

С 21 по 27 августа в России проходит «Неделя профилактики заболеваний желудочно- кишечного тракта»



Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.

Разные заболевания имеют различные предрасполагающие факторы, например, группой риска по язвенной болезни являются мужчины в

возрасте 20-40 лет, а злокачественные новообразования встречаются чаще у людей старше 50 лет. Кроме того, имеет значение пол человека: раковые заболевания в 2 раза чаще встречаются у мужчин. К группе риска по заболеваниям желудочно-кишечного тракта относятся и люди, имеющие отягощенную наследственность по таким патологиям.

Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рационе, снижать количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.

Специалисты выделяют несколько факторов, влияющих на возникновение и обострение болезней органов пищеварения:

1. **Возраст** – риск заболеваний органов пищеварения увеличивается с возрастом.

2. **Пол** – у женщин чаще развивается желчнокаменная болезнь, у мужчин чаще рак желудка.

3. **Наследственность** – если у ближайших родственников была желчнокаменная болезнь, онкология, язвенный колит и болезнь Крона, то риск таких заболеваний у человека увеличивается.

4. **Табакокурение** – является важным фактором развития гастродуоденальных язв, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, острого панкреатита, желчнокаменной болезни, Болезни Крона, пищевода Баррета.

5. Алкоголь – повышает риск развития острого панкреатита, алкогольной болезни печени (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Наличие газа в алкогольных напитках может усиливать клинические проявления таких патологических состояний, как функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника, функциональную диспепсию.

6. Избыточная масса тела – повышает риск возникновения НАЖБП (стеатоз, стеатогепатит, цирроз печени). Индекс массы тела (ИМТ) в норме должен быть от 18,5 до 24,9.

7. Хеликобактерпилори – бактерия, обитающая в желудке, может клинически не проявляться на протяжении всей жизни, но у некоторых людей приводит к язвенной болезни, некардиальному раку желудка, MALT – лимфоме. Инфекция *H.pylori* увеличивает риск развития гастродуоденальной язвы и кровотечения у пациентов, принимающих нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

8. Изменения в рационе, включающие повышенное потребление рафинированного сахара и снижение потребления клетчатки, рассматриваются как потенциальные факторы риска болезни Крона и язвенного колита.

9. Психоэмоциональные нагрузки, стресс. В основе функциональных заболеваний желудочно-кишечного тракта (функциональная диспепсия, функциональное вздутие живота, синдром раздраженного кишечника), лежит повышение чувствительности нервных окончаний в этих органах. Сигналы от этих органов, воспринимаются головным мозгом как очень сильные. Ведущую роль в возникновении данных болезней играют психоэмоциональные расстройства.

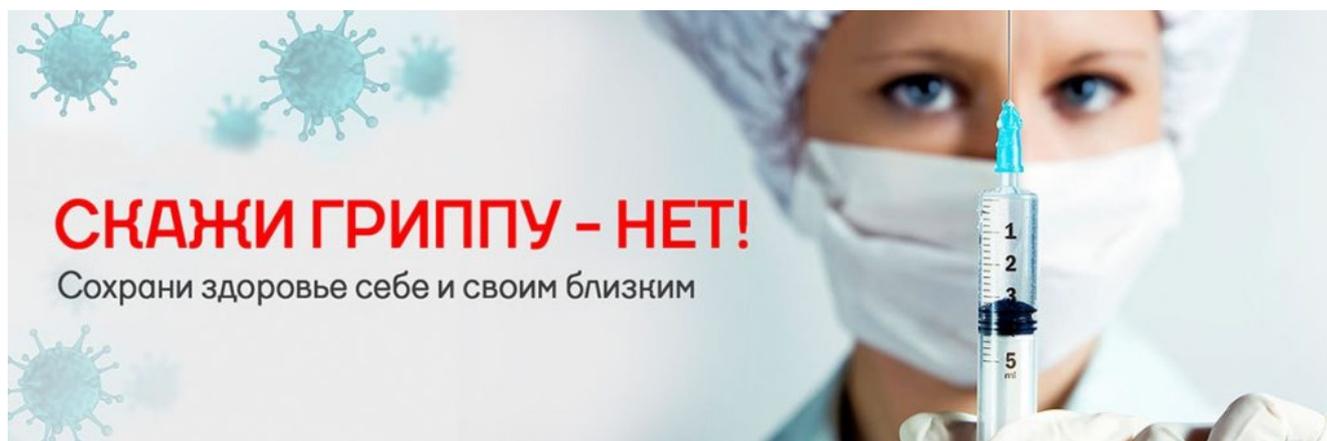
Для профилактики заболеваний органов пищеварения следует:

- Отказаться от курения.**
- Помнить, что безопасных доз алкоголя не существует.**
- Нормализовать свой вес.**
- Заниматься регулярной физической активностью.**
- Ежедневно потреблять не менее 400-500 г овощей и фруктов. Они-источник клетчатки, которая представлена пищевыми волокнами. Пищевые волокна – важные составляющие в рационе питания. Они перевариваются ферментами микроорганизмов, населяющих кишечник человека, что нормализует стул и способствуют росту полезных бактерий.
- Очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.**

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

СКАЖИ ГРИППУ - НЕТ!



Что такое грипп?

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем и поражает дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Ежегодно в период сезонных эпидемий гриппом болеет от 5 до 10 % всего населения планеты, что составляет порядка 1 млрд человек. По данным ВОЗ ежегодно ,от гриппа ,погибают до 650 тыс. человек.

Чем опасен грипп?

Грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину: протекает с повышением температуры тела до 39 – 40С, сильнейшим ознобом, болью и ломотой в мышцах, сильными головными болями. Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые вирусные пневмонии, сопровождающейся отеками легких, отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма, и на его фоне могут развиваться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения,

которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента.

Кто в группе риска?

Больше всего подвержены заболеванию работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, работники сферы торговли, а также лица, относящиеся к группе риска по развитию неблагоприятных последствий при заболевании гриппом: дети раннего возраста до 3-х лет, лица пожилого возраста старше 60 лет, лица, имеющие в анамнезе хронические заболевания, учащиеся школ, ВУЗов, взрослые, работающие на вредном производстве, лица, страдающие хроническими заболеваниями сердца и дыхательных путей (астмой, бронхитом, эмфиземой), а также хроническими нарушениями обмена веществ (например, сахарным диабетом, ожирением), беременные женщины, лица, подлежащие призыву на военную службу.

Как защититься от гриппа?

Самым эффективным методом профилактики гриппа признана вакцинация. Она вызывает специфический иммунитет против гриппа, имеет высокую эффективность. В процессе вакцинации в организм вводят частички разрушенного вируса, неспособные к размножению. Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител. Если в организм попадает вирус гриппа, антитела нейтрализуют его, соответственно человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме.

Почему от гриппа нужно прививаться ежегодно?

В природе существует несколько разновидностей вируса гриппа А

и гриппа В. Их соотношение каждый год меняется. И сами вирусы постоянно меняют свою генетическую структуру. В течение года специалисты наблюдают за этими процессами, выявляя основные тенденции в изменениях. На основе этих данных производители вакцин вносят необходимые корректировки в состав препаратов.

Когда необходимо начать иммунизироваться от гриппа?

- Вакцинироваться необходимо ежегодно перед началом подъёма заболеваемости в период с августа по ноябрь.

Какие вакцины используются для вакцинации от гриппа?

Для иммунизации населения против гриппа применяются инактивированные вакцины. Они безопасны, обладают низкой реактогенностью, высокой иммуногенностью, т.е. вырабатывают высокий защитный иммунитет. На все вакцины имеются сертификаты качества.

Есть ли противопоказания к иммунизации от гриппа?

- Все лица, которым должны проводиться профилактические прививки, предварительно осматриваются врачом. Перед иммунизацией врач тщательно собирает анамнез у пациента с целью выявления предшествующих заболеваний, в том числе хронических, наличия реакций или осложнений на предыдущее введение препарата, аллергических реакций на лекарственные препараты, продукты. Уточняет, имелись ли контакты с инфекционными больными, а также сроки предшествующих прививок.
- При острых лихорадочных состояниях или обострении

хронического заболевания вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии.

Может ли прививка вызвать заболевание гриппом?

Заболеть гриппом от прививки нельзя. Вакцина не содержит целых вирусных частиц. А вот может ли привитой человек заболеть гриппом? Да, может. Но он перенесет болезнь в легкой форме и без осложнений.

Где можно вакцинироваться от гриппа?

Пройти вакцинацию от гриппа можно в поликлинике по месту жительства. Также прививки традиционно будут делать в детских садах, школах, трудовых коллективах.

Вакцинация против гриппа –это основной и самый эффективный способ профилактики заболевания. Защитите себя и своих близких!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Приглашаем на вакцинацию против гриппа

ВНИМАНИЕ!!!

Уважаемые жители!

Приглашаем Вас на вакцинацию против гриппа.

Всем желающим сделать прививку против гриппа

необходимо обратиться

в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

к участковому врачу или в кабинет №237

без записи и вне очереди

в часы работы поликлиники

понедельник-пятница с 8:00 до 19:00

суббота с 8:00 до 15:00

Сделайте прививку! Защититесь от гриппа!

Администрация

Неделя популяризации активных видов спорта



С 14 по 20 августа 2023 года в России проходит «Неделя популяризации активных видов спорта»

Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья человека в любом возрасте. Термин «**физическая активность**» относится к любым видам движений, в

том числе во время отдыха и работы.

Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.

Низкая физическая активность, увеличивает риск развития:

1. Ишемической болезни сердца на 30%;
2. Сахарного диабета II типа на 27%;
3. Рака толстого кишечника и рака молочной железы на 21-25%.

К популярным видам физической активности относятся **ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, занятия спортом, активный отдых и игры.**

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет и некоторых видов рака. Она также помогает поддерживать нормальный вес тела, заботиться о психическом здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Физическая культура направлена на повышение защитных сил организма, его жизненного тонуса, нормализацию функций органов и систем. Оптимальная ежедневная физическая нагрузка организма обеспечивает его полноценную и сбалансированную деятельность.

Согласно научным исследованиям – достаточно 30 минут ежедневной активности умеренной интенсивности. Даже прогулка быстрым шагом в течение этого времени достаточна для полноценной ежедневной физической нагрузки на наш организм!

Быть физически активным – это не только посещать спортзал или заниматься, каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой-нибудь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

Физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом нашей жизни!



[Видеоинструкция о возможности получения Услуг гражданами в электронном виде на ЕПГУ](#)

[>> Ссылка для просмотра и скачивания>>](#)

[Профилактика энтеровирусных инфекций \(ЭВИ\) в летний период](#)

Энтеровирусные инфекции (ЭВИ) представляют собой группу острых инфекционных заболеваний вирусной этиологии, вызываемые различными представителями энтеровирусов, характеризующееся многообразием клинических проявлений и множественными поражениями органов и систем, таких как серозный менингит, геморрагический конъюнктивит, фарингит, гастроэнтерит, заболевания с респираторным синдромом и других. Источником инфекции является человек (больной или носитель). Инкубационный период составляет в среднем от 1 до 10 дней. Среди заболевших ЭВИ, как правило, преобладают дети. Передача

ЭВИ осуществляется водным, пищевым, контактно-бытовым, воздушно-капельным путями. ЭВИ распространена повсеместно. Чаще всего заболевание возникает в летний и осенний период времени. Энтеровирусы длительно сохраняются в воде, пищевых продуктах, на предметах обихода. Однако, энтеровирусы погибают под воздействием ультрафиолетового облучения, при высушивании, кипячении. В организм человека вирусы попадают через слизистые оболочки верхних дыхательных путей и пищеварительного тракта, затем проникают в кровь. Энтеровирусы избирательно накапливаются в клетках нервной, мышечной ткани, что проявляется в клинической картине болезни.

Основные меры профилактики энтеровирусной инфекции в летний период:

- соблюдать элементарные правила личной гигиены: мытье рук перед едой, после туалета, перед приготовлением пищи;
- употреблять для питьевых целей доброкачественную питьевую воду;
- купаться только в установленных местах. При купании в открытых водоемах стараться не допускать попадания воды в полость рта;
- тщательно мыть овощи, фрукты, зелень перед употреблением в пищу водой гарантированного качества.
- пользоваться индивидуальной посудой, держать в чистоте детские соски, предметы ухода за детьми, игрушки;

– соблюдать «респираторный этикет поведения», т.е. при кашле и чихании прикрывать нос и рот одноразовыми платками, которые выбрасывать в урну после использования, затем вымыть руки;

– своевременно обращаться за медицинской помощью при появлении вышеперечисленных симптомов заболевания. Не допускать самолечения!

Берегите своё здоровье и окружающих Вас близких!

**НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ГОЛОВНОГО МОЗГА (В ЧЕСТЬ
ВСЕМИРНОГО ДНЯ МОЗГА 22 ИЮЛЯ
2023Г)**

17 - 23 июля

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

22 июля - Всемирный день мозга



 Служба
здоровья

Всемирный день мозга отмечается ежегодно 22 июля. Он был учрежден Всемирной федерацией неврологии для повышения осведомленности широкой публики о важности здоровья мозга.

Здоровье мозга является неотъемлемой частью нашего общего физического и психического благополучия. От него зависят многие аспекты нашей жизни, которые важно принять во внимание для поддержания оптимального состояния мозга.

Мозг является центральным органом контроля всего нашего тела, отвечающим за наше мышление, эмоции, память, интеллект и многие другие функции. Загрязнения и нарушения в работе мозга могут привести к серьезным последствиям, снижению качества жизни и возникновению различных заболеваний.

Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.

Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения. Вероятность постковидного синдрома растет с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.

При наличии умеренных когнитивных расстройств обязательно нужно следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца.

В случае болезни головного мозга страдают все органы, нарушается жизнедеятельность всего организма. Болезни мозга приводят к таким последствиям:

- человек испытывает физические и нравственные страдания;
- нервные переживания могут привести к инфаркту и инсульту;
- может стать инвалидом, утратить трудоспособность;
- болезни мозга могут стать причиной преждевременной смерти.

Чтобы поддержать здоровье нашей главной операционной системы – мозга необходимо соблюдать простые правила:

- полноценно спать (во время полноценного ночного сна происходит очищение головного мозга от нейротоксинов, накопление которых провоцирует развитие различных заболеваний нервной системы. Поскольку процесс очищения происходит довольно медленно, то человеку необходим здоровый восьмичасовой сон)
- правильно питаться (мозг нуждается в разнообразных питательных веществах, таких как омега-3 жирные кислоты, витамины группы В, антиоксиданты и другие, чтобы функционировать наилучшим образом).
- гулять на свежем воздухе; регулярно заниматься физической активностью (физическая активность способствует улучшению кровообращения, что обеспечивает мозг достаточным количеством кислорода и питательных веществ)
- «тренировать» мозг с помощью чтения, решения головоломок, задач и общения с умными людьми (умственные упражнения способствуют развитию нейронных связей и поддержанию когнитивных функций)
- исключить зависимости;
- беречь зрение.

Для тех, кто сталкивается с проблемами в работе мозга или имеет повышенный риск развития заболеваний, важно обратиться к врачу для профессиональной консультации и рекомендаций.

Помните, что забота о здоровье головного мозга – это инвестиция в

качество жизни долголетие!

Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин

10 - 16 июля

НЕДЕЛЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН



Служба
здоровья

Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин,

проводится по инициативе Министерства здравоохранения Российской Федерации с 10 по 16 июля.

Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, отличаются относительно низким возрастом смерти.

Выделяется несколько групп внешних причин смертности:

- от случайных отравлений алкоголем;
- от всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;
- от самоубийств;
- от убийств;
- от повреждений с неопределенными намерениями;
- от случайных падений;
- от случайных утоплений;
- от случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.

Снижением смертности от внешних причин занимаются не только медики (их ведущая роль – оказание медицинской помощи, обучение населения оказанию первой помощи), но и многие другие ведомства. Например, для снижения производственного травматизма существует система охраны труда, для снижения смерти в ДТП, строятся дороги, специальные ограждения, проводятся профилактические мероприятия.

Министерство Здравоохранения РФ выделяет особенно потребление алкоголя среди других причин смертности от внешних причин, так как проблема злоупотребления алкогольными напитками до сих пор остается актуальной. Это подтверждается высокой частотой алкогольных опьянений, выявляемых при судебно-медицинской экспертизе трупов. Так до 40 тысяч человек ежегодно умирает только из-за смертельных отравлений алкоголем. Однако алкогольные отравления не являются единственной и основной причиной смертности, обусловленной употреблением алкоголя. Травмы с летальным исходом, полученные в состоянии алкогольного опьянения, достаточно многочисленны и разнообразны: транспортная травма, термическая травма, различные виды механической асфиксии, отравления наркотическими веществами. Множество других причин включает в себя значительный процент убийств, самоубийств, преждевременную смертность от цирроза, сердечнососудистых заболеваний, инсультов, панкреатита, болезней органов дыхания, злокачественных новообразований.

Профилактика смертности от внешних причин.

1. Необходимо проведение грамотной алкогольной политики, повышение культуры употребления алкоголя, пропаганда жизнеутверждающих ценностей, которые создают положительные жизненные стратегии и привычку к здоровому образу жизни.

2. Эффективными подходами профилактики смертности в ДТП являются: ограничение скоростного режима и автоматизированный контроль скорости, борьба с вождением в состоянии алкогольного опьянения, использование шлемов мотоциклистами, ремней безопасности и детских автокресел, повышение безопасности дорожно-транспортной инфраструктуры (круговые повороты, защита пешеходных переходов в опасных зонах «лежащими полицейскими» и т.д.), установление современных требований безопасности к автомобилям, производимым и ввозимым в страну, обеспечение оказания своевременной и высококачественной экстренной помощи пострадавшим в ДТП.

3. Программа переоборудования железнодорожных станций, включая предотвращение травматизма среди безбилетников и создание безопасных железнодорожных переходов, может снизить смертность.

4. Ограждение водоёмов и колодцев снижает смертность от утоплений. Профилактика смертности от несчастных случаев может потребовать детального исследования местного контекста таких происшествий и разработки прицельных, конкретных мер для каждой из распространённых ситуаций. Нельзя недооценивать внешние причины не только потому, что они могут привести к смерти, но еще и потому, что они приводят также и к инвалидности.

Берегите себя и свое здоровье!

ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Допинг и антидопинговый контроль в спорте

Понятие «допинг». Исторические данные о применении допингов.

Допинг (англ. doping, от англ. dope – «дурь», «дурманящее средство») – спортивный термин, обозначающий принятие любых веществ природного или синтетического происхождения с целью добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, мышечную силу или даже стимулировать синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы (например, стероиды). Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов.

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета – МОК). Каждый год ВАДА издаёт обновленный список запрещенных препаратов для спортсменов и новые версии следующих стандартов: «Международный стандарт для лабораторий», «Международный стандарт для тестирований» и «Международный стандарт для оформления терапевтических исключений». Сегодня принято считать, что употребление допинга – это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью – искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

История применения допинга в спорте и борьбы с ним началась очень давно. Вещества и методы, повышающие работоспособность человека, применялись задолго до того, как в Древней Греции были организованы первые Олимпийские игры, где различные стимуляторы использовались спортсменами для получения лучших результатов. Есть свидетельства, что еще в III в. до н. э. в Греции спортсмены-олимпийцы использовали вещества, улучшающие их результаты. Участники древнегреческих Олимпийских игр считали, что семена кунжута повышают выносливость в беге, а борцу перед схваткой необходимо съесть десять фунтов ягнатины, запив ее вином со стрихнином. Использовались также некоторые лекарственные растения, семенники убитых животных, употреблявшиеся в пищу, всякие методы заговоров и другие приемы. Использовали стимулирующие вещества и Вавилон, и Древний Египет, которые вели активные военные действия со своими соседями и нуждались в повышении боеспособности воинов, а также, возможно, и спортсменов. В дальнейшем и Европа стала применять стимулирующие средства в связи с завоеваниями Александра Македонского и впоследствии – Римской империи. Индейцы Северной и Южной Америки также издавна использовали различные стимуляторы, преимущественно растительного происхождения (кока, сарсапарилла).

Слово «допинг», первоначально использовавшееся для обозначения напитка, который южноафриканские племена принимали во время религиозных ритуалов, в спорте стало применяться с 1865 г. Впервые термин «допинг» применили по отношению к спортсменам, принимавшим стимуляторы во время соревнований по плаванию, проводившихся в Амстердаме. Однако имеются данные, согласно которым, словом «допинг» уже в первой половине XIX в. называли наркотические средства, которые давали лошадям, участвующим в конных скачках, проводившихся в Англии. Стимулирующие препараты не только помогали побеждать, но и нередко негативно воздействовали на здоровье спортсменов, иногда приводили к трагедиям. В 1886 г. на соревнованиях по велосипедному спорту была зафиксирована первая смерть одного из участников –

англичанина Линтона, последовавшая из-за применения им допинга во время гонки по маршруту Париж – Бордо.

Первой международной федерацией, которая стала активно бороться с использованием допинга, оказалась Международная федерация легкой атлетики. Еще в 1928 г. она запретила использование стимуляторов. Другие федерации последовали ее примеру. Однако серьезного результата это не давало, поскольку отсутствовала система контроля за применением допинга. Широкое распространение получило применение спортсменами различных стимулирующих препаратов на Олимпийских играх в начале XX в. и позднее, став более частым в 1950–1960-е и последующие годы. На зимних Олимпийских играх 1952 г. были отмечены случаи использования фенамина конькобежцами, которым потребовалась медицинская помощь. На Играх XVI Олимпиады в Мельбурне (1956 г.) аналогичный случай произошел с велосипедистами. И только после гибели во время соревнований по велосипедному спорту на Играх XVII Олимпиады (Рим, 1960 г.) в результате применения фенамина датского гонщика Курта Йенсена, Международный олимпийский комитет начал борьбу с допингом. Первые пробы, призванные проверить, не применяли ли спортсмены запрещенные стимуляторы, были взяты в Токио в 1964 г. на Играх XVIII Олимпиады. Однако еще до этого (в 1960 г.) проблема применения допинга привлекла внимание Совета Европы: 21 западноевропейская страна приняла резолюцию против использования в спорте допинговых субстанций. Самая громкая и печальная история, связанная с допингом, произошла с канадским легкоатлетом Беном Джонсоном, который два года подряд на чемпионате мира-1987 и Олимпиаде-1988 в Сеуле удивлял мир суперрезультатами на дистанции 100 метров. Скорость атлета приближалась к космической – 10,2145 м/сек или 36,772 км/час, но чествовали Джонсона недолго. Через несколько дней стало известно, что в допинг-пробе триумфатора обнаружена значительная концентрация анаболического стероида станозолола. Канадец был дисквалифицирован на два года, его рекорды аннулированы.

Более подробную информацию по тестированию, расследованиями, обработке результатов, слушаниями и апелляция вы можете изучить на портале он-лайн образования РАО «РУСАДА». Для этого необходимо перейти по следующей ссылке:

[РАО «РУСАДА»](#)

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Всемирный день по борьбе с аллергией 8 июля



Аллергия – это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды называемых аллергенами.

Особенности сезонной аллергии летом:

Аллергия на пищевые продукты, на бытовую пыль, косметику и лекарства обостряется в любое время года. Сезонные аллергические реакции возникают только в определенные периоды, то есть когда в окружающем пространстве в больших количествах скапливается аллерген.

Аллергия летом развивается вследствие специфической реакции иммунной системы на поступающие извне белки. При предрасположенности к аллергическим реакциям подобные белки воспринимаются органами иммунной защиты как чужеродные.

Летние аллергены:

Аллергия в начале лета может быть обусловлена цветением:

- Тополя.
- Липы.
- Березы.
- Крапивы.
- Пырея.
- Тимофеевки.

Обострение поллиноза в июле возникает из-за цветения:

- Гречихи.
- Зольника.
- Ржи.

В конце лета сезонная аллергия возникает под воздействием пыльцы:

- Амброзии.
- Лебеды.
- Полыни.

Аллергия на цветение летом может беспокоить как одну-две недели, так и весь теплый сезон.

Подобное возникает в тех случаях, когда аллергенами для конкретного человека становятся сразу несколько растений.

Помимо выше перечисленного аллергия может возникнуть на укусы жалящих насекомых.

Особенно опасны для аллергиков осы, шмели, пчелы, после укусов этих насекомых часто быстро развивается отек Квинке или анафилактический шок.

Длительное пребывание под прямыми солнечными лучами приводит к появлению высыпаний, к отечности и зуду у предрасположенных к гиперчувствительности людей.

В жаркую погоду при отсутствии дождей в воздухе скапливается больше вредных химических соединений, которые могут стать причиной аллергических реакций.

Лето – пора свежих фруктов, которые для многих в другие месяцы года недоступны. Их неумеренное употребление может привести к пищевой аллергии, поэтому кушать их следует в первые дни понемногу.

□Симптомы:

- Заложенность носа и приступообразное дыхание.
- Продуцирование большого количества прозрачной слизи.
- Зуд носа и ротоглотки.
- Слезотечение и покраснение глаз.
- Кашель.
- Отечность губ, век.

В тяжелых случаях– это удушье, что особенно опасно для детей. Пищевая аллергия проявляется болями в животе, диареей,

тошнотой. Как пищевая, так и респираторная форма гиперчувствительности могут стать причиной кожных изменений, которые проявляются крапивницей, сыпью, раздражением, зудом, дерматитами.

Укусы мелкого гнуса приводят к появлению нарастающего отека, к гиперемии поврежденного места, к зуду. Укусы пчел и ос помимо этого могут вызвать общую реакцию – головокружение, снижение давления, бледность кожных покровов, озноб, повышение температуры тела.

Любой аллерген может привести к анафилактическому шоку, отеку Квинке. Аллергия у ребенка летом может помимо основных симптомов проявляться повышенной нервозностью, снижением аппетита, ухудшением качества сна.

Диагностика и лечение:

При подозрении на аллергию необходимо точно установить аллерген. Достигает это с помощью кожных тестов и анализов крови, при необходимости назначаются и другие анализы.

Лечение заболевания начинается с исключения дальнейшего контакта с аллергеном, для снятия симптомов назначают антигистаминные средства. Ускорить вывод токсинов из организма помогают сорбенты, а улучшить работу иммунитета витаминно-минеральные комплексы. В период обострений необходимо соблюдать гипоаллергенную диету.

Если аллергия повторяется каждый год необходимо привить несколько правильных привычек:

В теплое время года, приходя с улицы, промывать носовые ходы и глаза прохладной водой. Для промывания носа можно использовать аптечные солевые растворы.

На окна нужно установить антимоскитные сетки. Они предохраняют не только от проникновения насекомых, но и частично защищают от микрочастиц растений, например, от тополиного пуха.

В доме желательно использовать кондиционеры и очистители воздуха.

Не менее одного раза в день следует делать влажную уборку.

Эффективность устранения симптомов аллергии повышает АСИТ терапия – метод лечения, при котором в организм постепенно вводятся минимальные дозы причинного аллергена. В результате

иммунная система перестает реагировать на раздражитель как на чужеродный белок.

Аллергия должна лечиться под контролем специалиста, самостоятельная терапия может спровоцировать развитие осложнений, которые могут вызвать необратимые изменения в организме.

Будьте здоровы!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья
