

- Готовимся к новому году Стр. 1
- Мужское здоровье в фокусе внимания Стр. 1
- Рак легких: проблемы профилактики Стр. 2
- Вирусная инфекция: приемы самозащиты Стр. 2
- ВИЧ и беременность Стр. 3
- Остеопороз – тихая эпидемия Стр. 3
- Простуда и питание Стр. 4
- Это должен знать каждый Стр. 4

Мы не лечим
людей,
а учим их быть
здоровыми!

Домашний ДОКТОР

Готовимся к новому году

Накануне нового года неплохо было бы профессионально подготовиться к этой знаменательной дате и прислушаться к советам не только модельеров, кулинаров и астрологов, но и психологов. Что же они нам предлагают?

Расстаемся с ненужным

Рекомендуется выделить некоторое время и попробовать заглянуть в себя. Посмотрите, что было сделано вами за прошедший год. Были удачи, но были и неприятности. Что-то было отработано, с чем-то можно расстаться. Можно даже буквально составить список тех личностных качеств и постоянно повторяющихся ошибок, которые хотелось бы оставить в прошлом.

Кстати, психологи советуют использовать символику – этот метод применяется в некоторых культурах. Скажем, вам хочется расстаться, например, с образом себя как человека, который не верит в собственный успех. Наверняка есть какая-нибудь одежда, которая соответствует этому образу. Допустим, старая поношенная куртка, которую вы не можете выкинуть уже лет десять. Почему бы ее не выкинуть сейчас и освободить себя. Как это ни странно, подобное действие может сыграть свою

роль, так как в действие вступит не только психическая составляющая, но и начнется физическое действие. И вообще, может быть, стоит пересмотреть все старые вещи – ведь вы понимаете, что многие из них никогда не понадобятся. Допустим, вы сменили специальность, и от прошлой осталась масса литературы и других предметов. Может быть, есть смысл отдать все это кому-то, оставив только самые памятные и дорогие. Взгляните, может быть, среди одежды есть что-то, что напоминает вам о неприятных событиях и заставляет ждать подобного и в следующем году. Избавьтесь от этого. Прodelывая все это, вы освобождаете себя для нового образа.

А что же я хочу?

Рассматривайте новогоднюю полночь как этап перехода в новый образ себя. Есть древний принцип движения энергии за мыслью. А что если взять красивую открытку и написать, что бы вы действительно хотели иметь в следующем году? Можно

касаться и физического здоровья, и финансового положения, и личных качеств. Напишите, как вы хотели бы относиться к себе, к вашим родственникам и друзьям, что бы вы хотели изменить на своей работе. Положите открытку в такое место, где бы вы постоянно на нее наткнулись и читали. Вполне возможно, что большее количество ваших желаний в следующем году исполнится, потому что вы послали в свое будущее определенное намерение, которое начинает работать. Заодно проанализируйте, что необходимо для этого, каких действий, знаний, навыков не хватает для задуманного. Нужно только ожидать того, что ваше желание осуществится. Именно ожидать, а не надеяться, потому что это разные вещи. Надежда предполагает неуверенность, а ожидание – убежденность в том, что это произойдет.

Кроме того, очень важно закончить год без моральных и материальных долгов. Вы что-то кому-то обещали сделать. Попробуйте успеть. Если не получает-



ся, то, может быть, лучше позвонить и честно признаться, что не выходит?

Без суеты и спешки

Теперь о подарках, которые мы готовим для коллег, друзей и родственников... Обычно мы стараемся купить те вещи, которые нужны и обязательно полезны. Но ведь подарок может быть и символического плана. С ним вы символически передаете человеку что-то новое для него. Присядьте на минутку и задумайтесь, каким качеством вам хотелось бы наделить этого человека. Главное, чтобы с вашей

стороны не было язвительности и скрытой издевки. Пересмотрите также и то, как вы дарите подарки. Не надо дарить подарок в спешке. Почувствуйте, как все хорошее, что было у вас в душе по отношению к вашему близкому, вошло в подарок. Только тогда делайте свой дар.

И самое главное, чтобы весь следующий год вас не покидало ощущение праздника, сейчас – в момент подготовки – подумайте, в каком состоянии вы находитесь, есть ли радость в ваших приготовлениях, ощущаете ли вы приход чего-то нового в вашу жизнь. Подумали? Начинайте готовиться.

Мужское здоровье в фокусе внимания

«По определению Всемирной организации здравоохранения, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов. Исходя из этого, можно говорить, что сохранение репродуктивного здоровья – это в первую очередь сохранение вообще здоровья, – рассказывает директор СПб ГКУЗ "Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики" Андрей Владимирович Бережной. – А вопросы сохранения репродуктивного здоровья детей и подростков являются особенно актуальными, так как нарушения специфических функций организма взрослой женщины и мужчины во многом формируются в детском и подростковом возрастах».

В 2024 г. в нацпроект «Семья» была введена новая комплексная программа по охране материнства, сбережения здоровья

детей и подростков и репродуктивного здоровья. Теперь для диагностики нарушения репродуктивных функций в 6 лет,



а не в 3 года, как было до сих пор, девочек осматривает акушер-гинеколог, а мальчиков – уролог-андролог. С 13 лет такие осмотры станут ежегодными.

Новый проект

С целью раннего выявления нарушений репродуктивной функции и улучшения качества жизни мужского населения, увеличения охвата профилактическими мероприятиями мужчин 18–49 лет, в Санкт-Петербурге утвержден проект «Мужское здоровье». Проект направлен на увеличение уровня осведомленности мужчин о возможных нарушениях репродуктивной функции за счет информирования о важности прохождения регулярных медицинских осмотров, ведения здорового образа жизни и своевременного обращения за медицинской помощью. Исполнителями проекта являются СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики», СПб ГБУЗ «Центр планирования семьи и репродукции», медицинские организации, подведомственные администрациям районов Санкт-Петербурга.

Сильный пол в отстающих

СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики» провел опрос, в котором приняли участие 1103 человека в возрасте от 18 до 49 лет, из них женщины – 65,6%, мужчины – 34,4%. По результатам выяснилось, что женщины чаще посещают врачей-

специалистов, в то время как мужчины посещают врача, в основном только когда что-то беспокоит. Один раз в год посещают гинеколога 53,3% женщин, и только 23% мужчин бывают у урологов. По всем вопросам мужчины показывают меньшую грамотность, а следовательно, и меньшую обеспокоенность в вопросах репродуктивного здоровья в сравнении с женщинами. Знают, что в рамках диспансеризации проводится обследование по оценке репродуктивного здоровья, только 65,6% респондентов.

Репродуктивная диспансеризация

С марта 2024 года все медицинские учреждения Санкт-Петербурга согласно «Методическим рекомендациям по диспансеризации мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья» стали организовывать данный вид диспансеризации. Первый этап включает заполнение анамнестической анкеты, осмотр урологом, оценку жалоб, анализ анкеты.

На втором этапе выполняется спермограмма; микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР; УЗИ предстательной железы и органов мошонки; повторный осмотр урологом или хирургом.

Начало на с. 1

Центр для мужчин

На базе амбулаторно-поликлинического отделения ЦПСИР работает Центр мужского репродуктивного здоровья, основной задачей которого является обследование и лечение мужчин с диагнозами: мужское бесплодие, импотенция органического происхождения, гипогонадизм. В этом центре проводятся исследования второго этапа диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья. Для консультации специалистами центра необходимо направление из районной медицинской организации и наличие у пациента гражданства Российской Федерации с постоянной или временной регистрацией в Санкт-Петербурге.

Насколько я здоров?

В зависимости от результатов осмотра вводятся группы репродуктивного здоровья.

Первая группа репродуктивного здоровья – репродуктивно здоровые мужчины. К ней относятся мужчины, у которых не установлены заболевания репродуктивной системы и отсутствуют факторы риска их развития. Вторая – риск развития репродуктивных нарушений. Сюда относятся мужчины, у которых не установлены заболевания репродуктивной системы, но имеются факторы риска их развития. Третья группа репродуктивного здоровья ставится, когда имеются репродуктивные нарушения: заболевания репродуктивной

системы или доказанное снижение фертильности.

Где получить информацию?

«Наш центр организует и проводит различные мероприятия по сохранению здоровья, в том числе и репродуктивного. Это информационно-коммуникационные кампании, использование информационных технологий (размещение информации в СМИ, на сайте, в социальных сетях, метро, аудиоролики в метро, использование диджитал-экранов), игровых технологий (конкурсы, фестивали здоровья, тренинги, уроки здоровья), издательской деятельности (памятки, листовки, плакаты, методические рекомендации)», – говорит

Андрей Владимирович. Особо стоит здесь отметить экспозицию Музея гигиены. В частности, зала № 9 «Репродуктивное здоровье – проблема не только личная», где можно узнать информацию о становлении репродуктивного здоровья, о факторах риска, отрицательно влияющих на его развитие. В витринах представлены этапы формирования плода.

Девиз нашего учреждения – «Мы не лечим людей, а учим их быть здоровыми». Все наши мероприятия направлены на выполнение задачи – увеличение количества здоровых людей, ведущих здоровый образ жизни. А здоровый образ жизни – это залог репродуктивного здоровья!

Рак легких: проблемы профилактики

«Рак легкого – одно из самых распространенных онкологических заболеваний в мире. И Россия не исключение. Он занимает третье место среди женщин и является самым частым видом рака у мужчин. Но это не главная проблема рака легкого, – рассказывает доктор медицинских наук, заведующий отделением противоопухолевой лекарственной терапии № 1 Онкологического центра им. Н. П. Напалкова, врач-онколог Фёдор Владимирович Моисеенко. – Более значимой проблемой является то, что большинство пациентов, у которых выявлена эта опухоль, могут погибнуть. Поэтому здесь особая роль отводится профилактике.»

В чем здесь проблема? У этого заболевания есть основная причина – попадание в ткань легкого вместе с воздухом различных частиц, которые негативным образом воздействуют на нее. Это могут быть газовые выхлопы, мелкодисперсная пыль от горения угля, городской смог и т.д. Но наибольший вред для организма представляет ингаляция продуктов горения табака от сигарет, трубок, папирос, кальянов, вейпов, то есть курение. Избавиться от этой вредной привычки очень нелегко. В 2012 году у нас запретили курить в общественных местах, постоянно проводится активная антитабачная пропаганда. Это одна из мер, которая в будущем может привести к снижению смертности от рака легкого. Все остальные возможности – скрининг, раннее выявление и удаление маленьких опухолей – приводят к излечению части пациентов. Но здесь до сих пор нужно убеждать население вовремя прийти к врачу, договариваясь соглашаться на хирургическое лечение рака.

Факторы риска

Можно ли как-то ранжировать причины развития заболевания? Да. 80% заболеваний раком лег-

кого связано с курением. Среди оставшихся 20% факторов, не связанных с курением, часто называют радон – радиоактивный газ, возникающий при расщеплении гранита, который входит в состав материала, из которого сделаны наши дома. Соответственно, метод профилактики воздействия радона – открывать окна и чаще проветривать помещения. Туда же входит асбест, который является абсолютно доказанным фактором риска плевритов. Это опасное заболевание заключается в том, что мелкие кусочки асбеста проникают через ткань легкого, накапливаются в плевральной полости и вызывают воспаление. А воспаление – это тот фактор, который активизирует и подталкивает клетки с мутацией к тому, чтобы они превращались в опухолевые. Но пока полностью отказаться от асбеста мы не можем. Следующий фактор риска – загрязнение окружающей среды. В частности, воздуха отходами производства. У нас город северный, морской, активные ветры. Для нас этот фактор менее значим. Свою негативную роль играет пассивное курение. Достоверно известно, что в семьях курильщиц опухоль возникает чаще, чем в семьях, где не курят и не курили.

Что касается наследственности, то она практически никакой роли не играет в возникновении опухоли при отсутствии курения.

Чем раньше, тем лучше

Рак – болезнь коварная и поначалу протекает бессимптомно. Как его заподозрить? На что стоит обращать внимание? Здесь есть два момента. Первый – на самом деле симптомы есть: кашель, склонность к респираторным заболеваниям и их тяжелому течению с переходом в пневмонию. Все это характерно и для рака легкого, и для хронической обструктивной болезни легких. Больные с ХОБЛ часто продолжают курить и не обращают внимания на эти симптомы, которые могут существовать годами. Поэтому рак выявляют так поздно. Второй момент – сейчас есть исследования, которые достоверно говорят о возможности раннего выявления опухоли легкого: низкодозная компьютерная томография. Но опыт показывает, что мотивации у населения к выполнению этих исследований среди лиц из группы риска нет. В обязательном порядке пока у нас такой скрининг не проводится. Самосто-



ятельно пройти такое исследование человек может за свой счет.

В каком возрасте чаще всего выявляется рак легкого? Средний возраст здесь приходится на 65–67 лет. Это именно тот срок, к которому канцерогенное действие и сигарет, и загрязненного воздуха может реализовать свой негативный потенциал. Чаще болеют мужчины, что связано, конечно, тоже с распространением курения. Рак легкого в случае выявления у мужчин и женщин протекает по-разному. У женщин чаще встречается железистая форма опухоли. У мужчин в нашей стране чаще выявляется плоскоклеточный рак, который ассоциирован с курением более крепких сигарет.

Лечение и профилактика

Если говорить о лечении. Здесь постоянно идет развитие, появляются ноу-хау, так как это один из частых видов злокачественных опухолей и большое количество пациентов. Постоянно появляются новые препараты, которые показывают свою эффективность. Важно, что сегодня в случае выявления опухоли, у 1 из 10 пациентов мы можем добиться

выраженного и длительного отсутствия прогрессирования, которое измеряется годами. Многие из этих людей будут жить дальше без признаков болезни.

Что касается прогнозов. Если заболевание выявлено на ранней стадии и его удалось прооперировать, а это может быть только операция или операция плюс лекарственная терапия, то здесь речь идет про 60–70% вероятности того, что пациент будет жить 3–5 и более лет без рецидива болезни. Среди пациентов, которым не удалось выполнить операцию, но можно было провести лучевую терапию в комбинации с различными методами лекарственной терапии, только один из трех живет без рецидива.

Что можно рекомендовать в плане профилактики рака легкого? Это здоровый образ жизни, полный отказ от курения, избегание пассивного курения, высокий уровень физической активности, адекватное здоровое питание с потреблением большого количества клетчатки, нормализация массы тела, проветривание помещений. И, конечно, обязательные регулярные медицинские обследования – профосмотры, диспансеризация для раннего выявления заболевания.

Вирусная инфекция: приемы самозащиты

Острая респираторная инфекция (ОРИ) – острая, наиболее часто встречающаяся инфекция респираторного тракта, проявляющаяся катаральным воспалением верхних дыхательных путей и протекающая с лихорадкой, насморком, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния разной выраженности. На сегодня известно не менее 200 вирусов, вызывающих ОРИ. Что объединяет возбудителей? Они малоустойчивы в окружающей среде, погибают под действием дезинфекционных средств, характеризуются коротким инкубационным периодом, выраженными сезонными подъемами заболеваемости. К ОРИ восприимчивы люди всех возрастов. Иммуитет после перенесенных ОРИ непродолжительный. Ежегодно в мире регистрируется около 1 миллиарда случаев сезонного гриппа.

В среднем взрослый человек переносит острую респираторную инфекцию 2 раза в год. Более частые ОРИ у взрослых людей свидетельствуют о возможном снижении иммунитета. Обычно при правильном лечении заболевание проходит через 5–7

дней, но иногда могут возникать серьезные осложнения, такие как бронхит, пневмония.

Нет самолечению!

Говоря об ОРИ, и в частности гриппе, хотелось бы обратить

внимание на такой важный момент. Сегодня по телевидению и в интернете рекламируются многочисленные лекарственные средства. Ставя диагноз и назначая себе лечение по интернету, мало кто задумывается о последствиях. Не попадайтесь на марке-

тинговые уловки. Выполняйте назначения вашего лечащего врача.

Защитайся!

Надо сказать, что профилактика болезней не менее важна, чем лечение. Что же надо делать, чтобы защитить себя в сезон простуд? Своевременно вакцинироваться, выполнять правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни. А также соблюдать нехитрые предосторожности:

- чаще мойте руки теплой водой с мылом или периодически протирайте их дезинфицирующими салфетками;

- по возможности избегайте массового скопления людей;
- известно, что витамин С помогает лечить простудные заболевания, поэтому не забывайте включать его в свой рацион, лучше всего в натуральном виде: фруктах, овощах, ягодах;
- если возможно, постарайтесь избегать стрессовых ситуаций, серьезных эмоциональных и физических нагрузок, чтобы не навредить иммунитету, так как вероятность возникновения вирусной инфекции повышается при снижении иммунитета.

ВИЧ и беременность

В настоящее время под риском ВИЧ-инфицирования находятся все члены нашего общества, которые живут половой жизнью, независимо от социального статуса. Особенно уязвимы здесь молодые люди, которые не всегда помнят о безопасности и не пользуются средствами защиты. Поэтому на ВИЧ-инфекцию необходимо обследоваться всем женщинам, которые планируют беременность, и их партнерам. Ведь сегодняшняя реальность такова, что ВИЧ-инфекция проникла в социально благополучную среду, передаваясь половым путем.



Могут ли ВИЧ-инфицированные женщины рожать здоровых, не инфицированных детей? По данным ВОЗ, риск передачи ВИЧ от матери ребенку без какого-либо вмешательства составляет 20–45%. При проведении же

профилактических мероприятий этот риск можно снизить до 2% и менее.

Тщательное планирование

Женщины, которые знают о своем диагнозе и хотят иметь здорового ребенка, должны серьезно планировать беременность. Она должна наступать в максимально благоприятный период, при минимальной вирусной нагрузке, когда уже нет иммунодефицита и обострения других заболеваний. Если вдруг женщина узнает о своем диагнозе только при постановке на учет

в женской консультации, то ей нужно как можно быстрее обратиться к специалистам в СПб ГБУЗ «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» – акушерам-гинекологам и инфекционистам, чтобы пройти дополнительное обследование и начать своевременно получать профилактику передачи ВИЧ-инфекции плоду. Женщинам рекомендуется профилактическое лечение не прерывать и после родов и продолжить терапию пожизненно. Ведь часто у таких женщин бывают и вторые, и даже третьи роды. Если инфекция выявляется у женщины во втором или третьем триместре

беременности, то и в этой ситуации очень важно прийти в центр как можно скорее. Главная задача – как можно быстрее подавить вирус в крови пациентки.

ВИЧ-инфекция может передаваться при беременности в любом триместре, но выше риски в конце третьего триместра накануне родов. А самый высокий риск инфицирования – в родах, поэтому здесь применяется профилактика и для мамы, и для новорожденного.

Доверяй, но проверяй

Встречаются случаи, когда здоровые мамы заражаются в период кормления ребенка грудью от своего партнера, вступая с ним в незащищенные половые контакты. Таким образом, кормя ребенка, заражают его через грудное молоко. А ведь многие благополучные мамы даже не догадывались о том, что получили инфекцию от мужа. Все это говорит о том, что необходимо обследоваться обоим партнерам при планиро-

вании и во время беременности в обязательном порядке.

Ложные опасения

На сегодняшний день, несмотря на широкую информационную кампанию, у многих еще остаются страхи, и иногда дети, рожденные ВИЧ-инфицированными матерями, могут не приниматься коллективом. Хотя оснований для этого нет. Дети с ВИЧ-инфекцией получают антиретровирусное лечение, у них не определяется вирус не только в крови, но и в других средах организма – слюне, моче, слезной жидкости, кале. С эпидемиологической точки зрения они ничем не отличаются от остальных детей и совершенно безопасны для окружающих. Они не нуждаются в отдельной посуде, уборной, спальне. Они с полным правом на общих основаниях могут посещать все детские учреждения – сады, школы, кружки, секции.

При правильном лечении ВИЧ-инфицированный может жить полноценной жизнью и много лет.

Остеопороз – тихая эпидемия XXI века

Остеопороз – это заболевание скелета, при котором снижается плотность костной ткани и нарушается ее качество, вследствие чего кости становятся хрупкими и легко ломаются. Переломы при остеопорозе происходят при незначительной травме, например при падении с высоты собственного роста, а иногда даже без травмы – например при чихании или кашле. Риск остеопороза и переломов увеличивается с возрастом. Здоровье костей формируется с самого раннего возраста.

Во всем мире каждая третья женщина и каждый пятый мужчина перенесут в будущем перелом, связанный с остеопорозом. В России остеопороз также является одной из важных социально значимых проблем. Переломы, связанные с остеопорозом, значимо снижают качество жизни, могут быть причиной инвалидности и даже смерти.

Большой вклад в развитие остеопороза вносят разные факторы риска, часть из них изменить невозможно – например возраст, пол, перенесенные переломы, наследственную предрасположенность или заболевания, которые приводят к проблемам с костной тканью.

Но есть и большое количество факторов риска, которыми можно управлять, – это недостаточная физическая активность, питание с низким содержанием кальция, низкая инсоляция и недостаточное поступление витамина D в организм, вредные привычки – курение и злоупотребление алкоголем.

Остеопороз называют безмолвной эпидемией, первым сим-

птомом заболевания является перелом. Можно ли предотвратить остеопороз или переломы? Да, если начинать действовать как можно раньше. Своевременно начатое лечение остеопороза позволяет снизить риск переломов на 40–70% в зависимости от локализации перелома.

Для этого важно быть осведомленным о факторах риска остеопороза и переломов, знать, что при наличии факторов риска есть доступные методы диагностики и лечения остеопороза.

Рентгеновская денситометрия – метод инструментального обследования костной ткани, который позволяет «заглянуть» в кости, оценить их на содержание кальция при помощи рентгеновских лучей и своевременно начать лечение, если выявляется низкая плотность костной ткани, соответствующая остеопорозу.

Еще одна возможность поставить диагноз – использовать FRAX – доступный в свободном доступе в сети Интернет калькулятор оценки риска переломов (основных остеопорозных переломов и отдельно перелома прокси-



мального отдела бедра), который поможет как врачу, так и пациенту посчитать индивидуальный 10-летний риск переломов, даже если нет возможности выполнить инструментальное обследование.

В России остеопорозом болеют каждая третья женщина и каждый четвертый мужчина в возрасте старше 50 лет. Экстраполяция данных эпидемиологических исследований на все население России позволяет предположить, что остеопорозом страдают 14 млн

человек (10% населения страны). Еще у 20 млн граждан России имеется остеопения, которая, как известно, при наличии других факторов риска также может свидетельствовать о высоком риске перелома. Таким образом, в целом 34 млн жителей России имеют высокий риск низкоэнергетических переломов. В возрасте 50 лет вероятность сломать бедренную кость в течение последующей жизни в РФ составляет 4% у мужчин и 7% у женщин.

Санкт-Петербург – город с самой высокой выявляемостью ОП, по данным официальной статистики. Это связано с активной работой в направлении выявления остеопороза, а также высокой обеспеченностью города денситометрами.

Елена Николаевна Гладкова, к.м.н., заместитель главного врача по клинико-экспертной работе КРБ им. В. А. Насоновой, врач-ревматолог

Краснуха

Краснуха – острое инфекционное заболевание. Передается воздушно-капельным путем. Заболевание сопровождается появлением мелкоточечной кожной сыпи, увеличением лимфоузлов и суставными болями. Особенно опасное в случае беременности, т. к. может привести к развитию аномалий плода, преждевременным родам, мертворождению.

- Очень опасна для беременных, которые ранее не болели краснухой и не были от нее вакцинированы.
- Сама женщина обычно болеет легко, но инфекция губительна для будущего ребенка (микрцефалия, тугоухость, врожденные пороки сердца, слепота).
- При заболевании беременной это считается медицинским показанием для прерывания беременности.
- Если сведений о вакцинации нет, рекомендуется вакцинироваться за 3–6 месяцев до планируемой беременности.

Вакцинация – самая эффективная мера (95%) профилактики краснухи. Проводится в возрасте 12 месяцев однократно, ревакцинация – в возрасте 6 лет (Национальный календарь профилактических прививок).

Встреча Нового года – любимый праздник, время чудес, застолий и веселых гуляний

Даже если вы ограничитесь лишь бокалом шампанского в новогоднюю ночь, совершив традиционный ритуал новогоднего звона бокалов, помните: безопасной дозы алкоголя не существует!

Употребление спиртного:

- ⊕ мгновенно влияет на организм — вы можете не заметить начало действия
- ⊕ повышает риск развития гипертонии, инфаркта, инсульта и других заболеваний
- ⊕ нарушает координацию и способность здраво рассуждать на несколько часов
- ⊕ может спровоцировать безрассудные поступки — от агрессивного поведения до насилия

Важно: кофе не ускоряет выведение алкоголя из организма.

Если вы выпили, не садитесь за руль — реакция замедляется, что создаст опасность на дороге

Городской центр общественного здоровья и индустриальной профилактики

Простуда и питание

Наукой доказано, что наше питание и общее самочувствие взаимосвязаны. Если человек привык перекусывать на бегу, наедаться перед сном, то вполне закономерно, что, помимо проблем с пищеварением, рано или поздно он будет чаще болеть. Так что же в наших силах сделать, как правильно питаться, чтобы не подорвать свой иммунитет? Что предпочесть, если уже заболел? Как быть с обычной простудой? Существуют ли какие-то продукты, которые помогут справиться с инфекцией в кратчайшие сроки?

«Да, существуют. Более того, правильно питаясь, можно уберечь себя от частых простуд, укрепить защитные силы организма», – говорит главный внештатный специалист по медицине труда КЗ СПб Татьяна Викторовна Григорьева.

Польза воспаления

Защита организма – это не только иммунитет. Насколько организм способен сопротивляться инфекциям, зависит от состояния слизистых оболочек, пищеварительной системы, сосудов и многого другого. Атакуют вирусы, бактерии, аллергия, произошла травма или возникло заболевание – в организме запускается целый каскад сложных реакций, одной из которых обязательно будет воспаление. Большинство людей относится к воспалению, которое сопровождается болями, распуханием и краснотой, как к напасту или неизбежному злу. Однако воспаление – это самое обычное явление. Когда это случается, большинство людей спешат принять какое-нибудь противовоспалительное болеутоляющее средство. И все-таки надо подчеркнуть, что воспаление – явление положительное. Оно свидетельствует, что ваша иммунная система функционирует нормально. Самое заметное проявление воспалительного процесса – это, конечно же, жар или лихорадка. Повышение темпера-

туры происходит из-за реакции иммунной системы на инфекцию. Смысл в повышении температуры тела: снижение активности бактерий, которые размножаются при нормальной температуре; повышение поступления кислорода в организм; накачка крови к очагу воспаления, доставка большего количества питательных веществ, необходимых для излечения; ускоренное выведение токсинов и шлаков через кожу.

Почаще и поменьше

Самое интересное в том, что правильно питаясь в период повышения температуры тела, можно облегчить свое самочувствие. Основным принципом питания во время болезни, какова бы ни была ее причина, – это не кормить насильно. Приглядитесь к животным: заболев, они не притронутся к пище, лежащей даже под носом. Лучше всего – это обеспечить больного питьем: теплый морс, травяной чай с медом. Кушать надо почаще и небольшими порциями, если есть аппетит. Во время простуды следует отдать предпочтение продуктам, бога-

тым витамином С: плоды киви, шиповника, черной смородины, земляники. Самостоятельно вырабатывать витамин С человеческий организм не в состоянии, поэтому пополнять его запасы необходимо с помощью правильного питания. Если ваш рацион содержит много фруктов и овощей, то витамина С вы получаете достаточно. Если же вы курите, злоупотребляете спиртными напитками и испытываете стресс, то витамина С вам требуется больше.

О пользе морса

Немалая нагрузка во время простуды ложится на печень: она старается изо всех сил вывести из крови токсические продукты, образовавшиеся из-за воспаления, и непрерывно атакуется лекарственными препаратами, что принимает человек для снижения температуры и борьбы с инфекцией. Поддерживать печень во время болезни помогают витамины группы В и вещество метионин. Витамином В богаты гречиха, коричневый рис, телячья печень, курица, яйца, чечевица, овес, семечки подсолнуха. Много

метионина содержится в яйцах, рыбе, птице. При воспалении меняется кислотно-щелочной баланс во всем организме, он сдвигается в кислую сторону. Как бы парадоксально ни звучало, но клюквенный сок помогает восстановить этот баланс, нейтрализуя кислоту, образовавшуюся при воспалении. Вот, оказывается, почему врачами рекомендуются именно клюквенные морсы в больших количествах.

Врага надо знать в лицо

Также необходимо знать, какие продукты и явления препятствуют ее нормальному функционированию. Среди врагов иммунитета – сахар, алкоголь, кофеин. Сахар тормозит выработку иммунного ответа. Газированные напитки, восстановленные соки, чай или кофе с сахаром, быстрая пища, содержащая скрытый сахар, – все это может полностью подавить вашу иммунную систему. Откажитесь от такого питания. Питательная

ценность у него отсутствует, зато у вас портятся зубы, и вы прибавляете в весе. Алкоголь оказывает на иммунную систему такое же угнетающее воздействие, как сахар. Кофеин содержится не только в кофе, но также в чае и в газированных напитках. Кофеин не только непосредственно угнетает иммунную систему, но и препятствует всасыванию полезных питательных веществ. А вот зеленый чай, напротив, стимулирует иммунитет, и мы настоятельно рекомендуем вам пить его вместо черного китайского чая, богатого кофеином. Во время инфекционного заболевания необходимо есть как можно больше сырых и приготовленных на пару овощей, которые помогают иммунной системе бороться с микробами. Чтобы ваш организм получал также достаточное количество питательных веществ, включите в пищу бобовые, цельнозерновой хлеб и коричневый рис. Эти продукты содержат, кроме того, много микроэлементов, стимулирующих иммунную систему.



Это должен знать каждый

Под таким девизом в Музее гигиены прошла квест-игра «Первая помощь», ставшая уже традиционной, для студентов 2-х курсов Медицинского колледжа № 1.



«Квест – популярный формат обучения среди молодежи. Задача сегодняшней игры – актуализация знаний и навыков по оказанию первой помощи. Обладать ими должен любой человек, а для будущих медиков это особенно актуально. В проведении мероприятия нам помогают волонтеры-медики. Получив необходимую информацию, они передают свои знания

сверстникам как "равный – равному", – отметила Анна Владимировна Чернявская, идейный вдохновитель и организатор мероприятия, заведующая организационно-методическим отделом СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики» (ГЦОЗиМП).

Такая форма организации деятельности студентов ненавязчиво, в игровом,

занимательном виде способствует активизации познавательных и мыслительных процессов участников. С помощью такой игры можно также познакомить с новой информацией, закрепить имеющиеся знания, отработать на практике умения. Кроме того, соревновательная деятельность способствует взаимодействию в коллективе сверстников, повышает атмосферу сплоченности и дружбы, развивает самостоятельность, активность и инициативность.

Мероприятие состояло из двух частей. Первая – это квест в форме игры по 7 станциям, в котором участвовали шесть команд по шесть человек. В залах Музея гигиены будущим медработникам предстояло ответить на вопросы по темам: «Первая помощь при травмах», «Ожоги», «Кровотечения», выполнить практические задания по определению площади поражения при ожогах и наложению давящей повязки, поучаствовать в блиц-викторине «Вопрос-ответ» и сдать тест на эрудицию «Правда или ложь?». За каждое задание командам начислялись баллы, для победы надо было набрать их как можно больше.

Вторая часть – практические мастер-классы «Сердечно-легочная реанимация» и «Проведение приема Геймлиха при попадании посторонних предметов в дыхательные пути». Отработку на макетах провели волонтеры-медики – студенты из Педиатрического университета и СЗГМУ им. И. И. Мечникова.

Затем состоялось награждение. Победителями квеста стали все участники. 1, 2 и 3 места заняли сразу по две команды, набрав равное количество очков. Все победители получили грамоты от ГЦОЗиМП. А волонтеры-медики МК № 1 – сертификаты экспертов квеста.

В конце мероприятия по традиции было сделано фото всех участников на память.

