



№ 9 (49) октябрь 2020

Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



**14.
НОЯБРЯ**



**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ
ДИАБЕТА**

Сахарный диабет развивается вследствие дефицита инсулина в организме: поджелудочная железа не вырабатывает его достаточное количество или организм не в состоянии его усвоить. Результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия (повышенный уровень содержания сахара в крови), что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервной и кровеносной.

Выделяют два типа сахарного диабета: диабет I типа инсулинзависимый, диабет II типа инсулиннезависимый.

Диабет I типа возникает вследствие абсолютного дефицита инсулина в организме на фоне наследственной предрасположенности, контакта с некоторыми вирусами (краснухи, эпидемического паротита (свинки), гепатита, моноклеоза), непосредственного поражения клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Он часто сочетается с другими аутоиммунными заболеваниями (гломерулонефрит, тиреоидит и др.).

Диабет II типа развивается вследствие нехватки инсулина в организме человека на фоне наследственной предрасположенности, нерационального питания, малоподвижного образа жизни, ожирения, стресса, длительного употребления некоторых лекарственных препаратов (мочегонных, гормонов, салицилатов, цитостатиков и др.), преклонного возраста.

Характерными для диабета симптомами являются: увеличение объема выделяемой мочи; жажда; зуд кожи; похудение; диабетическая стопа (похолодание конечности, нарушение ее чувствительности); нарушение зрения, глаукома; атеросклероз сосудов сердца и развитие ишемической болезни сердца, нарушение сердечного ритма.

При подозрении на сахарный диабет необходимо пройти следующие обследования: анализ крови на сахар, общий анализ мочи, осмотр глазного дна окулистом, исследование сосудов.

Наряду с болезнями системы кровообращения, онкологическими и органов дыхания, диабет входит в группу наиболее значимых неинфекционных заболеваний. Но эту болезнь можно держать под контролем, если соблюдать рекомендации врача и вести здоровый образ жизни.

Лечение диабета 1 типа заключается в проведении адекватной заместительной терапии препаратами инсулина. При сахарном диабете II типа используются препараты, стимулирующие секрецию инсулина. Кроме того, необходим строгий контроль за количеством и составом пищи: определение калорийности продуктов исходя из веса пациента, исключение из рациона легкоусвояемых углеводов (сладостей, мучных изделий), животных жиров (масла, сала, жирного мяса), включение грубоволокнистой пищи (овощей) и цельнозерновых продуктов (хлеба грубого помола), отваров и настоев трав и растений (черничника, створок фасоли, листа грецкого ореха, овса, брусники, элеутерококка, женьшеня).

Показано, что простые меры по поддержанию здорового образа жизни способствуют профилактике диабета 2-го типа либо позволяют отсрочить его возникновение. Стремясь предупредить возникновение диабета 2-го типа и связанных с ним осложнений, необходимо:

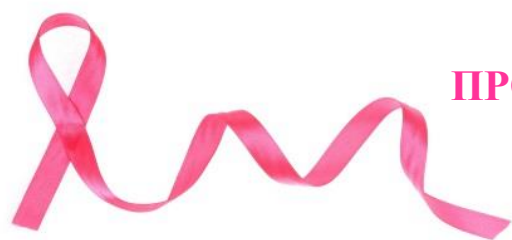
добиться здоровой массы тела и поддерживать ее;

30 минут регулярной физической активности умеренной интенсивности ежедневно;

придерживаться здорового питания и уменьшить потребление сахара и насыщенных жиров;

воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Источник: mscgeoz.by



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ У ЖЕНЩИН

Состояние здоровья человека на 50% зависит от его образа жизни. Во вторую половину факторов входят уровень медицины, экология и наследственность. Поэтому большую часть болезней можно предотвратить или снизить риск их возникновения. Профилактика онкологических заболеваний у женщин также способна сократить вероятность возникновения опухолей, а также выявить их на начальной стадии, когда правильный подход позволит вылечиться полностью и избежать рецидива.

Женские половые органы и молочная железа относятся к органам, которые чувствительны к гормональному фону. Поэтому можно выделить следующие причины развития опухолей у женщин:

- наследственность может увеличивать шанс развития опухоли груди или ее сочетание с патологией яичников. Решающее значение имеет мутация в определенном гене, который передается по материнской линии. Вероятность развития карциномы можно определить с помощью анализа истории болезни родственниц: если имеются в роду 1-2 случая раннего развития рака груди, то велика вероятность, что это наследственная форма. Далее необходимо проведение специального анализа.

- использование гормональных препаратов производит двоякий эффект. С одной стороны, комбинированные оральные контрацептивы уменьшают риск онкологии матки и яичников, но увеличивают шансы на опухоль груди. Заместительная гормональная терапия у женщин в менопаузе направлена на снижение количества карцином матки, но также увеличивает шансы развития карциномы молочной железы.

- раннее начало половой жизни, частая смена партнеров, нетрадиционные сексуальные отношения способны привести к инфицированию вирусом папилломы человека (ВПЧ). Его 16, 18 типы приводят к развитию рака шейки матки.

- любые формы гормонального сбоя, которые проявляются в виде бесплодия, раннего начала менструаций, раннего или очень позднего климакса. В эту группу можно отнести частые аборт, особенно если была прервана первая беременность.

- особенности питания, связанные с употреблением большого количества простых углеводов, недостатком витаминов и растительной пищи. Для женщин с таким образом жизни характерно наличие лишнего веса.

- курение, злоупотребление алкоголем сказывается на состоянии сосудистой системы, повреждает печень. А она является главным органом, обеспечивающим утилизацию половых гормонов. Также известно о непосредственном онкогенном воздействии компонентов табачного дыма.

Чтобы снизить риск развития онкозаболеваний, необходимо отказаться от алкогольных напитков, или, по крайней мере, контролировать их прием. Алкоголь увеличивает риск злокачественного поражения гортани, пищеварительного тракта. Курение также относится к предрасполагающим факторам малигнизации тканей. После этого задумайтесь, стоит ли курить. Кроме того, табачный дым, проникая в слюну, опосредованно поражает слизистую ротовой полости.

Полноценный ночной сон. Регулярное переутомление рано или поздно приведет к снижению защитных сил организма. При этом повысятся шансы столкнуться с онкологическим заболеванием.

Спокойное эмоциональное состояние – еще один залог здоровья. Стрессовая ситуация – настоящий удар по иммунитету. Эмоциональная перегрузка может стать пусковым механизмом для развития рака.

Полноценное питание. Многим знакомо выражение «человек есть то, что он ест». Эта фраза полностью оправдана. В первую очередь, придется отказаться от «вредителей». Сюда относятся любые полуфабрикаты и фаст-фуд. Правильный рацион – профилактика онкологии. Питание должно быть насыщенным и полноценным, включающим витамины и минералы, необходимые для полноценного функционирования организма. Ежедневно необходимо употреблять свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты

Активный образ жизни – прекрасная профилактика онкологии. Несложная гимнастика позволит не только сделать фигуру совершенной, но и поправить здоровье. Физические нагрузки, соответствующие возрасту, улучшают метаболизм и кровообращение в тканях. В результате все системы организма начинают работать правильно, выводятся токсины, которые также часто становятся причиной раковых заболеваний.

Защита от ультрафиолетового излучения. Первые солнечные лучи весной – настоящая радость для многих. Но природное явление может запустить развитие смертельно опасного процесса в организме. Чтобы этого не допустить, стоит ограничивать пребывание под открытым солнцем.

Регулярные медицинские осмотры. Профилактика онкологии невозможна без регулярных посещений терапевта. Даже если ничего не беспокоит, периодически необходимо сдавать на исследование кровь. Это позволит выявить патологию на ранней стадии. Если пришлось столкнуться с тем или иным заболеванием, ни в коем случае нельзя начинать терапию без консультации врача. Регулярное проведение медицинских осмотров и посещение специалистов при любых, даже незначительных, жалобах – лучшая профилактика онкологии.

Медицина медленно, но уверенно пытается победить рак и профилактика его, на данном этапе развития человечества, является наиболее эффективным методом борьбы с ним. От того, насколько внимательными Вы будете к своему организму и как сильно будете его беречь, зависит во многом степень вероятности повстречаться с этим страшным заболеванием

Врач-гигиенист отделения общественного здоровья Н.В.Гинзбург



17 ноября во всем мире объявлен Международный день недоношенных детей – День белых лепестков. Он был учрежден в 2009 году по инициативе Европейского фонда по уходу за новорожденными детьми. Ежегодно в мире каждый 10-й ребенок рождается раньше срока, а это около 15 миллионов детей.

К недоношенным относят детей, родившихся до истечения 37 недель беременности и имеющих массу тела менее 2 500 г, рост менее 45 см.

Вопрос «Бороться за жизнь этих малышей или нет?» – вне обсуждений. Благодаря современному оборудованию и технологиям, заботе и умениям врачей 90% крошек сейчас выживают. Но что дальше?

Какие причины ведут к преждевременным родам?

Заболевания матери (хронические болезни почек, сердечно-сосудистой, эндокринной и репродуктивной систем, острые инфекции);
осложнения беременности;
отягощение акушерского анамнеза предшествующими абортами и выкидышами;
травмы (в том числе психические) и интоксикация (курение, прием алкоголя);
иммунологическая несовместимость в системе «мать – плод» (резус- и групповой конфликт);
имеет значение также слишком юный возраст матери (до 18 лет) и, наоборот, более зрелый (старше 35 лет).

Новые риски возникли и в связи с широким внедрением вспомогательных репродуктивных технологий, что привело к увеличению возможностей рождения детей у тяжелобольных женщин. Часто эти дети – с экстремально низкой массой тела при многоплодии.

Прогнозы медиков для «торопыжек» благоприятны. От 500 граммов и 25 недель – таков порог, с которого врачи готовы сражаться за крошечного новорожденного. При этом очевидно, что у появившихся на свет раньше 28 недель высок риск стать инвалидом. Обширной статистики по этому вопросу пока нет. Поскольку работать с такими малышами начали относительно недавно и первым пациентам еще не более 3 лет, идет этап накопления данных. Однако уже проводился анализ, как развивается сценарий жизни у детей, родившихся с весом до полутора килограммов. К трем годам 60% были относительно здоровыми, 20% имели определенные проблемы и еще не догнали своих сверстников, еще у 20% установили инвалидность.

В нашей стране есть центры раннего вмешательства – с неврологами, реабилитологами, логопедами, психологами. Но у недоношенных детей есть своя специфика. Им нужны пульмонолог, окулист, гастроэнтеролог (для родителей «поторопившихся» детей это второй по значимости врач после невролога, так как нередко нарушения пищеварения). Вообще же для родителей крайне важна информация и обмен опытом. Для этого и было создано Республиканское общественное объединение родителей недоношенных детей «Рано» – платформа, где консолидируются и медицинские и родительские силы. Лекции-консультации узких специалистов, сайт, родительский форум, страницы в соцсетях, консультационные viber-чаты и, главное, понимание, что ты со своими проблемами не одинок, – то, что дает эта организация семьям.

Источник: mscgeoz.by



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний 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: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

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

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий отделением общественного здоровья

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

