



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## ОСТРЫЙ КОРОНАРНЫЙ СИНДРОМ

Острый коронарный синдром – обострение стабильного течения ишемической болезни сердца, проявляется формированием инфаркта миокарда, развитием нестабильной стенокардии или внезапной смерти.

### **Знайте признаки:**

Интенсивная боль за грудиной и в области сердца давящего или сжимающего характера.

Боль отдает в левую руку, левое плечо либо в обе руки, область шеи, нижнюю челюсть, между лопаток, левую подлопаточную область.

Приступ необычно длительный – более 15 минут.

Боль сопровождается общей слабостью, холодным потом, чувством нехватки воздуха, сердцебиением, перебоями в работе сердца, чувством страха смерти.

Нитроглицерин не помогает.

### **Первая помощь:**

Сесть или лечь в постель с приподнятым изголовьем.

Исключить любую физическую нагрузку.

Обеспечить поступление свежего воздуха: открыть окно, расстегнуть воротник, ремень.

Срочно вызвать скорую помощь.

Принять таблетку аспирина (разжевать) и нитроглицерина (под язык).

**Важно!** Нельзя принимать:

аспирин при непереносимости его (аллергические реакции);

нитроглицерин при сильной головной боли, остром нарушении зрения, речи или координации движений, при артериальном давлении менее 100 мм рт. ст.

Чем раньше оказана медицинская помощь, тем меньше осложнений и лучше результаты лечения.

### **Профилактика:**

· Контролируйте артериальное давление. Если давление 140/90 мм рт. ст. обратитесь к врачу.

- Контролируйте уровень холестерина (не более 5,0 ммоль/л), глюкозы в крови (не более 6,1 ммоль/л).
- Уменьшите потребление животных жиров, соли, сахара, увеличьте – овощей и фруктов.
- Уделяйте физическим упражнениям хотя бы 30 минут ежедневно.
- Больше бывайте на свежем воздухе.
- Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить.
- Не злоупотребляйте алкогольными напитками.



В 2018 году Всемирный день психического здоровья проходит под лозунгом «Молодежь и психическое здоровье в изменяющемся мире».

Здоровое гармоничное психическое и физическое развитие в детском и подростковом возрасте имеет большое значение для предотвращения проблем в этой области в последующем. Подростковый возраст и ранние годы зрелого возраста – это время жизни, когда происходят многие значимые для молодого человека изменения, например, учеба, окончание школы, выбор профессии, служба в армии, необходимость зарабатывать себе на жизнь, строить личные отношения, создавать семью. Для молодых людей это время перемен, которое может сопровождаться стрессом.

Согласно оценкам ВОЗ, примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические расстройства или проблемы, примерно половина из которых начинается в возрасте до 14 лет. Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире. В Республике Беларусь заболеваемость несовершеннолетних психическими и поведенческими расстройствами (кроме заболеваний, связанных с употреблением психоактивных средств) имеет тенденцию к снижению: в 2013 г. – 79132 случаев (4517,8 на 100 тыс.нас.); 2017 г. – 72853 случаев (3920,3 на 100 тыс.нас.).

Вопрос психического здоровья детей и подростков зависит от многих факторов: воспитания, окружения, сферы занятий ребенка. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, можно эффективно способствовать нормальному психологическому развитию детей. Психическое здоровье детей зависит от различных факторов, поэтому родители должны внимательно следить за эмоциональным фоном ребенка и не подвергать его чрезмерным нагрузкам. Стрессоустойчивость зависит от типа нервной системы человека, а отдельные свойства темперамента могут быть если не источниками психических нарушений, то одними из существенных факторов риска.

Психика детей и подростков нестабильна и находится на стадии становления, поэтому очень важно постараться уберечь их от негативных воздействий.

## **12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СПИРОМЕТРИИ И ЛЕГОЧНОГО ЗДОРОВЬЯ**

Основная цель Всемирного дня спирометрии – привлечь как можно больше людей к регулярному обследованию органов дыхания, что способствует ранней диагностике, выявлению патологий и их своевременному и эффективному лечению.



Спирометрия – самый распространенный метод исследования функции внешнего дыхания. Он достаточно простой, быстрый и абсолютно безболезненный. Тест измеряет количество (объем) и / или скорость (поток) воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого легкими. Для чего нужна спирометрия? Исследование проводится:

всем здоровым людям (в том числе спортсменам) для определения жизненной емкости легких;

для определения риска развития заболеваний легких у курильщиков, у работников вредных производств;

перед хирургическим вмешательством (операцией) для оценки степени операционного риска;

при первичном обследовании и наличии признаков болезни – кашля, хрипов, одышки, свистящего дыхания;

для диагностики заболеваний легких, подбора терапии и дальнейшего наблюдения в ходе лечения для оценки эффективности терапии;

для получения информации о влиянии других заболеваний на функции легких (например, при болезнях сердца, суставов и пр.);

для определения прогноза заболевания, для экспертной оценки трудоспособности или временной утраты трудоспособности, а также для определения пригодности к работе в специальных условиях.

Достаточно часто заболевание легких может протекать бессимптомно, поэтому, каждый, кто заботится о своем здоровье, должен сделать выбор в пользу профилактики и ранней диагностики заболеваний легких и пройти спирометрию.



## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ**

По инициативе Всемирной организации здравоохранения во многих странах, начиная с 1996 года, 12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом.

Цель проведения Дня – привлечение внимания широкой общественности к проблемам людей с ревматологическими заболеваниями и проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение их количества.

Артрит – общее название для воспалительных заболеваний суставов, может быть как самостоятельным заболеванием, так и проявлением какой-либо другой болезни.

Снизить риск развития артрита поможет выполнение на первый взгляд простых, но действенных рекомендаций:

не стойте, когда есть возможность сидеть (даже при выполнении работы);

избегайте скрещивания ног в положении сидя – при таком положении нарушается кровоснабжение суставов нижних конечностей;

без надобности не поднимайте и не носите чрезмерные тяжести;

груз старайтесь распределять равномерно на обеих руках, поднимайте тяжести правильно, не изгибая позвоночник влево-вправо;

делайте перерывы в работе, связанной с длительным сидением или стоянием, регулярно делайте разминку;

выбирайте комфортную обувь на удобном каблуке, используйте индивидуальные ортопедические стельки;

организуйте свое рабочее место так, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, закидывать голову назад, напрягать спину и шею;

уделяйте физическим упражнениям хотя бы 30 минут ежедневно – движения стимулируют микроциркуляцию крови в области суставных хрящей, а хорошо развитый «мышечный корсет» уменьшает нагрузку на суставы. Предпочтение следует отдавать видам физической активности, которые позволяют предотвратить болезни суставов: йога, велосипед, плавание, ходьба;

обязательно контролируйте вес, так как лишние килограммы увеличивают износ суставов и являются одним из провоцирующих факторов развития артрита;

в рационе постарайтесь снизить употребление красного мяса (говядины, оленины, баранины), сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков, и наоборот увеличить прием фруктов и овощей;

защищайте суставы от переохлаждения. Они плохо переносят холод, особенно остро реагируют на холод колени. Не забывайте в холодную погоду и про перчатки/варежки;

постарайтесь отказаться от вредных привычек, особенно от курения. Поступая в кровь, никотин вызывает нарушение микроциркуляции крови, а значит, хрящевые и костные ткани не получают достаточное количество кислорода и питательных веществ, что со временем приводит к повреждению суставов;

важно своевременно выявлять и санировать все очаги хронических инфекций в организме (кариозные зубы, хронический тонзиллит, хронический фарингит, хронический гайморит и пр.).

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: [minzcgie@tut.by](mailto:minzcgie@tut.by)

Наш сайт: [minzchie.by](http://minzchie.by)

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья