

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

МАРТ 2020 года



ИЗДАЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДНР

В Донецкой Народной Республике продолжает свое действие Гуманитарная программа по воссоединению народа Донбасса, в реализации которой принимают активное участие ведущие Республиканские учреждения здравоохранения.

ПОМОЩЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ



ГУМАНИТАРНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОССОЕДИНЕНИЮ НАРОДА ДОНБАССА

Так, за период с 20 по 26 февраля 2020 года, **86** пациентов с территории Донецкой области, временно подконтрольной Киеву, получили медицинскую помощь в рамках реализации данной Гумпрограммы.

❖ В Донецком Республиканском центре охраны материнства и детства МЗ ДНР **2** женщины получили качественную медицинскую помощь по направлению «Родовспоможение и оперативная гинекология».

❖ На базе Донецкого клинического территориального медицинского объединения продолжает работу направление «Многопрофильная боль-

ница для взрослых для получения высокоспециализированной амбулаторной и стационарной медицинской помощи». По данному направлению за указанный период специалистами ДокТМО МЗ ДНР была оказана медицинская помощь **58** пациентам. По направлению «Имплантация интраокулярных линз» **2** пациента получили высокоспециализированную медицинскую помощь.

❖ В Республиканской детской клинической больнице МЗ ДНР высококвалифицированную медицинскую помощь получили **6** маленьких пациентов по направлению «Многопрофильная больница для детей для получения высокоспе-

циализированной амбулаторной и стационарной медицинской помощи».

❖ В Республиканский онкологический центр имени профессора Г. В. Бондаря и Институт неотложной и восстановительной хирургии имени В. К. Гусака, за период с 20 по 26 февраля 2020 года, госпитализированы **20** пациентов, лечение которых требует нестандартной лечебной тактики и выполнения оперативных вмешательств по направлениям «Химиотерапия при онкологических заболеваниях у взрослых» и «Химиотерапия при онкогематологических заболеваниях у взрослых/детей».

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ЖИТЕЛЯМ ДНР ОКАЗЫВАЕТСЯ БЕСПЛАТНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ВО ВСЕХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ.

Жителям временно подконтрольной Украине территории Донецкой области для получения квалифицированной медицинской помощи по Гуманитарной программе

*необходимо обратиться на единую горячую линию
Центра Гуманитарной программы
по воссоединению народа Донбасса:*

+38 (066) 584-85-48, +38 (062) 334-99-09.

Звонки принимаются в рабочие дни: с понедельника по пятницу с 9.00 до 18.00.



Перечень необходимых документов для пациентов, претендующих на получение медицинской помощи в рамках данной Гуманитарной программы, а также другая дополнительная информация размещена на официальном сайте Министерства здравоохранения Донецкой Народной Республики.

Всемирная организация здравоохранения официально признала, что коронавирус передается от человека к человеку и может представлять опасность.

КОРОНАВИРУС — это обычный вирус, как ОРВИ или грипп. Существует около 40 его разновидностей, лишь некоторые из них вызывают болезни у людей: от обычной простуды до тяжелых заболеваний дыхательных путей. Новый коронавирус COVID-19 мутировал из пре-



вызывает развитие атипичной пневмонии. Тогда у заболевшего можно наблюдать следующие симптомы:

- ❖ боль в области головы и в мышцах;
- ❖ резкие скачки температуры;
- ❖ озноб;
- ❖ одышка;
- ❖ сильный кашель;
- ❖ заложенность носа;
- ❖ сильные расстройства пищеварения;
- ❖ учащение сердцебиения;
- ❖ повышение артериального давления.

КОРОНАВИРУС:

СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА



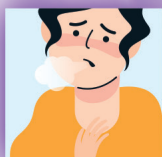
КОРОНАВИРУС
COVID-19



Сухой кашель



Повышенная температура



Учащенное дыхание



Лихорадка. Слабость



Насморк, заложенность носа



Ускоренное сердцебиение



Боль в груди. Пневмония

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ВИРУСА?

- ❖ тщательно мыть руки;
- ❖ носить маску и менять ее каждые 2 часа;
- ❖ не находиться в тесном контакте с чихающими и кашляющими людьми;
- ❖ не трогать глаза, рот и нос немытыми руками;
- ❖ соблюдать осторожность на рынках, где продаются живые животные и сырые продукты животного происхождения. Если что-то потрогали, мойте руки или обрабатывайте антисептическими средствами, не прикасайтесь к испорченным продуктам, избегайте контакта с любыми животными;
- ❖ употреблять только прошедшие термообработку животные продукты.

БОЯТЬСЯ?

дыщих версий, и от животных перешел к человеку. Он вызывает атипичную пневмонию, которая может привести к летальному исходу.

Патология выражается в признаках поражения органов дыхательной системы и кишечника. Важно вовремя заметить симптомы заболевания и обратиться к специалистам за помощью. Если коронавирус протекает в виде респираторной инфекции, то он длится от 5 до 7 дней и заканчивается полным выздоровлением. Симптомы в этом случае следующие:

- ❖ повышенная слабость без выраженного ухудшения здоровья;
- ❖ увеличение шейных лимфоузлов (чаще встречается у детей);
- ❖ боль при глотательных движениях;
- ❖ першение в горле;
- ❖ сухой кашель;
- ❖ белый налет на языке;
- ❖ заложенность носа;
- ❖ ринорея;
- ❖ отек слизистой оболочки носа.

Стоит учитывать, что если вирус проникнет в кишечник, проявятся симптомы гастроэнтерита: выраженное вздутие живота, сильная тошнота, снижение аппетита, обезвоживание организма.

На более сложных этапах болезни коронавирусу

Выявить наличие коронавируса в организме человека можно при помощи общего и биохимического анализа крови, мочи или по исследованию отделяемой мокроты.

Пока специализированной вакцины, которая может обеспечить полнейшее выздоровление, не изобретено.

В качестве профилактики не употребляйте никаких противовирусных препаратов, а также не прописывайте себе курс антибиотиков. При первых симптомах болезни, а у ОРВИ и у коронавируса они одинаковы, обращайтесь к своему семейному доктору, **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.**

Одно из главных осложнений коронавируса - затрудненное дыхание, поэтому большая часть смертей наблюдается среди пожилых людей, у которых и без того были проблемы с хроническими заболеваниями.

Вирус может передаваться даже во время инкубационного периода, т. е. человек может быть заразен еще до того, как у него появились симптомы заболевания.

Инкубационный период может составлять от 1 до 14 дней.

СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ, ВЫ СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

ТУБЕРКУЛЕЗ: НЕЛЕГКАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ

ТУБЕРКУЛЕЗ признан всем мировым медицинским сообществом одним из самых опасных и быстро распространяющихся видов инфекционных заболеваний за последние столетия.

Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) разработала стратегию ликвидации туберкулеза, цель которой – «Остановить глобальную эпидемию туберкулеза». В рамках этой стратегии планируется к 2035 году снизить вероятность летального исхода от туберкулеза на 95%.

ТУБЕРКУЛЕЗ (чахотка) – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза, которые часто называют палочками Коха. Заболевание развивается только в ответ на размножение в организме человека этих микробов.

Туберкулез передается от уже болеющего человека воздушно-капельным, воздушно-пылевым, а также контактно-бытовым путями. Наибольшему риску подвергаются лица, находящиеся в продолжительном близком контакте с больным туберкулезом. Заболевание способствуют ВИЧ/СПИД, постоянные стрессы, недоедание, плохие бытовые условия, алкоголизм и наркомания, курение, хронические заболевания легких, сахарный диабет, язвенная болезнь. Заразиться еще не значит заболеть. Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет около 5-10 %. При этом заболевание, чаще всего, наступает не сразу, а в первые 1-2 года после заражения.



КАК РАСПОЗНАТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ?

Человек, заболевший туберкулезом, может жаловаться на:

- затяжной кашель с выделением мокроты;
- кровохарканье;
- затрудненное дыхание;
- боли в груди;
- отсутствие аппетита, похудание;
- слабость, разбитость, потливость, повышенную утомляемость;
- периодическое повышение температуры, лихорадку.

Все указанные симптомы могут быть и при других заболеваниях, но при сохранении любого из них в течение трех недель и более необходимо обратиться к участковому врачу и провести специальные исследования для подтверждения или исключения диагноза туберкулеза.

КАК ВЫЯВИТЬ ТУБЕРКУЛЕЗ?

Основные методы - рентгенологическое обследование, у детей – туберкулинодиагностика (проба Манту). Бактериологическое обследование -

самое надежное подтверждение диагноза туберкулеза, потому что непосредственно в мокроте больного обнаруживается возбудитель заболевания. Для массового обследования взрослого населения на туберкулез проводится флюорография, детей - проба Манту.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Очень важно в профилактике туберкулеза соблюдать правила ведения здорового образа жизни:

- отказ от вредных привычек;
- полноценное питание;
- физическая активность;
- пребывание на свежем воздухе;
- своевременное лечение любых заболеваний;
- борьба со стрессами;
- соблюдение правил личной гигиены.

Профилактика туберкулеза также включает:

- мероприятия, повышающие защитные силы организма (рациональный режим труда и отдыха, закаливание и др.);
- мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции);
- проведение противотуберкулезных прививок (вакцинация новорожденных и ревакцинация БЦЖ - детям 7 лет, неинфицированным туберкулезом, т.е. с отрицательными пробами Манту);
- химиопрофилактика (в основном, лиц из контакта с больными заразной формой туберкулеза).

ИЗЛЕЧИМ ЛИ ТУБЕРКУЛЕЗ?

Туберкулез является заболеванием, которое легче вылечить на ранних стадиях. При раннем выявлении и своевременно начатом лечении туберкулез полностью излечим.

Без соответствующего лечения человек, больной активной формой туберкулеза, ежегодно может заразить в среднем 10-15 человек. Особенно опасен такой источник инфекции для детей, беременных женщин, лиц со сниженным иммунитетом.

Берегите себя и своих близких, своевременно проходите профилактические обследования на туберкулез!



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ - ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Здоровые зубы и десны не только помогают нам хорошо выглядеть. Они способствуют хорошему здоровью и, если им не уделяется должное внимание, ставят под угрозу весь организм.

Исследования показали, что между здоровьем зубов и здоровьем всего организма существует тесная связь. В настоящее время имеются доказательства связи между заболеванием дёсен и сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом второго типа, неблагоприятными последствиями при беременности и остеопорозом. Воспалительные процессы в полости рта являются благоприятной средой для размножения болезнетворных бактерий, некоторые из которых (такие как *Helicobacter Pylori*) приводят к развитию гастрита, язвенной болезни, пневмонии... Казалось бы, болезни разные, а причина одна — недостаточный уход за полостью рта.

К распространённым заболеваниям дёсен относится **ПАРОДОНТОЗ**. Так называется воспалительно-дистрофический процесс в тканях, расположенных вокруг зубов, в ответ на скопление на зубах бактерий. Когда бактерии скапливаются в крошечных кармашках вокруг зубов, они вызывают воспаление.

Воспаление дёсен создаёт платформу для воспалительных реакций по всему организму. С другой стороны, любое системное заболевание, которое запускает защитные механизмы иммунитета, такое как диабет, ВИЧ/СПИД и заболевания



крови могут способствовать возникновению пародонтита. Бактерии живут во рту, как и в других частях тела. Эти бактерии обычно безвредны и не причиняют вреда. Однако в случае несоответствующей гигиены, колонии бактерий могут достичь такого уровня концентрации, который может привести к инфекциям в ротовой полости, вплоть до разрушения и потери зубов.

Некоторые лекарства, используемые для лечения системных заболеваний могут уменьшить выделение слюны и, таким образом, ограничить способность организма вымывать частицы пищи, что может замедлить нейтрализацию бактерий и кислоты в ротовой полости. К таким лекарствам относятся, например, анальгетики, антигистаминные капли в нос, мочегонные средства и антидепрессанты. Хроническая, прогрессирующая бактериальная инфекция дёсен также ведёт к разрушению кости вокруг зубов, расшатыванию зубов и, в конце концов, к их выпадению.

Плохое питание, плохая гигиена полости рта, наряду с курением и употреблением алкоголя, могут увеличить риск возникновения пародонтита. К другим факторам относятся: беременность, использование стероидов и оральных контрацептивов, антиэпилептические препараты, агенты химиотерапии при раке, плохо подогнанные мостовидные протезы, кривые зубы и шатающиеся пломбы.

Курение в любой форме в сочетании с употреблением алкоголя во многих случаях является причиной рака ротовой полости и в половине случаев — причиной заболевания дёсен у взрослых.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ, ВАЖНО:

- чистить зубы 2 раза в день не менее 2 мин.;
- использовать стоматологические средства, содержащие фтор, в том числе зубную пасту;
- ежедневно пользоваться зубной нитью для удаления налета из межзубных пространств и вдоль линии десны;
- обязательно чистить язык от налета - с помощью специальной скребка или зубной щетки;
- избегать сахаросодержащих закусок и напитков, табака и кислотных химикатов.

КАК ОБРАЗУЕТСЯ КАРИЕС?



5 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ УХОДА ЗА ЗУБАМИ



Также для здоровья зубов и десен важно правильное и сбалансированное питание. Не стоит открывать зубами бутылки, грызть орехи: для этого есть специальные приборы.

Адекватное количество воды (минимум 1,5-2 л в день) также важно. Обезвоживание препятствует выработке достаточного количества слюны, которая очищает полость рта и устраняет неприятный запах.

Помимо ежедневного ухода за зубами и деснами, напомним о простом правиле профилактики - **независимо от самочувствия 2 раза в год обязательно посещать стоматолога.**

ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ ЗДОРОВЬЮ ЛЮБИ!