

- ✓ **СЕМЬЯ ВО БЛАГО РЕБЕНКА**
- ✓ **ОЖОГИ У ДЕТЕЙ**
- ✓ **ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ ОБ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА**

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

СТАНЬ БЕЗВОЗМЕЗДНЫМ ДОНОРОМ

Несмотря на все достижения современной медицины, развивающейся поистине гигантскими шагами, учеными всего мира так и не были изобретены искусственные заменители крови, а потому потребность в донорской крови остается актуальной. Ежегодно переливание крови требуется жертвам автомобильных аварий, женщинам во время родов, некоторым пациентам во время операций, онкогематологическим пациентам. Более того, компоненты человеческой крови широко используются для производства лекарственных препаратов, применяющихся в лечении больных гемофилией.

В 2016 году мероприятия, посвященные Всемирному дню донора, прошли под лозунгом «Кровь объединяет нас». Их цель — привлечь в ряды безвозмездных доноров новых людей и убедить их стать постоянными, кадровыми донорами.

О важности донорского движения мы беседуем с главным врачом областной станции переливания крови Галиной Аркадьевной РУДАКОВОЙ.



— Галина Аркадьевна, почему так важно проводить Дни донора?

— Во-первых, в эти дни мы выражаем благодарность всем донорам крови за то, что они дарят жизнь другим людям. Во-вторых, убеждаем общественность в том, что донорство по-прежнему необходимо, продолжаем привлекать к этой теме внимание молодых людей, обладающих хорошим здоровьем, чтобы они пополняли ряды доноров.

— Одним словом, потребность в донорской крови остается актуальной в нашем городе и области?

— Эта потребность актуальна во всем мире. Только 62 страны обеспечивают пациентов донорской кровью за счет безвозмездных и безопасных доноров. В остальных странах значительная часть донорской крови заготавливается экстренно от родственников и платных доноров, что не всегда гарантирует ее безопасность. Именно поэтому Всемирная организация здравоохранения поставила задачу добиться к 2020 году повсеместной безвозмездной сдачи крови, что гарантирует ее качество и безопасность. В 2015 году в Челябинской области из всех доноров 96,4 процента сдали кровь безвозмездно. Это меньше, чем российский показатель (97,5 процента). Соответственно платных доноров у нас 3,6 процента, а в России — 2,5 процента. В Челябинской области кровь, заготовленная от безвозмездных доноров, составила только 85 процентов, в России этот показатель превышает 91,2 процента. Такая ситуация для нас нетипична, поскольку практически за все годы существования службы переливания крови показатели безвозмездного донорства в Челябинской области были существенно выше, чем по РФ.

— Что означает «платное донорство»?

— Большую часть платных доноров в Челябинской области состав-



ляют доноры клеток крови, то есть тромбоцитного концентрата. В городе Челябинске существуют достаточно мощные, эффективно работающие онкогематологические отделения и окружной онкологический диспансер, пациенты которых нуждаются в постоянном переливании тромбоцитного концентрата, поэтому на станции переливания крови его должно быть в достаточном количестве. Заготавливается тромбоцитный концентрат более сложным, аппаратным методом, на его проведение требуется значительно больше времени, чем на обычную сдачу крови, кроме того, к здоровью доноров предъявляются более высокие требования. Эта процедура на законодательном уровне является платной. Другое дело, что доноры могут отказаться от положенных им денег, перечислив их, например, в благотворительный фонд, или написать письменный отказ в пользу безвозмезд-

ного донорства. В Башкортостане и Удмуртии все эти доноры являются безвозмездными. Сейчас мы работаем в этом направлении, ведем разъяснительную работу с молодежью, призываем проявить свою гражданскую позицию и помогать пациентам безвозмездно.

— Не привлекает ли возможность получить вознаграждение за сданную кровь людей корыстных, ведь донорство всегда позиционировалось как безвозмездная акция?

— Доноров, сдающих кровь методом тромбоцитафереза, в Челябинской области около 800 человек. Тромбоцитный концентрат подбирается для каждого пациента индивидуально, при этом учитывается не только группа крови, но и многие другие показатели. Для определенной категории пациентов гематологического профиля подходит кровь только конкретных доноров. Поэтому мы вызываем

донора именно тогда, когда возникает необходимость переливания тромбоцитного концентрата этому пациенту. И доноры всегда отзываются на наши просьбы, изменяя свои планы и откладывая личные дела. Кроме того, многие доноры из вышеназванной категории на протяжении своей донорской жизни переходят из одной категории доноров в другую — «донор крови», сдавая цельную кровь, «донор плазмы», сдавая только плазменную часть. Все зависит от текущей ситуации, от наличия заявок медицинских организаций на конкретные компоненты крови и от структуры имеющихся резервных запасов крови в Челябинской областной станции переливания крови.

Наша задача — приготовить из донорской крови именно те компоненты, которые необходимы в данный момент больницам Челябинской области. Поэтому, когда донор приходит к нам, он никогда не 100

процентов не может быть уверен, какой вид донорской крови ему предложат. Либо это будет кроводача (эритроциты, плазма и часть тромбоцитов), либо только плазмадача, либо заготовка тромбоцитов.

— Достаточно ли обеспечены донорской кровью лечебные учреждения города и области?

— В нашей картотеке насчитывается около 70000 доноров резерва, готовых дать кровь, если это потребуется. Служба крови сейчас более дифференцированно подходит к подбору доноров с учетом заявок медицинских организаций на определенную группу и фенотип, чтобы эффективно использовать заготовленную донорскую кровь и не создавать излишние запасы крови тех групп и фенотипов, которые редко востребованы. Специалисты службы крови индивидуально работают с каждой заявкой от медицинских организаций. Оперативная информация о наиболее востребованных группах крови размещается на сайте yadonor.ru в разделе «Донорский светофор», информация обновляется ежедневно.

В прошлом году мы пригласили для сдачи крови 28000 человек, они сдали 62000 доз крови, и этого было достаточно, чтобы обеспечить потребности больницы.

— Требования к донору изменились или остались прежними?

— Для того чтобы донорская кровь стала лекарством, необходимо, чтобы донор был здоровым. Помимо этого донор должен вести здоровый образ жизни, соблюдать режим труда и отдыха, так как его физиологическое состояние на момент сдачи крови важно, оно сказывается на качестве компонентов крови и на индивидуальной реакции самого донора. Все типичные побочные действия после донорства, которые мы наблюдаем (головокружение, слабость), как правило, связаны с неправильным поведением донора, о котором он умолчал (не позавтракал утром либо не спал ночью или же испытывал длительное перенапряжение).

Согласно приказу Министерства здравоохранения РФ № 364 от 14.09.2001 г. требуется, чтобы донор не только вел здоровый образ жизни, но и регулярно наблюдался в поликлинике по месту жительства. Он обязан один раз в полгода предоставлять справку от терапевта о том, что не состоит на учете по поводу каких-либо хронических заболеваний, для женщин обязателен регулярный осмотр гинеколога. Помимо этого требуется проходить ЭКГ и лабораторные обследования.

— Галина Аркадьевна, хотелось бы выразить особую благодарность всем донорам, в том числе и медицинским работникам, которые сами безвозмездно сдают кровь. Их, как известно, в вашем учреждении работает немало.

— Треть наших сотрудников является донорами, а 75 человек имеют звание почетного донора. Это те, кто сдавал свою кровь более 40 раз, значительная часть из них продолжает сдавать кровь и сегодня. Сотрудники нашей станции переливания крови входят в число доноров, готовых всегда прийти на помощь в экстренной ситуации.

Окончание на 4-й странице.



Телефон (351) 775-19-11

ОТКАЖИСЬ ВО ИМЯ НОВОЙ ЖИЗНИ



Курящая мать, курящий отец на 2 — 3 поколения дают нарушение здоровья своему потомству. Причем нарушение весьма значительное. Дети курящих родителей имеют целый ряд особенностей по заболеваемости, продолжительность жизни у них в среднем меньше на 11, 6 года, интеллект снижен, частота раковых новообразований в 3 — 5 раз выше, чем у детей некурящих родителей.

То, что курение во время беременности вредно для еще не родившегося ребенка, доказано многочисленными научными исследованиями:

- при курении ядовитая окись углерода вытесняет кислород из красных кровяных телец и плод получает меньше кислорода;

- плод развивается медленнее, вес новорожденного часто ниже нормы;

- повышается опасность выкидыша или преждевременных родов;

- среди младенцев, получивших никотин в утробе матери, наблюдается повышенный процент смертности во время рождения, сразу после него или в первый год жизни;

- курение во время беременности повышает риск рождения ребенка с физическими недостатками;

- дети, родившиеся у курящих женщин, характеризуются замедлением не только физического, но и интеллектуального, в том числе эмоционального развития: они позже начинают писать и читать.

Так что если вы курите во время беременности, представьте, какой большой угрозе подвергаете своего будущего ребенка.

Беременность — основательная причина для решительного отказа от курения. Предстоит борьба с болезненным физическим пристрастием, поскольку организм требует вещество, к которому он привык, — никотин. Отказ от никотина и повседневной привычки покурить требует и психологического настроя. Есть много возможностей уменьшить непреодолимое влечение к табаку и только два способа бросить курить — постепенный и решительный. Постепенный метод — каждый день уменьшать количество выкуренных сигарет. «Отлучение» от курения в этом случае проходит легче, но будущему ребенку еще долго придется курить вместе с вами. Решительный метод — это сразу полный отказ от курения. Попробуйте «завязать» — бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуренных сигарет. Не всегда тут же последует улучшение физического состояния. Зато какая польза: вы не отравляете будущего ребенка! Это лучший метод для беременных. Шансы на успех довольно высоки. 80 процентов беременных прекращают курить таким способом. Найдите метод, который будет наиболее подходящим для вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает, попробуйте другой.

Как бросить курить

- Расстаться со всеми привычками, связанными с курением. Вместо сидения с друзьями за чашкой кофе не лучше просто прогуляться по улице?

- Заявить всем членам семьи, друзьям и сослуживцам: я бросила курить. Слово не воробей, оно обязывает.

- Придумайте сами себе поощрения (только не в плане вкусной еды) за отказ от курения: на день, на неделю, на месяц и т. д.

- Побольше гуляйте на свежем воздухе и занимайтесь гимнастикой.

- Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3 — 5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот.

- Пейте много воды. Она поможет вымыть никотин из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

- Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

- Задумайтесь, как много вы смогли бы сделать полезного и интересного для себя и своих близких людей в те минуты, часы, дни, когда вы не будете курить.

Поверьте в себя! Поверьте, что вы можете бросить курить! Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали, и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от вас.

СЕМЬЯ ВО БЛАГО РЕБЕНКА



Стать матерью, подарить жизнь новому человеку — самая высокая миссия, которая природой дарована женщине. Даже самое блестящее образование, стремительный карьерный рост, слава и богатство не в состоянии заменить счастье материнства. С момента появления на свет маленького человечка его жизнь и здоровье находятся в полной власти окружающих его людей, в первую очередь семьи. И роль матери здесь незаменима. Судьба человека, с детства лишённого материнской любви, часто бывает трагичной. Но особенно трагична участь брошенных детей. С момента отказа от него матери его судьба висит на волоске. В лучшем случае малыш попадет в приемную семью, которая сможет по максимуму заменить ему семью родную.

Одним из правовых институтов, оптимально регулирующих устройство детей, оставшихся без попечения родителей, является институт усыновления.

Он призван обеспечить нормальную семейную жизнь и воспитание для детей, не имеющих родителей или лишившихся родительского попечения по другим причинам.

Незаконное усыновление (удочерение) регулируется Уголовным кодексом Российской Федерации.

Порядок усыновления детей установлен постановлением Правительства РФ от 29 марта 2000 г. № 275 «Об утверждении Правил передачи детей на усыновление (удочерение) и осуществления контроля за условиями их жизни и воспитания в семьях усыновителей на территории Российской Федерации и Правил постановки на учет консульскими учреждениями Российской Федерации граждан Российской Федерации и усыновленных иностранными гражданами или лицами без гражданства».

Усыновление допускается в отношении несовершеннолетних детей, единственный родитель или оба родителя которых умерли, лишены родительских прав, признаны в судебном порядке недееспособными, безвестно отсутствующими или умершими, не проживают более 6 месяцев совместно с ребенком и не принимают участия в его воспитании, содержании или если родители

дали согласие на усыновление в письменной форме.

Незаконное усыновление относится к категории преступлений против семьи и несовершеннолетних. Семья — первое общество, с которым мы сталкиваемся в своей жизни, она имеет огромное значение, так как маленький человек путем общения с мамой и папой набирается навыков, как в дальнейшем общаться со всем обществом. Как правило, то, что мы выносим из семьи, сопровождает нас потом всю оставшуюся жизнь. Роль семьи в жизни человека очень важна, так как в ней мы проводим свои первые годы, когда идет закладка всех жизненных ценностей и приоритетов.

Таким образом, незаконное усыновление можно определить как виновно совершенное общественно опасное деяние, посягающее на семью или нормальное развитие несовершеннолетнего.

Данный вид преступлений совершается с прямым умыслом. Виновный сознает, что нарушает установленный порядок усыновления, передачи детей под опеку (попечительство) и желает этого. Мотивом преступления чаще всего является корысть, т. е. стремление получить вознаграждение или иные материальные выгоды за незаконные действия по усыновлению.

Нашумевшие громкие дела по незаконному усыновлению и удочерению в свое время ужесточили российское законодательство.

Незаконное усыновление (удоче-

рение) квалифицируется по статье 154 УК РФ.

Наказание незаконных действий по устройству детей, передаче их на воспитание в приемные семьи, под опеку, ограничивается:

- штрафом до 40 тысяч рублей;
- исправительными работами на срок до 1 года;

- обязательными работами на срок до 360 часов;

- арестом на срок до 6 месяцев. Незаконными действиями являются:

1. Передача детей на усыновление (удочерение) без разрешения их родителей.

2. Оформление акта без документов, свидетельствующих о возможности приемных родителей заниматься воспитанием детей. (К таким документам относятся: справки о состоянии здоровья, наличии жилья, материальном благополучии усыновителей и т. д.)

3. Отсутствие личного согласия ребенка, достигшего 10 лет.

4. Передача ребенка лицам без гражданства и иностранным гражданам без надлежащей проверки возможности передачи ребенка на приоритетное усыновление гражданами РФ или родственникам ребенка.

Таким образом, можно сделать вывод, что законодательство РФ, с одной стороны, четко регламентирует институт усыновления, создает благоприятные условия для тех, кто действительно готов принять в свою семью, без каких-либо корыстных побуждений, детей, оставшихся одних в этом огромном мире, и, с другой стороны, пресекает все незаконные действия лиц, которые не чтят моральные ценности в обществе, и устанавливает разумное наказание за совершение преступлений в этой сфере.

О. О. ШКУТОВА,
техник общего отдела
управления здравоохранения
г. Челябинска.

Черствая душа — жесткие сосуды

Людям с недоверчивым, недоброжелательным, циничным нравом трудно живется, и не только потому, что они встречают соответствующую неблагоприятную реакцию со стороны окружающих, но и из-за коронарных сосудов сердца. Оказывается, плохой характер делает не только душу черствой, но и сосуды жесткими вследствие преждевременного обызвествления, а это создает предпосылки для развития инфаркта миокарда. Такие результаты получены в ходе исследования, в котором приняли участие 374 человека. Результаты показали, что сварливые и

раздражительные зануды подвержены более высокому риску развития так называемого атеросклероза, чем дружелюбные люди. По мнению ученых, причиной является пока неизвестный фермент, который вызывает как раздражительность и недовольство, так и запускает обызвествление артерий.

Людям с повышенной тревожностью, раздражительным и склонным к агрессии следует быть внимательными к своему здоровью. Врач определит факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, обучит технике расслабления, а при необходимости назначит соответствующие успокоительные средства.



Лучшее средство от ожогов — не допускать их. Однако ожоги в детском возрасте встречаются достаточно часто. Каждый пятый случай детского травматизма — это ожог.

ОЖОГИ У ДЕТЕЙ



Ожог — это поражение тканей, вызванное тепловой энергией, химическим веществом, электрическим током или ионизирующим излучением. Появление ожогов очень опасно, особенно у детей, так как приводит к развитию ожоговой болезни и может привести к гибели ребенка.

Маленькие дети чаще всего получают ожоги, опрокидывая на себя кипяток, горячее молоко или суп, садясь в ванну с горячей водой, прикасаясь к раскаленным предметам (батарея, утюг, электрическая плита, лампочка, металл и т. д.).

Дошкольники и школьники в основном получают ожоги при неосторожном обращении с огнем. Например, в момент зажигания спички искра может попасть на одежду, и она (особенно синтетическая и шерстяная) мгновенно загорается, охватывая пламенем все тело ребенка. Ожоги возможны при возникновении пожара в квартире вследствие неисправности электрических приборов или короткого замыкания в сети.

Ожоги могут быть поверхностными, когда поражается только верхний слой кожи, средними — поражается несколько слоев кожи до рогового, и глубокими — поражаются все слои кожи. Наибольшую опасность представляют глубокие ожоги, даже при небольшой площади поражения, поэтому при оценке тяжести состояния очень важно отношение поверхностных и глубоких ожогов.

Не всегда можно получить ожог при воздействии температуры 100 °С. Так, например, при воздействии пара, раскаленного до 100 °С в сауне, ничего не происходит, а вот прикосновение металла, раскаленного до 80 °С, вызывает образование ожога. Ключевая роль в данном эффекте принадлежит проводимости предметов, чем она выше, тем при более низких температурах возможно появление ожогов. Наибольшую теплопроводность имеют металлы и вода, наименьшую — пар и воздух. Характер поражения также будет зависеть и от времени воздействия, чем оно дольше, тем более серьезные повреждения развиваются у ребенка. На интенсивность воздействия влияет окружающая среда: патологическое воздействие будет больше в среде, где более высокая влажность. Очень опасны ожоги при пожарах и горении горючих жидкостей (бензин, растворители, краски), так как в этом случае пламя достигает очень высоких температур (2000 — 3000 °С) и помимо теплового воздействия развивается общее воздействие на организм ребенка в виде угарного газа.

При термических поражениях глубина и площадь поражения будет зависеть от температуры воздействия на ткани и длительности этого воздействия.

При химических ожогах, вызванных кислотами, чаще всего развиваются поверхностные ожоги, так как кислоты при взаимодействии с тканями вызывают образование плотной корки, которая препятствует более глубокому проникновению кислоты в ткани. При воздействии щелочей, напротив, происходит образование глубоких ожогов, так как щелочи при взаимодействии с белками образуют мягкую среду, способствующую

более глубокому их проникновению.

При электротравме площадь поражения незначительная, но это всегда глубокие ожоги. Наибольшее поражение наблюдается в двух точках: месте входа и выхода электрического тока. Помимо развития ожога при поражении электрическим током происходит поражение и внутренних органов. Особенно опасно, если электрическая дуга проходит от одной руки к другой или от руки к ногам, так как именно при этом направлении движения тока происходит поражение сердца и головного мозга. Очень часто наблюдается поражение костей, так как происходит вымывание в месте прохождения электрической дуги электролитов с последующим развитием некроза костной ткани.

При ионизирующем повреждении глубина поражения зависит от типа излучения: может быть как поверхностное, так и глубокое, вплоть до костей. Патологический процесс в большей степени характеризуется воздействием на организм ионов и свободных радикалов, образующихся в организме ребенка.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖОГОВ У ДЕТЕЙ:

1. Поворачивайте ручки кухонной посуды в сторону плиты. Значительная часть происшествий дома связана с тем, что на маленьких детей падают кастрюли или сковороды с плиты (или они их хватают).
2. Ставьте емкости с горячей жидкостью или кипятком так, чтобы дети не могли до них дотянуться. Не оставляйте емкости с горячей водой на полу.
3. Следите за ребенком. Никогда не оставляйте его без внимания в комнате с любым нагревателем воздуха.
4. При купании ребенка в ванну наливайте сначала прохладную и только затем горячую воду. Перед погружением ребенка в ванну измерьте температуру воды термометром или локтем. Не оставляйте включенным кран. Ни на минуту не оставляйте ребенка одного в ванне.
5. Не оставляйте без надзора включенные электронагревательные приборы около кровати ребенка.
6. Маленькие дети не должны пользоваться газом и подходить к открытому огню, прежде научите ребенка использовать спички и газ по назначению.
7. Закрывайте розетки специальными крышками (заглушками).
8. Не кладите электрические шнуры на пол. Ребенок садится на пол, берется зубами за электрический шнур, что может привести к трагедии.
9. Уберите в недоступные места спички, зажигалки, легко воспламеняющиеся и ядовитые вещества.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

В случае ожогов у детей всегда следует вызывать врача, так как очень сложно определить прогноз и дальнейшее развитие на первый взгляд совершенно безобидных ожоговых изменений.

Помощь ребенку на доврачебном этапе (до прихода врача или до приезда в клинику):

- обильное обливание участков пораженной кожи холодной водой (у новорожденных и грудных детей делать это следует очень осторожно, чтобы не вызвать общее охлаждение);

- аккуратное освобождение поверхности ожога от одежды;

- наложение на рану влажной стерильной повязки с антисептиком (например, смоченную раствором фурацилина).

Первая помощь оказывается до приезда врачей любым человеком, который находится рядом с пострадавшим ребенком. Этапы первой помощи будут зависеть от фактора, вызвавшего поражение.

При термических ожогах очень важно как можно быстрее прекратить тепловое воздействие на организм ребенка: необходимо вынести ребенка из горящего помещения, убрать с поверхности тела ребенка раскаленные предметы. Очень важно сразу же удалить одежду с поверхности места повреждения, так как в дальнейшем ее удаление будет очень болезненным. Одежду лучше всего срезать, а не снимать, так как при снятии одежды можно дополнительно травмировать место поражения. Необходимо помнить, что даже после удаления раскаленного предмета с поверхности тела ребенка поражение тканей продолжается еще некоторое время, так как тепло сохраняется внутри тканей. Чтобы предупредить дальнейшее распространение процесса, необходимо охладить пораженный участок. Для этого используют пузырь со льдом или прохладную воду. Охлаждение проводят на протяжении 10 — 15 минут. Для профилактики развития шокового состояния при возможности необходимо внутривенно или внутримышечно ввести обезболивающее вещество.

При химическом поражении необходимо быстрее снять с ребенка одежду, так как на ней может сохраняться повреждающее вещество. Рана промывается большим количеством проточной воды. Не рекомендуется использовать для удаления кислот и щелочей их антагонистов (противодействующих веществ, т. е. для кислот — щелочи, и наоборот), так как это вызывает бурную химическую реакцию и может привести к дополнительному поражению. При заглатывании химических веществ ни в коем случае нельзя вызывать у ребенка рвоту, так как это приводит к дополнительному повреждению. Ребенку необходимо дать обильное питье (вода или молоко) и срочно обратиться за медицинской помощью.

При электрическом поражении очень важно как можно быстрее прекратить воздействие электрического тока на организм ребенка. Необходимо обесточить электрический провод, если есть такая возможность, если нет, то помните, что к ребенку нельзя прикасаться без защитной одежды. Провод необходимо убрать при помощи деревянного предмета и оттащить ребенка, держась за края одежды. На места повреждения накладывается сухая марля. Ребенка как можно быстрее необходимо доставить в медицинское учреждение.

Наносить на область термического ожога индифферентных веществ (мази, пасты, кремы, порошки и т. п.) не рекомендуется. Соблюдайте эти простые правила, и вашему малышу ничего не грозит!

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ ОБ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА



Сердце — главный орган сложной сердечно-сосудистой системы. Хорошо работающее сердце нас практически не беспокоит, и мы даже забываем о его существовании. Но вот наступает момент, когда оно дает о себе знать.

Заболевания сердца различны, но самое распространенное и серьезное из них — ишемическая (коронарная) болезнь сердца (ИБС).

В основе ИБС лежит сужение и закупорка основных коронарных (снабжающих кровью сердце) артерий атеросклеротическими бляшками. На внутренней поверхности артерий (в норме очень гладкой и ровной) появляются своеобразные наросты — бляшки, подобно ржавчине в трубах.

Со временем их количество увеличивается, и когда просвет сосуда суживается до 70 процентов, возникает затруднение тока крови, значит, нарушается равновесие между доставкой к мышце сердца кислорода и потребностью в нем.

Как проявляется ИБС

Если сердечная мышца получает недостаточное количество кислорода и питательных веществ, то развивается стенокардия. Если же доставка кислорода и питательных веществ полностью прекращается, то развивается инфаркт миокарда.

Чаще всего болезнь проявляется при физической нагрузке или эмоциональном стрессе. В этот момент возникает боль или чувство сдавливания, тяжести за грудиной — первый сигнал о возможном развитии заболевания сердца.

Самая распространенная форма ИБС — стенокардия. Основные проявления стенокардии («грудиной жабы»): сжимающие боли за грудиной, отдающие в левую руку, левую половину нижней челюсти, зубы, плечо и т. д. Может беспокоить также ощущение тяжести, жжения, давления за грудиной, чувство нехватки воздуха, иногда может беспокоить боль в верхней части живота. Такие боли проявляются в виде коротких (5 — 10 минут) приступов, повторяющихся с различной частотой. Спровоцировать приступ стенокардии может физическая нагрузка, эмоциональный стресс, холодный воздух, курение. Приступы могут развиваться в любое время суток, но чаще случаются в ранние утренние часы.

Если боли становятся интенсивнее и продолжаются более 20 — 30 минут, волнообразно повторяются в состоянии покоя, возникает резкая слабость и чувство страха, учащается пульс и резко колеблется артериальное давление, следует подозревать инфаркт миокарда. Необходима срочная консультация врача или обращение в Скорую помощь.

Факторы риска ИБС

Факторы риска (причины ИБС) широко распространены среди населения:

- нарушение жирового (липидного) обмена, повышенный уровень холестерина;
 - повышение артериального давления (более 140/90 мм рт.ст.);
 - курение;
 - сахарный диабет, нарушение углеводного обмена.
- Они способствуют возникновению и прогрессированию заболевания. Изменение (коррекция) поведенческих факторов — основа профилактики ИБС. Факторы риска, на которые можно и нужно влиять:
- курение;
 - артериальная гипертония;
 - повышенный холестерин;
 - стресс;
 - избыточная масса тела;
 - гиподинамия.

Лечение ИБС

■ Коррекция факторов риска (изменение образа жизни) в большинстве своем зависит от поведения пациента.

■ Лекарственная терапия, направленная на предотвращение прогрессирования заболевания и опасных осложнений.

Назначение лекарственных препаратов проводится комплексно с учетом индивидуальных показателей здоровья пациента. Задача пациента — строго следовать всем рекомендациям врача.

■ Хирургические методы лечения. Если, несмотря на прием лекарств, заболевание прогрессирует, ухудшается качество жизни больного, возникает необходимость в хирургическом лечении.

Л.Г. ЗАПОЛЬСКИХ,
врач-кардиолог, заведующая поликлиническим кардиологическим отделением ГКБ № 8.



Телефон (351) 775-19-11

В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ НАИБОЛЕЕ ОСТРО СТОИТ ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ).

ПАВ — вещества химического или растительного происхождения, влияющие на физическое и психическое состояние человека, вызывающие болезненное пристрастие (алкоголь, наркотики, никотин и т. д.).

В конце XX — начале XXI века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. За последнее десятилетие для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя и других ПАВ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. В нашей стране зарегистрировано около 500 тысяч человек, употребляющих наркотические вещества. По мнению экспертов, реальная численность потребителей наркотиков в стране превышает этот показатель. Наркомания поражает наиболее трудоспособные и перспективные социальные группы — подростков, студенческую молодежь. По результатам социологических исследований, количество студентов, имеющих опыт употребления психоактивных веществ, увеличилось за последние 6 лет более чем в три раза. Наибольшее количество студентов, употребляющих наркотики, отмечается на первых курсах. На получение предложения попробовать наркотики указал каждый второй студент.

Происходит неуклонное омоложение наркомании. Подростки злоупотребляют наркотиками в 7,5 раза, а ненаркотическими психоактивными веществами — в 11,4 раза чаще, чем взрослые.

Причины и факторы начала потребления ПАВ

1. СОЦИАЛЬНЫЕ:

- неблагоприятная семья (алкоголизм или наркомания родителей, низкий жизненный уровень, отсутствие эмоционального контакта, неполная семья);
- широкое распространение злоупотребления ПАВ в данной местности;
- непреднамеренно выдаваемая в печать информация о наркотических веществах отдельными СМИ, пропаганда направленной молодежной субкультуры, связанных с потреблением наркотиков и токсикантов (клубная культура, некоторые стили музыки);
- отсутствие реальной программы досуга, занятости несовершеннолетних;
- проживание в районах с низким имущественным цензом.

2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- наследственная отягощенность психическими или наркологическими заболеваниями;
- родовые травмы;
- травмы мозга;
- тяжелые инфекции.

БЕЗ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ — К ЗДОРОВЬЮ НАЦИИ



3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:

- подражание более старшим и авторитетным сверстникам;
- попытка нейтрализовать отрицательные эмоциональные переживания;
- стремление соответствовать обычаям значимой для подростка группы сверстников;
- аномальные черты личности (гедонизм, авантюризм, возбудимость, завышенная или заниженная самооценка, завышенная конформность, неустойчивость характера);
- протестные реакции (назло), направленные против старших (родителей, педагогов);
- любопытство;
- подчинение давлению и угрозам (наильное вовлечение в наркоманию).

Последствия злоупотребления ПАВ

СОЦИАЛЬНЫЕ: одиночество, безработица, преступления, проституция, разрушение семей, распространение субкультуры наркозависимых, деформация общественных ценностей, ухудшение демографических показателей: снижение рожда-

мости, увеличение смертности (средняя продолжительность жизни внутривенного наркомана — 4 — 5 лет, женщины-наркоманки бесплодны).

МЕДИЦИНСКИЕ: острое отравление наркотиками и смерть (в 2010 году от передозировки в Челябинске умерло 730 человек), травмы, ожоги.

ТОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНЫ: вследствие чего развиваются токсические гепатиты, циррозы, нарушение обмена кальция (выпадают зубы), снижается память, появляется раздражительность, агрессия к себе и окружающим, рассеянность, нарушение сна, галлюцинации, депрессия, в конечной стадии наступает полная деградация личности, суициды.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ: гнойные заболевания, заражение крови при пользовании нестерильными шприцами, инфекционные гепатиты В и С (болезнь передается при пользовании одним шприцем, а также при беспорядочных половых контактах), туберкулез на фоне пониженного иммунитета, ВИЧ-инфекция.

В России более 90 процентов наркоманов болеет гепатитами, более 50 процентов ВИЧ-инфицированы.

СТАНЬ БЕЗВОЗМЕЗДНЫМ ДОНОРОМ

Окончание. Начало на 1-й странице.

Особая благодарность всем жителям города Челябинска и Челябинской области, которые откликаются на наши призывы и пополняют ряды доноров, ведь только благодаря им ежегодно 30000 пациентов больниц Челябинской области получают необходимые для лечения компоненты крови.

Всем донорам хочется пожелать крепкого здоровья, положительного жизненного настроя. Мы призываем молодых людей сделать осознанный выбор в пользу безвозмездного донорства и обращаться в Челябинскую областную станцию переливания крови в те моменты, когда требуется кровь для спасения чьей-то жизни.

— Галина Аркадьевна, какие мероприятия проводились во время акции, посвященной Дню донора?

— Челябинская областная станция переливания крови принимала активное участие во время проведения массовых мероприятий, акций в городе и Челябинской области. 31 мая, в преддверии Дня защиты детей, главы городов и районов Челябинской области присоединились к донорскому движению и поделились своей кровью ради спасения жизней пациентов детского онкогематологического центра.

1 июня, в День здоровья Центрального района, на Кировке сотрудники станции рассказали молодежи, пришедшей на праздник, о донорстве и провели конкурсы рисунков и викторины, посвященные здоровому образу жизни. В этот день более 200 челябинцев приняли участие в донорской акции, из них по медицинским показаниям 150 человек смогли пополнить южноуральский банк крови на 75

литров. 14 июня по инициативе Международной организации здравоохранения отмечается Всемирный день донора крови. В донорских акциях, организованных Челябинской областной станцией переливания крови в рамках этого праздника, приняли участие сотрудники администрации Metallургического района г. Челябинска, сеть магазинов «Дикси», а также жители других городов Челябинской области.

17 июня проведена экскурсия в ГБУЗ «Челябинская областная станция переливания крови» и организована профориентация для подростков из детских домов в рамках реализации проекта «Социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Развитие успешной личности как основа национальной стратегии России».

Ж. КИСЕЛЕВА.

ЯГОДНО-ФРУКТОВОЕ ЛЕТО



Летом особенно хочется быть стройной, чтобы комфортно чувствовать себя на пляже. Но как сбросить набранные за зиму килограммы? Задача не из легких, но вполне осуществима.

Очень эффективна ягодно-фруктовая диета, которая позволяет не только похудеть, но и омолодиться.

ВИШНЯ — содержит железо, фолиевую кислоту и витамин Р, очищает организм, улучшает аппетит, очень полезна при гипертонии.

ЧЕРЕШНЯ — содержит витамин С, РР, В1, В6, В, В9, Е, К, богата йодом и калием. Полезна при ревматизме, остеохондрозе, очищает организм от шлаков и ядов, выводит из крови вредные вещества.

АБРИКОСЫ — богаты калием, благотворно влияющим на сердечно-сосудистую систему, поэтому они полезны при повышенном артериальном давлении. Кроме того, в абрикосах много витамина А, который необходим для глаз и кожи.

ПЕРСИКИ — рекомендуют при малокровии и заболеваниях желудка.

КЛУБНИКА — сочная, ароматная ягода, насыщенная витамином С и фолиевой кислотой, очень полезна для укрепления иммунной системы, при простудах, обладает сахаропонижающим действием.

ЯБЛОКИ — содержат пектины, снижающие уровень холестерина в крови и уменьшающие накопление жиров. Однако при некоторых заболеваниях, например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сырые яблоки употреблять нельзя.

БАНАН — содержит витамин С, В1, В2, РР, Е, а также сахарозу, каротин, ферменты, насыщен органическими кислотами, в частности, яблочной, богат клетчаткой, эфирным маслом и крахмалом, который полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Особенно много в банане калия — в плоде средних размеров его содержится около 450 мг. Бананы способствуют образованию в организме человека серотонина, или гормона счастья, и нормализуют давление.

ВИНОГРАД содержит много глюкозы, фруктозы и сахарозы. Эти вещества быстро впитываются в кровь, что важно для восстановления здоровья и сил человека. Виноград также богат винной, глюконовой, яблочной, лимонной, янтарной и щавелевой органическими кислотами, которые способствуют улучшению пищеварения, аппетита, препятствуют образованию камней в почках. Пектин, содержащийся в винограде, способен выводить из организма радиоактивные вещества. Кроме того, виноград полезен при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы. Благотворно влияет на сердечную мускулатуру, укрепляет сердечную мышцу, усиливает обмен веществ и активизирует деятельность почек. Он предотвращает подагру, нормализует состав желудочного сока.

Ягоды и сок обладают мочегонным, потогонным и легким слабительным действием, тонизируют и понижают давление.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель — МКУЗ городской Центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области.

Рег. ПИ № ТУ-74-00356 от 05.03.2010 г.

Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

Адрес редакции и издателя: г. Челябинск, пр. Ленина, 18. Т./ф. (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по графику и фактически в 22.00. Дата выхода — 10.06.2016. Заказ № 1782. Тираж 20000 экз. Знак информационной продукции: 127. (12+). «Бесплатно». Электронную версию газеты читайте на медицинском портале www.med74.ru