



ПРОФИЛАКТИКА ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

Внебольничная пневмония - воспалительное заболевание лёгких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые 48 часов после госпитализации. Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной.

Пневмония передаётся воздушно-капельным путём, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения этим заболеванием очень высок после недавно перенесённых вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

При возникновении заболевания пациенты могут жаловаться на повышение температуры тела, озноб; кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты); одышку - ощущение затруднения при дыхании; боли в грудной клетке при дыхании.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжёлых случаях: резкая слабость, отсутствие аппетита, боли в суставах, диарея (понос), тошнота и рвота, тахикардия (частый пульс), снижение артериального давления, увеличение в крови показателя лейкоцитов - воспалительных клеток.

Очень важную роль в профилактике вне-

больничной пневмонии играет предупреждение респираторных вирусных инфекций.

Необходимо соблюдать гигиену рук: мыть руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта. Прикрывать рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Оставаться дома, если сами или ваш ребёнок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.

Важно своевременно вакцинироваться от сезонного гриппа. Все члены семьи, контактирующие с больным должны привиться вакциной против пневмококковой инфекции.

При первых признаках респираторного заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Качественные профилактические меры против пневмонии помогут оставаться абсолютно здоровыми в любую погоду.

(По материалам сайта gs4urgut.ru).

МЫ ЗА! ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Артериальная гипертензия - хроническое заболевание, которое характеризуется периодическим или постоянным повышением давления в кровеносных сосудах. Видимых симптомов повышенного давления может и не быть. Многие годы болезнь, без заметных проявлений, повреждает сосуды и сердце и приводит к серьёзным последствиям: инсульт, инфаркт миокарда, сердечная и почечная недостаточность, стенокардия, слепота.

О том, как предупредить болезнь, рассказывает врач кабинета медицинской профилактики ОГБУЗ «Вейделевская ЦРБ» В. В. Колесников.

- Вячеслав Викторович, как выявить гипертонию?

- Метод её выявления прост - регулярное измерение артериального давления. Повышение его даже на 10 мм рт. ст. - серьёзный повод обратиться к врачу. Снижение артериального давления до нормального уровня сводит к минимуму риск развития осложнений.

Норма артериального давления от 120/80 до 139/89 мм рт. ст. Если давление выше 140/90, то это уже повышенное давление или гипертония.

- Как же управлять гипертонией?

- Вот несколько простых правил, которые помогут предупредить болезнь и управлять артериальной гипертонией. Нужно правильно питаться. Полноценно и разнообразно: соотношение белков, жиров, и углеводов в пище должно примерно равняться 1:1:4. Необходимо включить в ежедневный рацион овощи, фрукты, нежирные сорта мяса, рыбу, орехи, молочные продукты с пониженной жирностью, хлеб, макароны из твёрдых сортов.

Завтракать нужно плотно, а затем есть 4-5 раз в день небольшими порциями. Таким образом, не будет чувства голода, и можно контролировать качество и количество принимаемой пищи. Последний приём пищи должен быть не менее, чем за 2-3 часа до сна.

Ограничьте употребление жира и жирных продуктов: замените сливочное масло на растительное. Исключите из употребления колбасу, сосиски, субпродукты.

Ограничьте общее потребление соли до 5 граммов (чайная ложка без верха) с учётом используемой для приготовления пищи. Употребляйте йодированную соль. Откажитесь от солений, маринадов, консервированных и копчёных продуктов.

Ограничьте употребление газированных напитков, алкоголя, жевательных резинок, сахара и сладостей. Конфеты лучше заменить сухофруктами.

Откажитесь от курения - оно один из главных факторов риска в развитии артериальной гипертонии. Частота сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина при курении существенно повышаются. Курение - не дань моде, не стиль жизни и не бегство от проблем, а просто пагубная привычка, от которой нужно избавляться.

Ведите активный образ жизни.

- А как влияет на болезнь малоподвижный образ жизни?

- Он увеличивает риск развития сердечно-

сосудистых заболеваний. Регулярные динамические нагрузки средней интенсивности снижают риск развития артериальной гипертонии.

Но прежде чем приступать к занятиям, проконсультируйтесь с врачом по лечебной физкультуре! Начинать нужно осторожно, поэтапно и постепенно! Сначала следует увеличить повседневную двигательную активность: подъём по лестнице, а не на лифте; прогулка пешком несколько остановок; зарядка на рабочем месте.

Далее постепенно увеличивайте нагрузку. Это может быть вид оздоровительной физкультуры, подвижные игры, аэробные тренировки, танцы и т. д.

При физической нагрузке ткани организма получают больше кислорода, кровообращение усиливается, мышцы подтягиваются, восстанавливается координация, улучшается скорость реакции и цвет лица. При выполнении физической нагрузки необходимо следить, чтобы не было одышки, болей в области сердца, аритмии.

- А стресс?

- Стресс - это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми трудно или невозможно справиться. Поэтому к жизни нужно относиться позитивно.

Чтобы избежать стрессового состояния, заранее планируйте рабочий день: чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом; высыпайтесь (взрослому человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки); не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя; снимайте эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой, займитесь плаванием; старайтесь отвлечься, переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки на природе и т. д.

Нет возможности изменить обстоятельства жизни - измените своё отношение к ним: проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания, возможно, многие события не заслуживают столь сильных эмоций; сосредоточьтесь на позитивном - обстоятельства вашей жизни зачастую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней.

Будьте здоровы!

УЧИТЕСЬ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО!

Психическое здоровье - это, прежде всего, отсутствие каких-либо отклонений и психических заболеваний. Но порой даже полностью здоровый человек находится в неустойчивом состоянии и имеет проблемы в эмоциональной и психологической сферах. Подробно о социальном и психологическом благополучии, которое позволяет жить полноценной жизнью: реализовывать себя и раскрывать свой потенциал, продуктивно работать, испытывать удовлетворение, вносить определённый вклад в общественную жизнь рассказывает врач-психотерапевт ОГБУЗ «Вейделевская ЦРБ» Н. И. Ворм.

- Николай Иванович, назовите признаки нарушения психического здоровья...

- Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими, строить личные или семейные отношения, проявлять творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, в общем, делать всё то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни.

Если психическое здоровье нарушено, то это может проявляться практически в любых жизненных сферах, начиная от семейных отношений, заканчивая карьерой.

А признаки ухудшения психического здоровья таковы: трудности с социализацией, неумение контактировать и договариваться с людьми; неадекватная реакция на стрессы; неумение контролировать свои эмоции; необоснованная агрессия; апатия; страхи, ощущение собственной неполноценности или несостоятельности; боязнь ответственности; нежелание узнавать что-то новое; проблемы в личной жизни или семье; странное поведение.

Все эти симптомы не просто позиционируют человека как неполноценного или ненормального, но и мешают ему жить, а порой и ломают его жизнь. Именно поэтому важно постоянно и тщательно следить за своим психическим здоровьем, причём с самого раннего сознательного возраста.

- А какие факторы влияют на психику?

- На психику могут непосредственно влиять отношения в семье или в паре; работа и занимаемая должность; степень ответственности (перед родными, детьми, начальством); финансовое благополучие; жилищные условия; особенности характера и темперамент; условия жизни; питание; ближайшее окружение; возникающие стрессовые ситуации.

- И как укрепить психическое здоровье?

- Психическое здоровье зависит от множества факторов, поэтому действовать нужно комплексно. Основной шаг на пути к устойчивой и здоровой психике - соблюдение режима дня. Если полноценно отдыхать и не выссыпаться, то нервная система будет работать буквально на износ, что непременно приведёт к неполадкам и сбоям. Чтобы этого избежать, нужно ложиться и вставать в одно и то же время, спать не менее восьми часов в сутки, соблюдать баланс труда и отдыха, не переутомляться. Если организм настроится на определённый режим, то он будет работать слаженно, соответственно, нормализуется функционирование всех его важных систем, в том числе и нервной.

Очень важно правильно и сбалансировано питаться. Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от употребляемой пищи, а также содержащихся в ней полезных веществ. И особенно полезны для психического здоровья витамины группы В, цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты. Нужно употреблять больше зелени и зелёных овощей, злаков, морепродуктов и морской рыбы, фруктов. А вот от жирного, сладкого, мучного, жареного и маринованного лучше по возможности отказаться. Не стоит есть консервы, фастфуд и полуфабрикаты. А ещё - ограничить употребление алкоголя, он оказывает негатив-

ное воздействие на нервную систему.

Необходимо следить за своим здоровьем. Накапливающиеся с годами хронические заболевания сильно изматывают, заставляют ограничивать себя и испытывать дискомфорт, и это тоже совершенно не полезно для психики.

Займитесь спортом. Он тонизирует, улучшает работу важных систем организма, помогает стать дисциплинированнее, улучшает настроение, а иногда помогает снять стресс и избавиться от неприятных эмоций.

Научитесь принимать свои чувства. Они есть у каждого человека, и именно такая особенность отличает людей от других живых организмов. Так что не корите себя за страхи, свикнитесь с переживаниями, не стыдитесь своих слёз. Если постоянно держать всё в себе, то в какой-то момент может произойти настоящий взрыв, и он непременно подорвёт психическое здоровье.

Найдите способ выплеска негативных эмоций. Попробуйте бить боксёрскую грушу, драться подушками, кричать, слушать громкую музыку. Учитесь контролировать свои эмоции. Сначала это будет непросто, особенно если вы по натуре импульсивны и темпераментны. Но если вы будете постоянно тренироваться, то вскоре добьётесь отличных результатов.

Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорвётесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Также эффективен счёт в обратном направлении. Если у вас хорошо развита фантазия, закройте глаза и представьте, что вы в космосе или же на необитаемом острове. Такие простые приёмы помогут научиться отвлекаться и абстрагироваться.

Можно найти занятие, которое будет дарить положительные эмоции. Это могут быть танцы, вязание, пение, вышивание, путешествия, шопинг и так далее. Самое главное - чтобы хобби не вредило вам и остальным и помогало достичь гармонии.

Учитесь расслабляться и ищите новые способы релаксации. Некоторым помогает контрастный душ или тёплая ванна, другим необходимо одиночество, третьих успокаивает музыка, четвёртые замечают эффект от ароматерапии.

Выясните свои слабые места. Зная их, вы сможете минимизировать воздействие негативных факторов или вовсе свести его к нулю. Так, если вы - сентиментальный человек, то лучше не смотреть мелодрамы и не читать новости об убийствах.

Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее. Это не просто, но оптимизм гораздо легче идти по жизни, они более устойчивы к стрессам и активны. Ищите поддержку. Обеспечить её могут родные, друзья или просто знакомцы на тематическом форуме. Но не стоит увлекаться, ведь, в первую очередь, стоит надеяться на себя.

Развивайте свои таланты и способности. Психологи давно доказали, что творческая деятельность полезна для психического здоровья и помогает справляться со стрессами и выплёскивать негативные эмоции.

Помните, что крепкое психическое здоровье - это залог полноценной и счастливой жизни!

Вопросы задавала Н. ЗАЕЦ.

НАНОСИТ НЕПОПРАВИМЫЙ ВРЕД

Вред алкоголя на организм подростка сегодня представляет особую опасность для общества. Это связано с тем, что молодой организм от алкоголя страдает куда сильнее, чем взрослый, что порой влечёт за собой неполноценное развитие, а в некоторых случаях - непоправимый исход.

И так, с помощью спиртных напитков на организм подростка человека оказывается впечатляющее воздействие.

В первую очередь колоссальный вред наносится мозгу. В возрасте до 20 лет вся его работа направлена на обучение, и мозг поддерживает стадио установления подобных связей между нервными клетками. С помощью алкоголя нарушается столь необходимая взаимосвязь, что влечёт к плохой восприимчивости информации. Подобное воздействие оказывает даже однократная доза спиртного. Происходит угасание этических и нравственных норм, а также уже полученных навыков. Кроме того, подобное влияние алкогольных напитков будет сказываться на работе мозга на протяжении всей дальнейшей жизни.

Среди пьющих подростков лишь 20% во взрослой жизни становятся благополучными людьми, независимыми от алкоголя, тогда как больший процент молодёжи приобретает алкогольную зависимость на всю жизнь. Подростковый организм в 7 раз быстрее привыкает к спиртным напиткам, чем взрослый. Употребление подростком менее серьёзных спиртных напитков не говорит о меньшей предрасположенности к алкоголизму.

У растущего организма намного быстрее происходит разрушение печени, чем у взрослого человека. Это связано с тем, что у подростков повышена проницаемость стенок сосудов, и печень не так развита, как у взрослого. Под воздействием спиртного осуществляется жировое перерождение клеток печени. Весь организм претерпевает изменения: нарушается синтез белков, углеводов, ферментов и витаминов. К сожалению, многие юноши и девушки, начав употреблять спиртные напитки в раннем возрасте, потом уже не могут остановиться, что влечёт за собой смертельное заболевание - цирроз печени. Этот орган просто разлагается под воздействием этанола, так как его жировые клетки претерпевают быстрый процесс перерождения, и его ткань приходит в состояние омертвения, тем самым нанося непоправимый вред молодому организму.

Страдает работа желудочно-кишечного тракта. Алкоголь провоцирует изменение свойств и количества желудочного сока, нарушается функционирование желудочной железы, что влечёт за собой такие серьёзные заболевания, как панкреатит и сахарный диабет.

Если отдельно рассматривать такой напиток, как пиво, то оно представляет собой мочегонное средство. При его частом употреблении организм теряет все полезные вещества, что очень опасно и практически невосполнимо для молодого человека. Сладкие коктейли, особенно любимые в молодёжной среде, создают в желудке абсолютный хаос, так как они содержат этиловый спирт, краситель и сахар. Помимо того, что органам наносится непоправимый вред, в молодой организм поступает

большое количество калорий.

Также серьёзный вред наносится сердечно-сосудистой системе. При употреблении спиртных напитков подросток становится агрессивным, что влечёт за собой психические нарушения. При этом начинает развиваться тахикардия, появляются проблемы с артериальным давлением.

Часто в подростковой среде половые контакты являются следствием воздействия алкоголя. В связи с этим среди молодого поколения выявлено множество случаев заражения инфекциями полового характера, гепатитом В и С, а также СПИД- и ВИЧ-инфекциями. Случайные связи под воздействием алкоголя часто влекут за собой раннюю беременность молодых девушек, которые от страха неизвестности делают аборт и потом на протяжении долгих лет мучаются последствиями такой ошибки и нередко в дальнейшем не могут иметь детей.

Под воздействием алкоголя наносится вред иммунной системе, в связи с чем пьющий подросток чаще других болеет простудными заболеваниями инфекционного характера.

У молодёжи, употребляющей большое количество спиртного, отмечены частые инфекции мочевыводящих путей, почек, а также частые воспалительные процессы в дыхательных путях, которые обостряются ещё и курением.

Алкоголь наносит непоправимый вред репродуктивной системе молодых людей. Девушки при распитии спиртных напитков обрекают себя на рождение больного потомства. Кроме того, алкоголь может стать причиной выкидышей или невынашивания плода. Это связано с тем, что при употреблении этанола серьёзные негативные изменения претерпевает фолликулярный аппарат. Если юноша имеет постоянную тягу к алкоголю, то это влечёт за собой такие последствия, как нарушение формирования органов сперматогенеза.

Чтобы наиболее чётко охарактеризовать вред алкоголя на организм молодых людей, можно провести следующий опыт. Возьмите кусок сала и опустите его на ночь в этиловый спирт. Могу предугадать ваш ответ - сало полностью растворилось. Следовательно, спирт является абсолютным растворителем, что влечёт за собой попадание его в кровь и желудок. В итоге эритроциты, отвечающие за транспортировку кислорода, утрачивают жировую смазку. Такой процесс производит слипание клеток.

Таким образом, несколько клеток эритроцита представляют собой виноградную гроздь, которая сможет пройти по вене, но её движение затруднится на пути к капиллярам, ведущим к мозгу. Такое скопление эритроцитов забивается в капилляр, а нейрон, в свою очередь, гибнет, не получив кислорода. Отсюда появляется чувство расслабленности, и начинается апатия ко всему происходящему вокруг.

И так, как выяснилось, алкоголь наносит непоправимый вред организму молодого человека, тем самым создавая проблему для его дальнейшей полноценной жизни.

З. НИКОЛАЕВА,
врач - нарколог ОГБУЗ «Вейделевская ЦРБ».