



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

№4 (111)
ноябрь 2018

Н.И.Пирогов

МЕСЯЦ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

август 2018

В течение августа проводятся мероприятия, призванные привлечь внимание населения к вопросам сохранения мужского здоровья и мотивирующие и взрослых, и детей к ведению здорового образа жизни. В рамках месяца было организовано 63 массовых мероприятия, в которых приняли участие более 4,3 тыс. человек.

Большинство медицинских организаций поддержали акцию по ранней диагностике и профилактике рака предстательной железы, в рамках которой врач-уролог проводил осмотр обратившихся мужчин, далее по показаниям проводилось исследование крови на простатспецифический антиген. Такая акция не первый год проводится в нашем регионе, в этом году в ней приняли участие 1 114 мужчин. В течение всего месяца желающие имели возможность задать вопрос главному внештатному кардиологу региона Александру Исакову, главному внештатному наркологу Елене Томининой и главному специалисту-урологу Константину Триандафилову.

МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

октябрь 2018

В октябре традиционно проводились семинары о сохранении психического здоровья, а также акции и флешмобы, приуроченные к проведению Всемирного дня борьбы с инсультом!



Одно из событий прошедшего октября – семинар «Болезнь Альцгеймера в вопросах и ответах». Мероприятие состоялось в Центре медицинской профилактики для всех желающих благодаря поддержке социального проекта «Мемини» в Кировской области.

В НОМЕРЕ

- стр. 2** диалог со специалистом,
- стр. 3** симптомы инсульта, первая помощь,
- стр. 4-5** деменция как социальная проблема,
- стр. 6** сотовый телефон и детское здоровье,
- стр. 7** факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний,
- стр. 8** итоги проведения мероприятий к Всемирному дню сердца 2018.

В качестве лектора выступил заведующий неврологическим центром КОГБУЗ «Центр кардиологии и неврологии» Дудин Вячеслав Андреевич.

После завершения лекционной части слушателям было проведено бесплатное индивидуальное тестирование с целью выявления когнитивных нарушений.

МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

сентябрь 2018

Посвящен профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, с этой целью в течение первого осеннего месяца проводятся семинары, акции, флешмобы. В ходе любой акции важно не только рассказать участникам о признаках гипертонического криза и сердечного приступа (инфаркта), но и обучить алгоритму действий в таких ситуациях. В профилактических мероприятиях, прошедших в течение сентября, приняли участие более 100 тыс. жителей города и области!

В один из выходных дней сентября состоялся День открытых дверей в кардиологическом диспансере Кировской областной клинической больницы. Желающие имели возможность побывать на приеме у врача – кардиолога, пройти исследования и диагностические тесты по показаниям, посетить занятие с инструктором по лечебной физкультуре! Студенты Кировского медицинского университета, участники общественного движения «Волонтеры-медики», проводили среди участников акции анкетирование на выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, выдавали памятки о первых признаках неотложных состояний и правилах поведения в этой ситуации.



Акция «Мы – за здоровое сердце!» была успешно проведена в поликлинике № 3 Кировского клинко-диагностического центра! В рамках мероприятия студенты Кировского медицинского колледжа измеряли пациентам артериальное давление, проводили анкетирование на выявление факторов риска, а также консультировали по изменению образа жизни. Кроме того, была проведена викторина по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний с вручением призов за правильные ответы!

Мероприятия, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, прошли и в образовательных учреждениях г.Кирова и области! Девиз уроков здоровья в этом году звучал так – «Моё сердце, твоё сердце. Пообещай своему сердцу...»!

Например, учащиеся всех 4-х классов СОШ № 14 г. Кирова узнали о факторах риска заболеваний сердца и сосудов, а также признаках инфаркта и инсульта от специалистов Центра медицинской профилактики: врача-методиста Татьяны Дорофеевой и психолога Лилии Рудаковой. Приятно отметить, что некоторые школьники знают симптомы сердечно-сосудистых катастроф. Многие учащиеся знают о том, что такое здоровый образ жизни и стараются следовать его основным принципам!



Фототчет о мероприятиях, приуроченных к проведению Всемирного дня сердца – на последней странице.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



– Василий Геннадьевич, болезни системы кровообращения по-прежнему лидируют в списке причин, вносящих свой вклад в смертность россиян, каким образом складывается ситуация в Кировской области?

– Ситуация в нашем регионе подобная, вклад сердечно-сосудистых заболеваний в смертность населения нашего региона – самый весомый – 48,4%.

Если говорить о случаях острого нарушения мозгового кровообращения, в 2017 году зафиксировано 4 683 случая.

Важно понимать, что в течение пяти лет после случая острого нарушения мозгового кровообращения повторный инсульт развивается в 25% случаев, а у 3-8% пациентов – в течение первого месяца. Ранняя 30-дневная летальность после инсульта составляет 34,6%, а в течение года около 50%! Инсульты занимают первое место среди причин первичной инвалидности, а к прежней трудовой деятельности возвращается лишь 20% пациентов.

– Если у человека произошел случай острого нарушения мозгового кровообращения, как долго будет происходить восстановление?

– В среднем, ранний восстановительный период длится до полугода, поздний восстановительный период – до года, но последствия могут длиться более года.

– Василий Геннадьевич, в чем заключаются особенности диспансерного наблюдения пациентов после случившегося инсульта?

– Приоритет заключается в наблюдении невролога, при отсутствии невролога – необходимо наблюдение терапевта, врача общей практики. Частоту осмотров определяет специалист, но не реже раза в месяц. Медикаментозная терапия назначается в зависимости от наличия имеющихся заболеваний и факторов риска. Важно настроить пациента на систематический и долгий прием

Ежегодно 29 октября во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с инсультом. В 2004 году Всемирная организация здравоохранения объявила инсульт глобальной эпидемией, а в 2006 году была создана Всемирная организация по борьбе с инсультом, которая и учредила этот День с целью призыва к срочным активным действиям против этого заболевания!

Инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения или ОНМК) – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. Каждый год в России жертвами инсульта становятся 450 тысяч человек!

О том, как предупредить инсульт и неотложных действиях, если он все-таки произошел, а также диспансерном наблюдении таких пациентов рассказывает главный внештатный невролог министерства здравоохранения Кировской области Василий Геннадьевич Мальцев.

лекарственных средств и контроль факторов риска. При положительном реабилитационном потенциале важен принцип «ни минуты покоя», а также выполнение рекомендаций по вторичной профилактике. Профилактические мероприятия, конечно, потребуют усилий от самого пациента, но если мы объясним необходимость коррекции образа жизни и дадим конкретные, посильные и понятные для него рекомендации, то человек иначе будет к этому относиться.

– Что конкретно нужно пересмотреть в своих привычках, если речь идет о вторичной профилактике инсульта?

– Важно увеличить физическую активность, отказаться от курения, правильно питаться, не злоупотреблять алкоголем. С целью снижения риска повторного инсульта рекомендуется отказаться как от активного, так и от пассивного курения. Эффект по снижению риска инсульта будет замечен через 2-4 года. Также исключить чрезмерное употребление алкоголя. А женщинам, перенесшим инсульт, запрещается прием заместительной гормональной терапии. Под правильным питанием подразумеваем сбалансированный по составу и калорийности рацион с соблюдением режима приемов пищи, а также сокращением насыщенных жиров, соли и простого сахара.

– Василий Геннадьевич, когда можно говорить о том, что диспансерное наблюдение пациента, перенесшего инсульт, идет эффективно?

– Когда достигаются целевые показатели, а именно:

- человек правильно питается и физически активен, он не курит и не злоупотребляет алкоголем,

- у него нет избыточной массы тела и висцерального ожирения (ИМТ < 25 кг/м², окружность талии у женщины < 80 см, у мужчины < 94 см),

- когда артериальное давление < 140/90 мм рт. ст., если нет противопоказаний,

- когда общий холестерин крови < 4,0 ммоль/л и холестерин липопротеидов низкой плотности < 1,8 ммоль/л,

- сахар крови < 6 ммоль/л, если нет противопоказаний,

и нет повторных случаев инсульта, а, следовательно, риск частоты выхода на инвалидность и частоты госпитализаций в стационар с декомпенсацией хронических заболеваний минимален.

– Получается, что если вовремя скорректировать имеющиеся факторы риска, то можно не допустить инсульта?

– Конечно, здоровый образ жизни – это важная составляющая профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в т.ч. острого нарушения мозгового кровообращения!

📌 Задумайтесь, в среднем курящий человек увеличивает риск инсульта в 2 раза! Если человек выкуривает:

- 10-20 сигарет в день, то риск увеличивается в **2,5 раза**,

- если 20-40 сигарет, то в **4,3 раза**,

- если 40 сигарет и более – в **9 раз!**

У женщин курение и оральные контрацептивные препараты повышают риск инсульта в **7,2 раза**.

📌 Злоупотребление алкоголем также повышает риск инсульта.

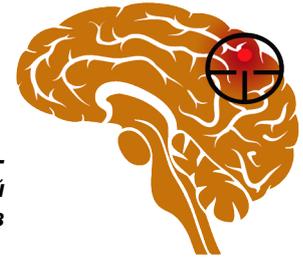
📌 Ожирение 1-й степени увеличивает риск инсульта в 1,6 раз, ожирение 2-й степени – в 1,9 раз.

📌 Повышение диастолического артериального давления на каждые 10 мм рт. ст. увеличивает риск инсульта в 2 раза и смертность на 30%!

📌 Сахарный диабет также увеличивает риск в 2-6 раз.

📌 Увеличение общего холестерина на 1 ммоль/л увеличивает риск инсульта на 25%.

Этих данных уже достаточно для того, чтобы понять – здоровый образ жизни – правильный выбор человека, ответственного за свое здоровье и свое будущее!

! ВАЖНО ЗНАТЬ**МЫ ВНОВЬ НАПОМИНАЕМ
О ПРИЗНАКАХ ИНСУЛЬТА И ПРАВИЛАХ
ПОВЕДЕНИЯ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ**

Инсульт (острое нарушение мозгового кровообращения) – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. Каждый год в России жертвами инсульта становятся 450 тысяч человек, поэтому любой из нас должен знать признаки инсульта и алгоритм поведения в этой ситуации.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

- !** перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне,
- !** речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимания речи и чтения, невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи),
- !** онемение, слабость или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела,
- !** нарушения или потеря зрения, «двоение» в глазах, затруднена фокусировка зрения,
- !** необычно сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения),
- !** спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация,
- !** нарушение равновесия и координации движений (ощущения «покачивания», проваливания, вращения тела, головокружения», неустойчивая походка вплоть до падения).

Тест УЗП

Очень эффективный и простой тест, который позволяет распознать первые признаки инсульта.

Каждая буква его названия напоминает, что нужно сделать.

У – попросите больного УЛЫБНУТЬСЯ

При начальной стадии инсульта улыбка у больного будет «кривой» или «перекошенной». Это объясняется тем, что половина лица перестает подчиняться больному, как следствие, один из уголков рта будет опущен вниз.

**З – попросите больного ЗАГОВОРИТЬ с вами.**

В прединсультном состоянии речь больного становится невнятной. Ее можно сравнить с речью очень пьяного человека.

**П – попросите больного одновременно ПОДНЯТЬ обе руки вверх.**

Конечно же, если больной будет в состоянии сделать это. Результат будет очевиден.

Рука с пораженной стороны тела будет поднята значительно ниже, чем другая. В любом случае, уровень расположения будет неодинаковым.

**ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?**

При внезапном появлении любого из этих признаков **СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ БРИГАДУ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут: **тел.: 03, 103**

**АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДО ПРИБЫТИЯ
БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:**

- 1** Если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.
 - 2** Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки.
 - 3** Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду.
 - 4** Измерьте температуру тела. Если $t=38^{\circ}$ или более, дайте больному 1 г парацетамола. **При отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давать!**
 - 5** Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов, дайте больному обычную дневную дозу.
- !** Если пострадавший не может глотать, препараты не дают.
 - !** Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.
 - !** Если пострадавший не может говорить или его речь невнятная, успокойте его и ободрите, заверив, что это состояние временное.
 - !** Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа.

ПОМНИТЕ!

✓ **Что только вызванная в первые 10 минут** от начала сердечного приступа или инсульта скорая медицинская помощь позволяет в полном объеме использовать современные высокоэффективные методы стационарного лечения и во много раз снизить смертность от этих заболеваний.

✓ **Что состояние алкогольного опьянения не является разумным основанием для задержки вызова бригады скорой помощи** при развитии сердечного приступа и острого нарушения мозгового кровообращения – около 30% лиц, внезапно умерших на дому, находились в состоянии алкогольного опьянения.

✓ **Что закрытый массаж сердца, проведенный в первые 60-120 секунд после внезапной остановки сердца, позволяет вернуть к жизни до 50% больных.**

Правило «золотого» часа при инсульте – у врачей есть только 4,5 часа, чтобы спасти больного!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ДЕМЕНЦИЯ

как социальная проблема

Население планеты стареет. Достижения современной системы здравоохранения привели к тому, что люди стали жить дольше. Однако вместе с этим увеличивается число людей, страдающих неинфекционными заболеваниями. Одной из важных задач системы здравоохранения сегодня является сохранение здоровья старшего поколения и увеличение продолжительности активной жизни человека.

В стареющем обществе неуклонно растет медико-социальная значимость проблемы возраст-ассоциированных заболеваний, в частности когнитивных расстройств и деменции. **Деменция – это синдром, который могут вызывать различные прогрессирующие расстройства, приводящие к ухудшению памяти, внимания, мышления, поведения и способности выполнять повседневные дела.**

Наибольшее проявление когнитивных нарушений отмечается в пожилом возрасте (преимущественно после 60 лет) на фоне нарушений работы головного мозга, вызванных в 60-70% случаев заболеваниями нервной системы (болезнь Альцгеймера и др.), у каждого пятого деменция связана с проблемами кровоснабжения мозга (инсульт, ишемия), также к деменции может привести артериальная гипертония или сахарный диабет. Но стоит помнить, что деменция не является нормальным состоянием старения.

Начинаясь с безобидной забывчивости, деменция за 5–10 лет приводит к утрате человеком бытовых и профессиональных умений и заканчивается полной потерей элементарных навыков самостоятельного обслуживания. Наличие деменции увеличивает риск общей смертности почти в 3 раза.

Деменция – проблема не только самого больного. Семья больного вынуждена

Говоря о скорости распространения деменции в мире, эксперты называют ее опаснейшей эпидемией 21 века.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- во всем мире насчитывается **47,5 млн.** людей с деменцией;
- ежегодно происходит **7,7 млн.** новых случаев заболевания и к 2030 году, прогнозируют эксперты, число больных в мире достигнет **70 млн.** человек.

заниматься непростым круглосуточным уходом за пациентом, больной нуждается в постоянном надзоре. Проблема выходит за рамки медицинской, социальной и экономической. Расходы на лечение пациента и уход за ним составляют огромные суммы.

Официальной статистики по распространению деменции в России не ведется. По оценкам врачей, сейчас в нашей стране насчитывается примерно **1,8 млн.** пациентов с деменцией. Из них **не более 5%** получают адекватное лечение.



Об остроте и значимости проблемы деменции говорит внимание к ней мирового сообщества: за последние годы обсуждение угроз, связанных с деменцией, велось на всех крупных международных форумах. Восемь ведущих стран мира приняли национальные программы по деменции, которые включают в себя раннюю диагностику и повышение уровня информированности общественности об этой проблеме.

Информированность российского населения о проблемах деменции чрезвычайно низка: многие люди считают симптомы деменции проявлением естественного старения. Отсутствие у пожилых людей настроенности и знаний об этом заболевании, необходимости его ранней диагностики и способах профилактики еще больше усугубляет проблему, ведь до настоящего времени лечения деменции не найдено, но своевременная помощь может существенно отсрочить тяжелые последствия болезни и сохранить активность человека на долгие годы.

В свете вышеизложенного мы напоминаем о важности профилактики когнитивных нарушений в пожилом возрасте.

Итак, обратитесь к неврологу или психиатру, если пожилой человек:

■ Начал хуже запоминать информацию о текущих событиях, что негативно сказывается на повседневной жизни. Допускает паузы, ошибки в устной или письменной речи.

■ Испытывает проблемы с ориентацией во времени, с трудом выполняет обязанности (не может правильно надеть одежду), начинает замыкаться в себе, плохо распознает лица или знакомые объекты.

■ Медленно решает несложные повседневные задачи, быстро утомляется от умственной деятельности.

■ Утрачивает интерес к прежним увлечениям, социально изолируется, становится неряшливым, ухаживает за собой только после напоминания.

От начала первых проявлений деменции до потери близкого человека проходит примерно 5 лет нашей невнимательности.

Помните! Ранняя диагностика и своевременно начатое лечение позволит остановить развитие деменции и обеспечит хорошее качество жизни!

ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ

1. Правильное питание – сбалансированное, богатое витаминами, минеральными веществами.
2. Регулярная физическая активность. Например, пешие прогулки, скандинавская ходьба, посильная работа в саду на свежем воздухе.
3. Общение, внимание близких.
4. Тренировка интеллекта: разгадывание ребусов, кроссвордов, чтение и заучивание стихов, здоровый интерес к жизни.

Не бросайте своих близких! Помогите им справиться с болезнью!

ТРЕНИРОВКА ИНТЕЛЛЕКТА

заключается в выполнении систематических упражнений, которые могут максимально долго сохранить память, внимание, мышление и остановить прогрессирование когнитивных нарушений. Предлагаем вашему вниманию несколько упражнений для сохранения памяти.

Кто может использовать эти упражнения?

Все, кто общаются с людьми, страдающими нарушением интеллекта. Например, люди, ухаживающие за пожилыми пациентами, персонал амбулаторных учреждений по уходу и дом престарелых, родственники.

Нужно иметь в виду, что поведение людей с деменцией является переменчивым и иногда непредсказуемым. Для них типична просьба о повторении вопросов, часто бывают трудности с пониманием инструкций и другие затруднения. Во время тренировок будьте терпеливы, поддерживайте практику

таких занятий и помогайте пациентам найти подходящий ответ.

Не огорчайтесь, если ваш пациент не может правильно выполнить упражнения. При необходимости инструкцию следует повторить несколько раз.

Как делать упражнения?

Идеально, если различные упражнения для тренировки памяти с пациентом будет выполнять один и тот же человек. Это нужно для того, чтобы можно было отслеживать и анализировать прогресс у данного пациента и принимать решение о том, следует ли переходить на следующий уровень сложности.

Хотя пациент может выполнить некоторые упражнения индивидуально, во время выполнения всех упражнений необходимо наблюдение тренера за их правильным выполнением. В некоторых упражнениях человек с деменцией может не записать, а показать или сказать правильный ответ. Ответы на предложенные упражнения можно найти на странице 8.

ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ!

Упражнения могут использовать все, кто общаются с людьми, страдающими нарушением интеллекта: родственники; люди, ухаживающие за пожилыми пациентами; персонал амбулаторных учреждений по уходу и домов престарелых.

1. ОБЩИЕ ЗНАНИЯ

1.1. Попросите нарисовать время завтрака, обеда, ужина (примерное) на часах. И время сейчас.



1.3. Попросите закончить следующие фразы.

Если ответ является неправильным, скажите правильный ответ и попросите написать его.

Дни недели:	Яблоко – это...
Месяцы в году:	Мы живем на континенте...
Гласные (перечислить):	Лошади – это...
Столица Италии:	Цвет молока:

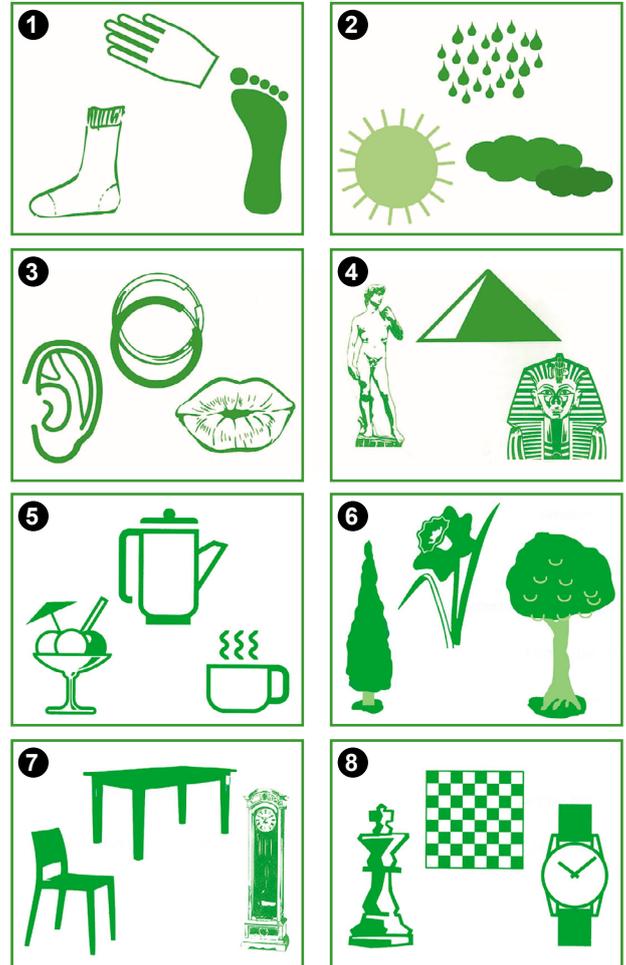
1.4. Попросите закончить следующие фразы.

Если ответ является неправильным, скажите правильный ответ и попросите написать его.

Сестра моей мамы – это моя...
 Эйфелева башня находится в...
 Месяц, в который празднуют День труда:
 Время года, которое наступает после осени:
 Вкус – это одно из пяти...
 Последняя буква алфавита:
 День Победы празднуют в...
 Александр Сергеевич Пушкин – это знаменитый...

- ✓ **Уровень сложности:** низкий, средний.
- ✓ **Тренируемая функция:** вербальная память о конкретном событии.
- ✓ **Примерное время выполнения:** 10-15 минут.
- ✓ **Частота:** 2-3 раза в неделю.

1.2. Попросите показать, какие два предмета на картинках связаны друг с другом.



2. ПОВСЕДНЕВНАЯ ПАМЯТЬ

Прочитайте следующие истории и скажите ему, что вы зададите вопросы по ним. Попросите пациента ответить на соответствующие вопросы. Когда вы с пациентом закончите обсуждение всех историй, предложите ему статьи из газет или придумайте истории сами. Не забудьте задать вопросы.

2.1. История 1

Мария каждое утро ходит из дома на работу. Каждый вторник она должна приходить на работу пораньше, чтобы участвовать в еженедельном совещании. Однако в понедельник она забыла переставить время на будильнике и проспала на следующее утро. Когда во вторник она пришла на работу, совещание уже закончилось.

- Как зовут героя истории?
 Для чего она каждое утро выходит из дома?
 В какой день недели у нее бывает совещание?
 Переставила ли она время будильника вечером в понедельник?
 Во время ли она встала утром во вторник, чтобы прийти на работу в назначенное время?
 Какое событие уже закончилось, когда она пришла на работу?

2.2. История 2

Людмила готовила еду для ее трех маленьких детей. Они всегда приходят из школы в 2 часа дня. Она положила в кастрюлю все компоненты для каши и поставила кастрюлю на плиту. Неожиданно зазвонил телефон, и Людмила вышла из кухни, чтобы взять трубку. Она разговаривала так долго, что совсем забыла снять кашу с плиты. Когда она вернулась на кухню, она заметила, что каша пригорела.

- Как зовут героя истории?
 Сколько у нее детей?
 В какое время дети приходят из школы?
 Какое блюдо готовила Людмила?
 Почему она ушла из кухни?
 Что случилось с кашей?

- ✓ **Уровень сложности:** средний.
- ✓ **Тренируемая функция:** вербальная память о конкретном событии.
- ✓ **Примерное время выполнения:** 10-15 минут.
- ✓ **Частота:** 2-3 раза в неделю.

Сотовый телефон и детское здоровье

Гаджеты – неотъемлемая часть нашей жизни! Их можно встретить практически в любой сфере: фитнес-браслеты в спорте, разнообразные электронные устройства в медицине, ну, и, конечно, сотовые телефоны, планшеты, плееры, игровые приставки и даже очки для виртуальной реальности...

Сотовый телефон сегодня есть у подавляющего большинства взрослых и детей! Представить жизнь без мобильной связи просто невозможно, но всегда ли это безопасно для здоровья, особенно здоровья детского?

Сотовый телефон – это мобильное приемно-передающее устройство, работающее на сверхвысокой частоте диапазона электромагнитных волн, т.е. источник электромагнитного излучения, с которым человек круглосуточно контактирует. Воздействие электромагнитных волн подобного диапазона приводит к резонансу с работой любых органов (органы человеческого организма имеют свою частоту), что может отразиться на изменении функционирования органа или системы. Наиболее чувствительными системами человеческого организма являются: нервная, иммунная, эндокринная и репродуктивная! Еще один аспект негативного биологического действия электромагнитных излучений заключается в том, что они обладают свойством накапливаться в организме человека со временем!

✓ Степень поглощения электромагнитного излучения головным мозгом ребенка значительно выше, чем у взрослого!

Этому также способствует меньший размер головы, тонкие кости черепа, меньшее расстояние от антенны. Более того, современные дети пользуются мобильными телефонами с раннего возраста и будут продолжать их

использовать в течение жизни, поэтому стаж их контакта с электромагнитным излучением будет существенно больше, чем у современных взрослых. Замечено, что при длительном использовании мобильных телефонов у детей отмечаются ухудшение памяти, снижение внимания, головные боли, повышенная утомляемость, раздражи-



тельность, нарушение сна. Помимо последствий соматического характера, сложности могут возникнуть и в социальном плане: замедление развития речи, замкнутость, конфликтность, примитивизация общения и др.

Особую опасность постоянное действие электромагнитного поля может оказывать не только на здоровье детей и подростков, но и беременных женщин, людей с электрокардиостимуляторами, с неврологическими

заболеваниями, в т.ч. эпилепсией, расстройствами сна и других категорий граждан.

✓ По данным Всемирной организации здравоохранения, мобильные телефоны используются повсеместно: в мире зарегистрировано более 7 миллиардов пользователей! А электромагнитные поля, создаваемые мобильными телефонами, классифицируются Международным агентством по изучению рака как возможный канцероген для людей.

Замечено, что телефон воздействует на человеческий организм тогда, когда включен. Мощность (и, следовательно, воздействие радиочастоты на пользователя) быстро снижается при увеличении расстояния от телефона. Поэтому, человек, пользующийся мобильным телефоном на расстоянии 30-40 см от тела, например, при отправке или чтении сообщений, использовании Интернетом или устройством громкой связи, подвергается гораздо меньшему воздействию радиочастотных полей, чем человек, прижимающий телефон к голове.

Помимо устройств громкой связи или наушников, которые позволяют держать мобильные телефоны на расстоянии от головы и тела во время телефонных звонков, снижению уровня воздействия способствует также и уменьшение количества и длительности телефонных разговоров.

Пользование телефонами в районах хорошего приема также способствует снижению уровня воздействия, т.к. позволяет осуществлять передачу при меньшей мощности. Эффективности от использования коммерческих устройств для уменьшения радиочастотного воздействия не выявлено.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ У ДЕТЕЙ

✓ Не давайте гаджеты ребенку до 5 лет (возраст активного развития психических процессов у детей).

✓ Не берите гаджеты, когда выезжаете в гости, на природу, в парк.

Развивайте образное мышление, используя новые картины восприятия мира.

✓ Помните, игра на планшете – это не способ похва-

лить и наградить ребенка. Положительная оценка должна исходить от взрослого человека.

✓ Играйте с ребенком в обычные игры (настольные и подвижные), **двигайтесь вместе** (походы, прогулки).

✓ Помогите ребенку найти общий язык со сверстниками, научите его манерам общения, разговаривайте с ним о том, что ему важно.

✓ Сами ограничьте использование гаджетов дома (ребенок не должен видеть, как мама, папа все свободное время проводят, занимаясь на планшете).

✓ Следите за тем, во что играет ребенок, и что он смотрит в интернете.

✓ Установите на гаджете обучающие программы, развивающие приложения.



Мы все привыкли быть на связи, это так удобно! Давайте будем помнить о несложных правилах предупреждения заболеваний, чтобы новые электронные устройства служили нам только на пользу!

Итак, как же минимизировать воздействие сотовой связи на здоровье:

- Контролировать доступ детей до 16 лет к сотовой связи.
- Избегать разговоров по телефону в автобусе, метро, поезде, во время движения, а также в местах, где нет устойчивой связи.
- Предпочитать сообщения в формате SMS.
- Сократить суммарное время общения по мобильному телефону до 15 минут в день.
- Каждый разговор не должен превышать 1 мин. (максимально – 3 мин.), делать перерывы между звонками.
- Не носить телефон в нагрудном кармане или кармане брюк, лучше – в сумке.
- Не подносить телефон к уху, пока вызываемый абонент не снял трубку.
- Во время разговора использовать гарнитуру «свободные руки» («hands free»).
- На ночь выключать телефон или класть его на расстоянии не менее 1 м от головы.

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Норма АД
< 140/90 мм рт.ст.
для здорового человека



КОНТРОЛИРУЙТЕ
АРТЕРИАЛЬНОЕ
ДАВЛЕНИЕ

Норма уровня
холестерина крови
< 5 ммоль/л
для здорового человека



СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
ХОЛЕСТЕРИНА

Норма сахара
в венозной крови
< 6,1 ммоль/л
для здорового человека



СЛЕДИТЕ
ЗА УРОВНЕМ
САХАРА

Ешь просто –
проживешь лет до ста!



ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО!

Сегодня – отличный день,
чтобы бросить курить!



ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ!

Двигайтесь больше –
проживете дольше!!



БУДЬТЕ
АКТИВНЫМИ!

Тело – это багаж,
который несёшь
всю жизнь



БУДЬТЕ
СТРОЙНЫМИ!

Трезвость –
естественное
состояние человека



РАСЛАБЛЯЙТЕСЬ
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

Стресс— это не то,
что с вами случилось, а то,
как вы это воспринимаете



УЧИТЕСЬ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССОМ!



С помощью этих простых советов Вы сможете значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, а своевременное прохождение диспансеризации позволит выявить сердечно-сосудистые заболевания на ранней стадии

✓ Плакат «Формула здорового сердца», разработанный специалистами Центра медицинской профилактики, занял призовое III место в номинации «Лучшие материалы для проведения Всемирного дня сердца»!

Конкурс, приуроченный к проведению Всемирного дня сердца 2018, проходил по двум номинациям: лучшая Программа (сценарий) и лучшие Материалы, включая печатные материалы, видеоматериалы, баннеры. Организаторами конкурса выступили Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России, Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний и Национальное общество профилактической кардиологии.

В конкурсе приняли участие центры медицинской профилактики всех субъектов страны

Мероприятия в рамках Всемирного дня сердца – 29 сентября «*Моё сердце, твое сердце. Пообещай своему сердцу...*»

ЦИФРЫ

6 407 человек приняли участие во флешмобах

13 821 составил тираж печатной продукции

В учреждениях образования, культуры, спорта были проведены массовые акции, уроки здоровья, спортивные мероприятия, в которых приняли участие более 86 тыс. человек!



Организация пунктов измерения артериального давления и уровня сахара в крови



Диагностика состояния сердечно-сосудистой системы тренеров спортивной школы олимпийского резерва № 1 г. Кирова



ККДЦ, Поликлиника № 3. Студенты Кировского медицинского колледжа измеряли пациентам АД



Богородский район



Кировская городская больница № 9. В магазине «Вятские рассветы» организован пункт по измерению АД

Проведение массовой зарядки, спортивных мероприятий, танцевальных номеров, флешмобов и кроссов



МКУ «Центр «Калейдоскоп» г. Кирова. Кросс «За ЗОЖ!»



Акция На зарядку становись! Студенты Суводского лесхоз-техникума Советского района



«Биение сердца». Оздоровительный флешмоб в районном Доме народного творчества, Яранский район



Даровской район

Проведение занятий, лекций, семинаров, классных часов и книжных выставок



Учащиеся на игровую мини-программу «Будь здоров», Опаринский район



Беседа в ССУЗ, Котельничский район



Беседа в МБУК ЯЦРБ Кугальская СБ, Яранский район



«Всемирный день сердца» в КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Демьяново Подосиновского района

Создание и раздача информационных материалов



Учащиеся 5-6 классов МКОУ СШ м. Знаменка изготовили памятки в виде сердца для своих родителей, Яранский район



КОГОБУ СШ с УИОП г. Омутнинск, Омутнинский район



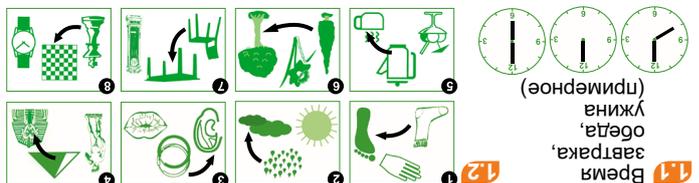
Волонтеры-школьники КОГОБУ средней школы пгт Арбаж раздают буклеты



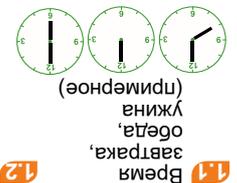
КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс, Верхнекамский район

1.4 Сестра моей мамы – это моя тетя.
Эйфелева башня находится в Париже.
Месяц, в который празднуют День Труда – май (различается в разных странах).
Время года, которое наступает после осени, – зима.
Вкус – это одно из чувств.
Последняя буква алфавита – я.
День Победы празднуют в мае.
Александр Сергеевич Пушкин – это знаменитый поэт.

1.3 Дни недели: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота, воскресенье.
Месяцы в год: январь, февраль, март, апрель, май, июнь, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь.
Гласные: а, е, ё, и, о, у, ы, э, ю, я.
Столица Италии – Рим.
Яблоко – это фрукт.
Мы живем на континенте Евразия.
Лопати – это животные.
Цвет молока – белый.



Упражнения для сохранения памяти (стр. 5):
Проверьте правильность.



1.1 Время завтрака, обеда, ужина (примерно)