

11 сентября - Всероссийский день трезвости!

11 сентября



ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

День трезвости – праздник, который следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими людьми и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году.

Почему важно вести трезвый образ жизни?

День трезвости – это возможность вспомнить о ценности человеческого здоровья.

Не существует «безопасных», а тем более «полезных» доз алкоголя. Так чем же хороша трезвая жизнь?

Во-первых, трезвый человек сам отвечает за свои мысли и поступки. Первое преимущество – это ясный ум и надежная память.

Во-вторых, трезвый человек – это здоровый человек. Его физическое состояние на четверть лучше, чем у того, кто пьет раз в неделю, и на 50% лучше, чем у человека, страдающего от алкоголизма и тяжелых запоев. Проживет трезвенник на 10-15 лет больше, ведь его сердечно-сосудистая система не подвергается постоянной атаке ядовитых веществ.

В-третьих, трезвый человек – это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, убивает не только себя. Среди проблем, связанных с употреблением алкоголя, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) особенно выделяет огромный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом.

В-четвертых, трезвый человек – это человек, у которого нет зависимости. Алкогольная зависимость – это не только физическое влечение к алкоголю, но и психологическая потребность в некоторых эффектах алкоголя. Если человек, танцуя в клубе, не чувствует себя комфортно без алкогольного коктейля – он уже зависим.

Трезвый взгляд на жизнь – это чистота и ясность сознания, незагрязнённого алкоголем и другими наркотиками. Трезвому человеку свойственно всегда стремиться к новым достижениям в своем физическом, интеллектуальном и нравственном развитии.

Как алкоголь влияет на здоровье?

Алкоголь — сильнодействующее вещество, которое вызывает зависимость.

Алкоголь и сон

Несмотря на реальное улучшение процесса засыпания, «лечить» таким способом бессонницу не только невозможно, но ещё и вредно.

Нарушения сна, к которым приводит алкоголь.

Утренняя бессонница. Человек просыпается на рассвете или до него и больше не может заснуть, хотя очевидно не выспался. Это связано всё с тем же упавшим уровнем мелатонина.

Ночное апноэ — остановка дыхания во сне. Чаще всего она случается во время фазы медленного сна, когда мышцы расслабляются. А медленный сон, приправленный алкоголем, особенно глубок.

Частые пробуждения во второй половине ночи. К этому времени организм начинает активно избавляться от переработанного алкоголя через почки и мочевой пузырь.

Поэтому, проснувшись после выпивки, человек чувствует себя разбитым. Реакции заторможены, сложно на чём-то сосредоточиться, память подводит, нервы ни к чёрту. Причины

понятны: нервная система просто не успела восстановиться.

Алкоголь и репродуктивная система

Мужчины, употребляющие алкоголь, страдают от эректильной дисфункции и сниженного либидо. У них снижается количество тестостерона, происходит феминизация организма, снижается качество спермы. Алкоголь является мутагеном, а мутированные клетки в организме уничтожает собственная иммунная система. Если она не справляется – у человека возникает рак. Мутации же в половых клетках не беспокоят мужчину и никак не проявляются, но могут проявиться у его детей.

Злоупотребляющие алкогольными напитками женщины подвержены большему риску развития бесплодия. Климакс у них наступает на 10-15 лет раньше .

Употребление алкоголя во время беременности негативно сказывается на течении беременности и развитии будущего ребенка.

Алкоголь и обучение

Употребление алкоголя влияет на работу головного мозга. При приеме алкоголя развиваются когнитивные расстройства (ухудшается память и внимание, снижается интеллект), потому что:

- алкоголь вызывает спазм сосудов . Клетки мозга начинают испытывать кислородное голодание;

- эритроциты склеиваются и образуют тромбы, что приводит к микроинсультам – гибели клеток мозга.

Пагубное воздействие алкоголя на мозг длится на протяжении нескольких недель после последнего употребления . Учёные обнаружили, что нервные клетки продолжают деградировать даже через шесть недель после полного отказа от употребления спиртного.

Алкоголь и масса тела

Если вы хотите похудеть, откажитесь от алкоголя. Алкоголь считается довольно калорийным: этанол содержит 7,1 ккал на 1 г.

Более того, алкоголь не подавляет чувство аппетита и увеличивает порции, съеденные после выпивки. Если прибавить к этому сниженное чувство контроля, вы рискуете потребить гораздо больше калорийной пищи.

Алкоголь и кожа

При употреблении алкоголя кожа становится сухой и быстро стареет, потому что:

- Спиртное обладает выраженным мочегонным эффектом.
- Употребление алкоголя разрушает запасы витаминов С и Е, которые помогают сохранить коллаген – белок, ответственный за эластичность кожи. Овал лица теряет четкость, на некоторых участках кожа обвисает.

- Алкоголь снижает способность кожи к регенерации, и восстановительный период после любого повреждения растягивается надолго.

Что Вы выиграете, если уменьшите потребление алкоголя?

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Полезными результатами полного отказа от спиртного будут:

- улучшение настроения;
- повышение работоспособности;
- улучшение отношений с близкими;
- улучшение качества сна;
- уменьшение риска возникновения неинфекционных, инфекционных и онкологических заболеваний;
- уменьшение риска травматизма и ДТП в результате вождения в нетрезвом состоянии;
- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- уменьшение проблем с пищеварением;
- укрепление иммунной системы;
- снижение массы тела.

Будьте здоровы и не злоупотребляйте алкоголем!

4-10 сентября – Неделя профилактики кожных заболеваний



Каждый человек так или иначе сталкивается с кожными заболеваниями. Но что же становится причиной? Какие факторы повышают риск возникновения кожных заболеваний? В первую очередь, при появлении подозрений и жалоб стоит обратиться к врачу – дерматологу или дерматовенерологу! Не стоит заниматься самолечением! Даже на первый взгляд «невинные» заболевания могут перейти в хроническую форму и преследовать в течении всей жизни, перерастая в устойчивые слабоизлечимые формы.

Основной причиной возникновения кожных заболеваний является:

- несоблюдение гигиены;
- воздействие лекарственных препаратов, бытовой химии, патологических грибков, вирусов и бактерий – на иммунную систему человека;
- сбой работы систем организма, нарушения обмена веществ;
- травматические поражения кожи (царапины, ссадины и др.).

Кожные заболевания, возможные при несоблюдении гигиены:

- Аллергические заболевания кожи
- Грибковые заболевания кожи
- Новообразования кожи
- Угревая болезнь (акне)
- Экзема
- Вирусные заболевания кожи
- Дерматиты
- Паразитарные заболевания кожи (чесотка)
- Псориаз, парapsoriasis
- Розацеа, периоральный дерматит, демодекоз
- Себорейный дерматит (перхоть)
- Микробные заболевания кожи
- Неинфекционные воспалительные заболевания кожи.

Все эти заболевания могут быть вызваны жизнедеятельностью грибов, вирусов, микроорганизмов и других паразитов.

Профилактика кожных заболеваний играет важную роль в поддержании здоровья кожи. Вот несколько ключевых рекомендаций для поддержания здоровой кожи и предотвращения кожных заболеваний:

Защита от солнца:

- Используйте солнцезащитные средства с SPF (фактором защиты от солнца) для защиты от ультрафиолетовых лучей.
- Носите защитную одежду, шляпы и солнцезащитные очки.
- Избегайте солнечной активности в пик часов солнца (с 10:00 до 16:00).

Ежедневный уход за кожей:

- Мойте кожу ежедневно мягкими очищающими средствами, подходящими для вашего типа кожи.
- Увлажняйте кожу, используя кремы или лосьоны, подходящие для вашего типа кожи.
- Избегайте долгого пребывания в горячей воде при душе или ванне, так как это может сушить кожу.

Здоровое питание:

- Правильное питание может оказать положительное воздействие на состояние кожи.
- Пейте достаточное количество воды, чтобы поддерживать уровень увлажнения кожи.

Избегайте курения и употребления алкоголя:

- Курение и алкоголь могут ухудшать состояние кожи и способствовать ее старению.

Ограничьте стресс:

- Стресс может повлиять на здоровье кожи.

Проводите самообследование:

- Регулярно проверяйте свою кожу на наличие новых родинок, изменений в существующих родинках, высыпаний или других необычных симптомов.

Посещайте дерматолога:

- Регулярно проводите профилактические визиты к дерматологу для оценки состояния вашей кожи и получения советов по уходу за ней.

Соблюдение этих рекомендаций поможет поддерживать здоровую кожу и уменьшить риск развития различных кожных заболеваний, включая рак кожи и другие проблемы.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ



Очень важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии кожных заболеваний!!!

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!



ГБУЗ РМ «Поликлиника №2»

Центр здоровья

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)



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



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 «лежачими 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
