

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Гепатиту не пройти тут

Через две недели мир отметит важную дату. 28 июля - День борьбы с гепатитом. Несмотря на прогрессивность современного мира, некоторые знакомые еще с прошлых веков недуги, продолжают терзать людей. Именно к ним относится гепатит, проблема заражения которым, к сожалению, продолжает оставаться актуальной.

В рамках знаменательной даты медики проводят встречи с населением области и рассказывают о важности соблюдения мер предосторожности, которые помогут избежать инфекции. - Гепатит - это воспаление печени, которое может быть вызвано многими инфекционными и неинфекционными факторами, в том числе алкоголем, некоторыми фармакологическими препаратами, - объясняют представители ЗОЖ - Однако наиболее частой причиной возникновения остаются вирусы. Сегодня известны пять из них:

А, В, С, D и Е. Каждый вид опасен для человека, они представляют огромную проблему из-за высокой распространенности и даже могут привести к эпидемии. Как объясняют медики, заразиться можно поразному. Так, вирусы типов А и Е передаются в основном через грязную воду, пищу и не мытые руки. Гепатиты В, С и D передаются через кровь. Например при инъекционном введении наркотиков, использовании нестерильных инструментов при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметических, маникюрных, педикюрных и других процедур, связанных с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек. - Вирус передается и от инфицированной матери ребенку внутриутробно или во время родов, а также при незащищенном половом контакте, - продолжают представители ЗОЖ. - Но самый высокий риск инфицирования вирусами типов В, С и D связан с употреблением инъекционных наркотиков. Сохраняется

риск инфицирования и во время переливания препаратов крови, если нарушены требования к их заготовке и использованию. Оградить себя от опасной инфекции можно, только для этого, говорят врачи, нужно соблюдать несколько не сложных правил. Пить нужно только чистую воду, есть мытые и подвергнутые термической обработке продукты. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, проводить косметические процедуры в специально оборудованных учреждениях, требовать, чтобы все инструменты были обработаны и распакованы в вашем присутствии. - Не употребляйте наркотики, практикуйте безопасный секс, пройдите вакцинацию против гепатита. Врачи подчеркивают, что диагностирование вирусного гепатита при своевременном анализе крови на раннем этапе существенно предотвращает развитие осложнений и передачу вируса

Садвакасова Асен
руководитель проекта
ЗОЖ по ВКО

МЕДИЦИНА

Предупрежден - значит вооружен

Предупрежден - значит вооружен Григорий Прыгов Пока мир охвачен глобальной эпидемией КВИ, остальные заболевания временно отошли на второй план. А между тем многие из них представляют серьезную угрозу и в период господства коронавируса. Одно из них - это туберкулез.

Специалисты проекта ЗОЖ предупреждают жителей области о риске заражения этой опасной болезнью и призывают всех соблюдать осторожность, чтобы не подхватить тяжелую инфекцию. Тем более, что заразиться можно в совершенно простых повседневных условиях. - Туберкулез передается от человека человеку по воздуху при кашле, чихании или отхаркивании, - объяснили представители ЗОЖ. - Его бактерии могут находиться в воздухе несколько часов. И если больной с открытой формой туберкулеза долго находится в плохо проветриваемом помещении бактерии вдыхают окружающие. Заразиться туберкулезом можно в любом возрасте, но особенно он опасен для детей и пожилых людей с ослабленным организмом. К факторам развития болезни медики относят неполноценное, нерегулярное питание, тесное и длительное общение с зараженным, вредные привычки снижение иммунитета на фоне ВИЧ, сахарного диабета, частые стрессы, а также наличие хронических недугов. - Среди симптомов туберкулеза кашель, слабость, повышение температуры, потливость по ночам, боли в грудной клетке, снижение аппетита, потеря веса, утомляемость, - продолжили специалисты ЗОЖ - Позже эти симптомы усиливаются, может присоединиться кровохарканье. Но главный симптом - это кашель. Если он продолжается более двух недель, нужно обязательно обратиться к врачу и пройти обследование. Как объясняют медики, выявить туберкулез можно не-

сколькими способами. Взять кожную туберкулиновую пробу "манту", сделать флюорографию и исследовать мокроту на микробы. Однако врачи подчеркивают, чтобы избежать всех этих проблем, достаточно соблюдать простые меры предосторожности. - Ведите здоровый образ жизни, полноценно питайтесь едой с большим количеством витаминов, соблюдайте режим сна и правила личной и общественной гигиены, - объясняет руководитель проекта ЗОЖ Садвакасова Асен - Мойте руки с мылом, а посуду с моющими средствами и проточной водой, делайте влажную уборку помещений и проветривание. Термически обрабатывайте мясо, молоко, посудой, регулярно принимайте душ и мойте чаще руки.. Также медики советуют обязательно проводить вакцинацию.

Садвакасова Асен
руководитель проекта
ЗОЖ по ВКО

ЗДОРОВЬЕ

Дамам на заметку

Григорий Прыгов

Женщины - хранительницы очага и продолжательницы рода. От самочувствия прекрасной половины человечества зависит внешний вид и здоровье будущих поколений. Поэтому следить за состоянием своего организма дамам нужно вдвойне внимательно.

Именно такой совет дают жительницам области представители ЗОЖ. Врачи отмечают, что особо бережно женщинам следует относиться к своей репродуктивной системе. - Репродуктивное здоровье женщин в значительной мере зависит от общего состояния здоровья, которое определяется прежде всего экстрагенитальными заболеваниями - то есть болезнями, не относящимися к репродуктивной системе. К примеру это недуги ССЗ, новообразования и прочее. Состояние соматического здоровья влияет на ход и результаты беременности, а беременность, в свою очередь, осложняет экстрагенитальные заболевания. Руководитель проекта ЗОЖ рассказывает, что среди причин, приводящих к выкидышам, особое место занимает раннее начало половой жизни.. Другой фактор, влияющий на выкидыши - это аборт. Кроме потери ребенка их последствиями могут быть воспалительные заболевания половых органов, а также бесплодие. Еще одной причиной срыва беременности часто бывает социально-экономическое положение женщины. Как рассказывают представитель ЗОЖ, спонтанные выкидыши и преждевременные роды чаще встречаются у дам, которые занимаются тяжелым физическим трудом и питаются неправильно. Также проблема распространена в семьях с незарегистрированным браком и нерешенными социально-бытовыми проблемами. - Профилактика нарушений репродуктивного здоровья женщин включает и профилактику табакокурения, , неправильного питания, недостаточной физической активности, и многого другого - продолжила руководитель проекта ЗОЖ Садвакасова Асен. - Курение, к примеру, служит причиной неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности от них. Оно может затруднять процессы зачатия. Вообще беременность у курящей матери протекает с большими осложнения-

ниями. У детей курящих родителей отмечаются заболевания дыхательной системы, у них в последствии может повышаться артериальное давление, учащаться пульс, увеличивается риск аллергических заболеваний, повышается риск заболеваемости раком легких, сами они отстают умственно и физически от сверстников. Другими причинами ухудшения репродуктивного здоровья у женщин руководитель проекта ЗОЖ называет чрезмерное употребление спиртного и ожирение, которые даже могут привести к бесплодию. Второе, по мнению врачей, развивается из-за нерационального питания. - Женщина ест меньше 400 граммов овощей и фруктов в сутки, употребляет жареное больше трех раз в неделю, готовит на животных жирах и ест много соли. Такой несбалансированный рацион приводит к проблемам с репродуктивной системой, - объяснила Садвакасова А.. Мы рекомендуем всем женщинам области, планирующим беременность, посещать профильные школы здоровья по месту прикрепления, которые есть в каждой поликлинике. По словам руководителя проекта ЗОЖ, мультидисциплинарная команда обучают с пришедшими о самых важных темах, касающихся о сохранения здоровья. Так, по словам врачей, в профильных школах здоровье можно узнать об упражнениях для беременных, научиться дыхательной гимнастике, получить информацию о тревожных симптомах беременности, узнать о трех периодах родов и об особенностях излития околоплодных вод. Специалисты расскажут о принципах рационального питания, об основах физической активности, помогут бросить курить, выборе времени рождения в зависимости от возраста родителей, рождение желанных детей, регулирование интервалов между беременностями, сохранения здоровья женщин,достижении гармонии в интимных отношениях в семье, инфекциях, передающихся половым путем, о правилах повышение стрессоустойчивости и т.д.

Садвакасова А. подчеркивает, что посещение школ полезно как женщинам, так и мужчинам. Уроки помогут укрепить семью и помогут получить полезные навыки для всех молодых родителей. Рекомендации и советы можно получить и режиме онлайн.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Коронавирус - стоп!

Несмотря на то, что ВКО стабильно продолжает удерживать позиции в "зеленой" зоне по КВИ, медики региона не устают напоминать местным жителям о том, как важно соблюдать ограничительные меры.

Так в эти дни в регионе представители ЗОЖ по поручению Управления здравоохранения области проводят акции по профилактике распространения коронавируса среди населения. - Работники нашего отдела формирования здорового образа жизни распространяли медицинские маски, антисептические салфетки, проводили беседы о важности соблюдения мер предосторожности, - рассказала Садвакасова Асен руководитель проекта ЗОЖ по ВКО. - Людям рассказывали о том, как важно носить маски в общественных местах, соблюдать социальную дистанцию, обрабатывать руки антисептиком в общественных местах, а

также соблюдать личную и общественную гигиену. Садвакасова Асен также рассказала, что их сотрудники провели с населением беседы о пользе вакцинации, которая способна помочь избежать заражения в нынешний непростой для всего мира период. Добавим, что акцией охватили более 250 человек. Как поделилась Садвакасова Асен жители области с энтузиазмом и одобрением восприняли информацию, которую доносили до них медики. Многие благодарили врачей и говорили, что будут ждать от них новых интересных акций. В исполнения поручения Управления здравоохранения акимата Восточно-Казахстанской области отдел формирования здорового образа жизни при КЖДБ провели цикл акции по профилактике коронавирусной инфекции среди населения.

Садвакасова Асен руководитель
проекта ЗОЖ по ВКО