на втором, и в третьем триместрах беременности употребление алкоголя не безвредно, так как ассоциировано с дальнейшими когнитивными и поведенческими нарушениями у ребенка.

Существует ли безопасная доза алкоголя для беременной? Нет. При употреблении 54 г «абсолютного алкоголя» ежедневно ФАС развивается у 19% детей; 27–54 г алкоголя — у 11% детей; менее 27 г алкоголя — у 2% детей.

ФАС — неизлечимые врожденные нарушения. Патогенетического лечения не существует. Лечение направлено на коррекцию симптомов, включая проблемы поведения и адаптации. У детей с ФАС наблюдается отставание в весе и росте, врожденные аномалии лица, проблемы в обучении, снижение памяти и внимания, плохой контроль эмоций и поведения.

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ!**

# Помоги себе сам

***Как вести себя онкологическому пациенту после хирургического лечения***

Первое и самое важное, что предстоит понять онкологическому пациенту, который пройдет хирургическое лечение: после операции его обычная жизнь изменится, и потребуется время, чтобы привыкнуть к новым ощущениям.

Длительность присутствия болевых ощущений и дискомфорта в области операционного доступа у каждого человека разная и зависит от большого количества факторов. Так, болезненные ощущения после открытых операций будут более сильными и длительными, чем после видеоторакоскопических, лапароскопических и роботических операций. У некоторых людей боли в области послеоперационной раны, ощущение стянутости или ломота в мышцах могут продолжаться в течение 6 месяцев или дольше. Но это не означает, что с вами что-то не так.

Для облегчения боли и дискомфорта подойдут легкие обезболивающие средства, нестероидные противовоспалительные препараты. Посоветуйтесь с врачом! Обезболивающие лекарства должны помочь по мере возврата к привычному образу жизни.

Меняйте свое пищевое поведение после операции: употребляйте пищу с высоким содержанием белка. Ваш рацион должен включать источник здорового белка при каждом приеме пищи, а также фрукты, овощи и цельные злаки.

Выполняйте физические упражнения не менее 30 минут в день. Это позволит вам окрепнуть, улучшит самочувствие и будет способствовать выздоровлению. Включите в расписание вашего дня ежедневную прогулку. Подойдут просто прогулки по улице, ходьба на беговой дорожке. В качестве тренировки подойдет даже подъем по лестнице.

Очень важно, чтобы после операции вы быстро вернулись к своим обычным делам. Распределите их выполнение на весь день. Выполняйте легкую работу по дому. Быстрый возврат к привычным делам позволит скорее пройти реабилитацию и вернуться к трудовой деятельности с минимальными потерями.

*А. С. НАТХА, заведующий Центром амбулаторной онкологической помощи Фрунзенского района, ГП № 109*

# Что мне делать СО СТРЕССОМ?

***Век больших скоростей и обилия информации накладывает на нас свой отпечаток. В результате у одного — паника, у другого — депрессия, у третьего — истерика. Что делать? Медикаментоз — страшно, психотерапия — скучно, самопознание — лениво. И главное, что откуда взялось — непонятно. Но такое состояние крайне беспокоит и раздражает.***

### *Давайте разберемся*

У кого нет стрессов? Ну, предположим, у маленьких детей. Бегают, прыгают, кричат, моментально переключаются, особо не заморачиваются. Если вы понаблюдаете за 3–7-летними детьми на игровой площадке, то обратите внимание, что падения и микротравмы не вызывают у них страха, долгих переживаний и продолжительных эмоциональных реакций. Однако именно реакция родителя коренным образом меняет поведение ребенка. Почему? Потому что ребенку невдомек, какие «страшные последствия могут быть, если не произвести срочную дезинфекцию раны, не сделать рентген и не обратиться к травматологу». Родитель, конечно, тоже особо не знает. Но «точно чувствует, что может быть очень плохо». Другими словами, ребенок, получив данные о неких сбоях и сообщив о них взрослому, добивается не их устранения, а нового стресса. В этот момент мы приобретаем новый опыт эмоциональной реакции на внешний стресс-фактор.

То есть можно сказать, что стресс — это физиологическая реакция организма на изменение внешней среды, многократно усиленная субъективным (личным) опытом конкретного человека.

### *Все как у автосигнализации*

Хотите более понятную ассоциацию? На капот автомобиля прыгнула кошка. Датчики сигнализации зафиксировали удар и включили сирену. Владелец выскакивает во двор, сгоняет кошку. Оценивает ущерб. Если капот в целости, то уходит домой.

Переносим это на систему «человек». Все по аналогии. Сначала регистрация внешнего воздействия с помощью датчиков нервной системы. Затем объективная оценка силы воздействия и последствий «ущерба». Далее следует эмоциональная окраска ситуации, базирующаяся на прошлых переживаниях.

Теперь давайте представим, что настройка датчиков сбилась. Кот просто

мимо пробежал — включилась сигнализация, дождь пошел — опять завыла. Тут уже не до логических выкладок и спокойной оценки ситуации. Страх, агрессия, раздражение — чистые эмоции. И первые реакции будут такими же: прогнать котов, выкинуть сигнализацию, заткнуть уши. И только успокоившись, мы с холодной головой приступаем к регулировке своей системы датчиков.

Итак, наш с вами стресс включает в себя несколько этапов: раздражитель, регистрация воздействия, инстинктивная предварительная реакция через действие, эмоциональная реакция, логический анализ первопричин и последствий. При постоянном внешнем воздействии нервная система устает реагировать. По аналогии с автосигнализацией: аккумулятор садится, и сирена глохнет. Наступает тишина — апатия и депрессия.

### *Ищем позитив*

Что же делать? Как нам быть? Ответ прост: никак. Мы окружены внешней средой, которая постоянно воздействует на наши датчики. По крайней мере до тех пор, пока вы не решились на отшельничество. Эти факторы могут быть и природными (температура воздуха, атмосферное давление, солнечная активность), и социальными (информационный шум, сплетни окружения). Правда, если уже совсем невмоготу, то можно кое-что подкорректировать. Каким образом? Для начала анализируем внешние факторы воздействия на датчики нервной системы и сокращаем по максимуму это воздействие. Затем проводим диагностику внутренних систем, фиксируя объективное состояние организма на данный момент. Успокаиваем мнительность.

Далее, понимая невозможность полного отсутствия эмоциональной реакции, создаем самостоятельно внешние факторы для искусственной позитивной стимуляции нервной системы — путешествия, впечатления, приключения. Находим по возможности замещающие варианты реактивных действий на внешние раздражители. Помним про механизм реакции «беги — прячься — бей» и начинаем давать себе аэробные нагрузки, чередуемые с одиночными прогулками в лесу, занятиями боксом, автогонками, стрельбой из лука или прочими социализированными выплесками агрессии.

И не забываем, что в нас живут и ребенок, который бегает, прыгает, падает; и папа, который спокойно анализирует, все знает и умеет; и мама, которая может, конечно, и испугаться за нас, но потом точно даст что-то вкусненькое.

## ЗАЩИТИМ ДЕТЕЙ ОТ КОРИ

***Корь — одно из самых заразных заболеваний, известных на сегодняшний день. Для этой инфекции характерна почти 100% восприимчивость. Лица, не болевшие корью и не привитые от нее, остаются высоко восприимчивыми к кори в течение всей жизни и могут заболеть в любом возрасте. Вспышки кори могут принимать форму эпидемий, которые приводят к смертельным исходам, особенно среди детей раннего возраста, имеющих недостаточное питание.***

Инфекция передается воздушно-капельным путем. Вирус выделяется во внешнюю среду с капельками слюны при разговоре, кашле, чихании. Инкубационный период длится от 7 до 14 дней. Болезнь начинается не с появления сыпи, а с симптомов простуды: температура 38–40 °С, резкая слабость, отсутствие аппетита, сухой кашель, насморк. Позже появляется конъюнктивит. Примерно через 24 дня после первых симптомов болезни на слизистой оболочке щек возникают мелкие беловатые высыпания. На 3–5-й день болезни появляется сыпь в виде ярких пятен. Сначала она обнаруживается за ушами и на лбу, затем быстро распространяется ниже — на лицо, шею, тело и конечности.

В 30% случаев корь приводит к осложнениям. Чаще всего осложнения развиваются у детей в возрасте до 5 лет или у взрослых людей старше 20 лет. Самые серьезные — это энцефалит, диарея, отит, пневмония, круп.

Риску развития тяжелых осложнений подвергаются и инфицированные женщины во время беременности, что может привести к самопроизвольным абортам или преждевременным родам.

**САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ КОРИ — ПРИВИВКА. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ПРИВИВКИ.**

**ЗАЩИТИТЕ ДЕТЕЙ ОТ КОРИ.**

# РЕБЕНОК – наше счастье!

***В рамках Дня защиты детей в Городском центре медицинской профилактики состоялась акция «Ребенок — наше счастье!» для беременных женщин. Ее организаторы: Городской центр медицинской профилактики, общественные организации, Родильный дом на Фурштатской. А также большая команда специалистов: врачи акушеры-гинекологи, психологи, акушерки, педиатры, специалисты школ материнства по дородовой подготовке женских консультаций № 8, № 11, № 39, Николаевской больницы, СЗ ГМУ им. И. И. Мечникова, Центра социальной помощи семье и детям Красногвардейского района и другие.***

Проведенная городская акция была масштабной. Регистрацию на нее открыли заранее, были задействованы все залы дворца И. И. Шувалова. В вестибюле первого этажа участников акции — беременных женщин и их мужей — встречала выставка товаров и услуг для мамы и ребенка и огромный холст с кистями и красками. На нем при непосредственном участии беременных женщин была нарисована картина «Создадим яркие моменты» с Валерией Лошак — современной петербургской художницей, членом Союза художников России.

Еще была организована фотозона, в которой мог сфотографироваться каждый желающий. Рядом находился специалист — консультант по правильному подбору слингов и обучению эргономичной переноске малыша. На втором этаже беременные женщины прослушали популярную музыку различных эпох в исполнении профессионального музыкального струнного квартета «Аллегро».

Огромный интерес у беременных женщин вызвала большая образовательная программа, подготовленная специалистами медицинских организаций и ведущими экспертами в этой области. На занятиях, которые проходили с динамическими физкультпаузами, были даны ответы на волнующие вопросы, связанные с родами, материнством, развитием ребенка и лактацией. Женщин проинформировали о происходящих во время беременности изменениях в организме: врачи рассказали о факторах, влияющих на нее и развитие плода, обучили полезным практическим навыкам. Будущие мамы и папы познакомились с арт-терапевтическими практиками, которые используются для гармонизации внутреннего состояния и уменьшения тревожности у женщин в период беременности и после родов.

Были показаны обучающие практики и активности, на которых будущие мамы учились правильно держать ребенка на руках и прикладывать к груди. Зал украшала выставка картин «Цветы жизни» Валерии Лошак, члена Санкт-Петербургского Союза дизайнеров.

Для будущих отцов состоялись познавательные лекции по вопросам вакцинации беременной женщины и новорожденных детей, гимнастике и различным сценариям родов. В малом конференц-зале беременных женщин ожидали специалисты, которые провели мастер-классы по арт-терапии и песочной терапии, мастерская по изготовлению куклы-берегини. Во всех активностях женщины с большим удовольствием приняли участие.

Приятным бонусом для участниц акции стала цветочная церемония и розыгрыш тематических подарочных наборов, в которых находились полезные товары для будущих малышей. По завершении акции участникам была предложена познавательная экскурсия в Музей гигиены в сопровождении врача-экскурсовода.

На выходе от посетителей можно было услышать отзывы и пожелания. Большинство из них звучало так: «Очень интересно и познавательно. Узнала много нового. Побольше бы таких хороших и полезных мероприятий».

## ПЛАНИРУЕМ БЕРЕМЕННОСТЬ

### *Что нужно знать каждой женщине*

Во время беременности и родов женский организм испытывает значительные нагрузки на все органы: сердце, почки, печень и пр., испытывают большое напряжение нервная, иммунная, эндокринная системы. Планирование беременности — это осознанное решение родить ребенка с учетом состояния здоровья будущей мамы. Именно поэтому к беременности необходимо подготовиться за 2–3 месяца до предполагаемого зачатия, пройти медицинское обследование, провести коррекцию образа жизни и питания. Запланированная беременность позволит свести к минимуму все риски для здоровья матери и ребенка.

Супружеская пара, планирующая беременность, должна пройти прегравидарное (до беременности) консультирование и полное обследование в женской консультации. Врач определит алгоритм обследований для уточнения состояния здоровья супружеской пары, а будущую маму направит на обследование всех систем организма и консультацию специалистов. Если при обследовании выявлены патологические изменения, то назначается более углубленное обследование.

### *Рекомендации*

Если женщина не болела краснухой, корью и ветряной оспой и антитела к этим инфекциям у нее отсутствуют, рекомендуется сделать прививку за 3–4 месяца до зачатия, вылечить очаги хронической инфекции. Это связано с тем, что инфекции в период беременности могут привести к формированию пороков развития плода и осложнениям беременности.

При беременности резко возрастает потребность в витаминах и минеральных веществах. В Российской Федерации в зависимости от региона проживания дефицит витаминов и минералов у беременных колеблется на уровне от 40 до 77%, поэтому рекомендуется до наступления беременности провести лечение дефицитных состояний по микронутриентам (витамины и микроэлементы). Недостаток витаминов наносит вред здоровью матери, повышает риск заболеваний у плода и выступает одной из причин нарушений физического и умственного развития детей.

Особое значение для нормального развития плода играют фолаты. Они участвуют в создании эмбриональных клеток. Их недостаток приводит к формированию пороков развития нервной системы у плода. Также фолаты защищают от воздействия тератогенных и повреждающих плод факторов, играют важную роль в формировании ткани плаценты и новых кровеносных сосудов в матке. Для профилактики этих осложнений всем женщинам, планирующим беременность, за 3 месяца до наступления и на протяжении всей первой половины беременности необходимо принимать фолиевую кислоту. Другим важным микроэлементом, необходимым для нормального развития беременности, является йод. Йод жизненно важен для синтеза гормонов щитовидной железы — тироксина и трийодтиронина, которые имеют исключительное значение для развития центральной нервной системы и формирования интеллекта плода. Всем женщинам в прегравидарный период показан профилактический прием препаратов йода. Дефицит витамина D провоцирует невынашивание и преждевременные роды, развитие у детей скелетных нарушений. Всем женщинам, планирующим беременность, рекомендовано получать витамин D.

Прием препаратов индивидуальный для каждой женщины, поэтому необходима консультация лечащего врача.

Для зачатия обычно требуется от нескольких месяцев до одного года. Если беременность не наступила (особенно если женщине более 35 лет), супругам необходимо обратиться к гинекологу и пройти обследование для выявления причин бесплодия. Современная медицина излечивает многие случаи как женского, так и мужского бесплодия.

***А. В. БАЛДИН, канд. мед. наук, главный врач СПб ГБУЗ «Центр планирования семьи и репродукции»***

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ Домашний ДОКТОР

*№ 5/203, 2 августа 2022 г. (фактически и по графику)*

**Учредитель:** Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение здравоохранения «Городской центр медицинской профилактики». Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-Западному федеральному округу, регистрационный ПИ № ФС2-8209 от 08.08.2006 г. Распространяется бесплатно.

**Адрес редакции и издателя:** 191023, г. Санкт-Петербург, ул. Малая Садовая, д. 1/25, лит. А (ул. Итальянская, д. 25). Тел.: 246-69-12, email: gcmedprof@zdrav.spb.ru. Главный редактор: А. В. Бережной. Журналист: С. Н. Лазо. Фото: интернет, из архива ГЦМП. Редакция оставляет за собой право на литературную правку текста. При перепечатке материалов ссылка обязательна.

**Отпечатано**: ООО «Ресурс». Адрес: 199048, СПб, 10-я линия В. О., д. 57, лит. А. Тел.: +7 (812) 325-15-36. Тираж 30 000 шт. Подписано в печать фактически и по графику 21.07.2022 в 12:00. Дата выхода в свет: 02.08.2022. Дизайнер: Г. Н. Боронина. Корректор: О. С. Стугирева.