

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ



ОКТАБРЬ 2019 г.

ИЗДАЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДНР



ГУМАНИТАРНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВОССОЕДИНЕНИЮ НАРОДА ДОНБАССА

ДОВЕРИЕ & КОМПЕТЕНЦИЯ

За период с 10 по 16 октября 2019 г. **162** пациента с территории Донецкой области, временно подконтрольной Киеву, получили медицинскую помощь в рамках реализации Гумпрограммы.

♦ В Донецком клиническом территориальном медицинском объединении Министерства здравоохранения ДНР получить высококвалифицированную медицинскую помощь могут жители Донбасса, временно подконтрольного Киеву, по направлению «**Многопрофильная больница для взрослых для получения высокоспециализированной амбулаторной и стационарной медицинской помощи**». За указанный период по данному направлению необходимую медицинскую помощь получили **128** человек в рамках Гуманитарной программы. По направлению «**Имплантация интраокулярных линз**» **1** пациент получил высокоспециализированную медицинскую помощь.

♦ В Донецком республиканском центре охраны материнства и детства МЗ ДНР за указанный период **8** женщин получили качественную медицинскую помощь по направлению «**Родовспоможение и оперативная гинекология**».

♦ В Республиканской детской клинической больнице МЗ ДНР получили высококвалифицированную медицинскую помощь **8** маленьких пациентов по направлению «**Многопрофильная больница для детей для получения высокоспециализированной амбулаторной и стационарной медицинской помощи**» и **2** ребенка - по направлению «**Вакцинация**».

♦ В Республиканский онкологический центр имени профессора Г.В. Бондаря и Институт

В Донецкой Народной Республике продолжает свое действие Гуманитарная программа по воссоединению народа Донбасса, в реализации которой принимают активное участие ведущие Республиканские учреждения здравоохранения. В рамках Гумпрограммы с территориями Донецкой области, временно подконтрольных Киеву, в Донецк приезжают из-за высокого доверия и компетенции наших врачей.

неотложной и восстановительной хирургии имени В.К. Гусака за период с 10 по 16 октября т.г. госпитализированы **15** больных (взрослых и детей), 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 медицинских учреждениях Республики. Жителям временно подконтрольной Украине Донецкой области для получения квалифицированной медицинской помощи по Гуманитарной программе необходимо обратиться на Горячую линию единого Центра Гуманитарной программы по воссоединению народа Донбасса. Также документы могут быть присланы на электронный адрес: doctmo_bazovaya_gum@mail.ru в виде скан-копий.

Жителям Донецкой области, временно подконтрольной Украине, для получения квалифицированной медицинской помощи по Гумпрограмме необходимо обратиться на **Горячую линию единого Центра Гуманитарной программы:**

+38(066)584-85-48

+38(062)334-99-09





Грязные руки могут являться фактором передачи целого ряда инфекционных заболеваний, в том числе кишечных инфекций (дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, норо- и ротавирусная инфекции, и др.), острых респираторных инфекций, паразитарных инвазий (энтеробиоз, аскаридоз, лямблиоз и др.), заразных кожных и грибковых заболеваний.

ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – РУКИ НАДО МЫТЬ!



мытьё рук - эффективная гигиеническая процедура, препятствующая распространению возбудителей различных заболеваний

всеобщая привычка мыть руки перед едой и после туалета могла бы снизить смертность

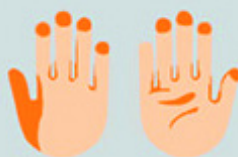


на 25%
от респираторных заболеваний



на 50%
от диареи

80% инфекционных заболеваний переносятся прикосновениями



в основном бактерии скапливаются на кончиках пальцев



мойте руки минимум в течение 20 сек, но лучше – 30–40 сек

Для улучшения качества жизни и поддержания хорошего самочувствия не забывайте мыть руки:



- ♦ перед приготовлением и принятием пищи;
- ♦ перед кормлением ребенка;
- ♦ после кашля, чихания, очищения носа;
- ♦ после контакта с животными и заболевшим человеком;
- ♦ после возвращения домой с улицы;
- ♦ после посещения магазина, городского транспорта;
- ♦ после обращения с деньгами;
- ♦ после уборки в квартире, обращения с бытовыми отходами;
- ♦ после посещения туалета.



Особенно важным является соблюдение техники мытья рук:

- ✓ снимите украшения перед мытьем;
- ✓ хорошо и равномерно намочите руки, по возможности теплой водой;
- ✓ намыльте: кисти, пальцы, промежутки между пальцами (сбрав их в «замок» и потерев друг о друга), тыльную сторону ладоней и запястья, вотрите мыло и под ногти;
- ✓ мойте руки не менее 20 секунд;
- ✓ промойте руки под струёй проточной воды;
- ✓ высушите при помощи полотенца (лучше бумажного), оно также пригодится, чтобы закрыть кран или открыть дверь туалетной комнаты в общественных местах.



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

НЕ ЖДАТЬ, ПОКА ЗАБОЛИТ

Рак молочной железы – это самая распространенная среди женщин форма рака. Однако обнаруженное своевременно, это заболевание успешно поддается лечению.

У одной из восьми женщин в течение жизни диагностируют рак молочной железы.

Пик заболеваемости раком молочной железы приходится на 50–55 лет.

Рак молочной железы полностью излечивается, если его выявить на ранней стадии.

Опасность в том, что на ранней стадии рак молочной железы протекает без видимых признаков. Это усложняет лечение и прогнозы – женщины обращаются к специалисту, когда требуются радикальные способы вмешательства.

По данным Всемирной организации здравоохранения почти треть всех заболевших раком молочной железы – женщины в возрасте моложе 45 лет.

Раком груди болеют не только женщины. Вероятность заболеть раком молочной железы у мужчин хоть и низкая, но она присутствует.

Из десяти выявленных изменений в груди – девять обнаруживают сами женщины. Самообследование может спасти жизнь!

Две трети пациенток полностью излечиваются!

Профилактика рака молочной железы заключается в выполнении несложных правил, знать которые должна каждая женщина.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Следует насторожиться, если при осмотре вы обнаружили:

- ♦ уплотнения или посторонние образования в молочной железе;
- ♦ выделения из сосков, не имеющие отношения к лактации;
- ♦ изменение структуры или цвета кожи молочной железы (сморщенная, покрасневшая, «рябая» кожа);
- ♦ увеличение или уменьшение молочной железы в размерах;
- ♦ изменение формы молочной железы;
- ♦ уплотнения в подмышечной области.

При выявлении у себя таких тревожных признаков следует незамедлительно обратиться к врачу!

ФАКТОРЫ РИСКА

- ♦ раннее начало менструального цикла (до 13 лет), поздний климакс (после 54 лет);
- ♦ случаи рака молочной железы, яичников, прямой кишки у близких родственниц по материнской линии;
- ♦ наличие доброкачественных образований молочной железы;
- ♦ гормональные нарушения;
- ♦ гиподинамия и избыточная масса тела;
- ♦ поздние первые роды (после 35 лет);
- ♦ непродолжительное грудное вскармливание, отсутствие беременности, аборт;
- ♦ травмы молочных желез, в т.ч. ношение неправильно подобранного нижнего белья;
- ♦ стрессы и переживания;
- ♦ вредные привычки (употребление алкоголя, табакокурение);
- ♦ плохая экология.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ?

- ♦ Не реже 1 раза в месяц проводите самообследование молочных желез.
- ♦ Не реже 1 раза в год посещайте смотровой кабинет поликлиники по месту жительства.
- ♦ Дважды в год посещайте врача акушера-гинеколога.
- ♦ Если вы старше 40 лет - не реже 1 раза в 2 года проходите маммографию.
- ♦ При посещении солярия, а также отдыха на пляже, не загорайте топлес.
- ♦ Правильно питайтесь и ведите здоровый образ жизни.
- ♦ Старайтесь избегать серьезных стрессов.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ

- ♦ При малейшем подозрении на патологию молочных желез – незамедлительно обращайтесь к лечащему врачу по месту жительства – терапевту или акушеру-гинекологу.
- ♦ Консультация врача по месту жительства включает сбор жалоб и анамнеза, осмотр молочных желез и регионарных лимфоузлов (подмышечных, шейных и надключичных).
- ♦ При наличии показаний вы будете направлены на дообследование: маммографию (у женщин в возрасте старше 40 лет), УЗИ молочных желез (у женщин моложе 40 лет).
- ♦ Следует помнить, что не все выявленные при обследовании изменения свидетельствуют о злокачественной патологии.

Запомните!

Поставить окончательный диагноз злокачественного образования молочной железы или окончательно отвергнуть его может только врач-онколог. Не доверяйте мнению знакомых, родственников, случайных людей – это ведет к потере драгоценного времени и постановке неверного диагноза.

ВАШИ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНЬ!



Псориаз – хроническое аутоиммунное заболевание, ускоряющее рост клеток кожи и приводящее к высыпаниям на теле в виде утолщенных красных чешуйчатых пятен. Они чаще всего встречаются на коленях, коже головы, локтях, пояснице, лице, подошвах ног и ладонях. Обычно для его лечения используются кремы, а также ультрафиолетовая и лекарственная терапии. Всемирная организация здравоохранения в резолюции 2014 года выдвинула на первый план повышение уровня осведомленности населения о псориазе в целях борьбы со стигматизацией, которую испытывают многие больные.

ПСОРИАЗ – ЧЕШУЙЧАТЫЙ ЛИШАЙ

НАША СПРАВКА

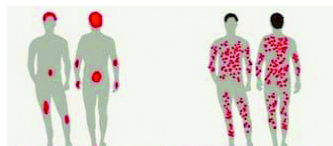
- ✦ Псориазом страдают 2-4% от общей численности населения.
- ✦ Мужчины страдают от него немного чаще, чем женщины. Кроме того, только у представителей сильного пола встречается паховая форма заболевания.
- ✦ Заболевание может начаться в любом возрасте, но чаще всего бляшки появляются в период 15-25 лет. Каждый третий пациент указывает на первые симптомы до 20-летнего возраста.
- ✦ С течением времени псориаз прогрессирует и поражает не только кожные покровы, но и внутренние органы или суставы.

САМЫЕ ОПАСНЫЕ ФОРМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- ### Псориатическая эритродермия
- ✦ выпадение волос и ногтей;
 - ✦ сердечная недостаточность;
 - ✦ анемия;
 - ✦ дистрофия мышц;
 - ✦ ярко-красная пигментация кожи;
 - ✦ гипертермия кожного покрова;
 - ✦ стянутость, жжение, зуд.
- ### Пустулезная форма
- ✦ образование на бляшках и папулах гнойничков;
 - ✦ формирование корочки после того, как гнойники лопнули;
 - ✦ сильный зуд и воспаления кожи.

ЧЕМ ОПАСЕН ПСОРИАЗ для МУЖСКОГО ОРГАНИЗМА

- Поскольку представители сильного пола не так много внимания уделяют своему здоровью, заболевание у них протекает тяжелее.
- Псориаз может приводить к серьезным последствиям:
- ✦ сбоям в работе центральной нервной системы;
 - ✦ проблемам с почками;
 - ✦ разрушению стенок сосудов;
 - ✦ проблемам с опорно-двигательным аппаратом;
 - ✦ сердечно-сосудистым заболеваниям;
 - ✦ нарушениям метаболизма;
 - ✦ заболеваниям лимфатической системы;
 - ✦ проблемам с мочевыделительными и пищеварительными органами (известны случаи осложнений на эти системы).



Псориатический артрит

- ✦ болезненность сустава при пальпации;
- ✦ синюшная или багровая кожа в зоне поражения;
- ✦ припухлость дистальных межфаланговых суставов;
- ✦ отечность, выходящая и за пределы сустава;
- ✦ деформация суставов;
- ✦ скованность после длительного нахождения в статическом положении;
- ✦ укорачивание фаланг пальцев, утолщение в местах сгиба.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСОРИАЗА?

Псориаз хоть и относится к числу заболеваний, полностью неизлечимых, но поддается контролю, и при правильном лечении его внешнее проявление может быть незначительным и даже проходящим.

УХОД ЗА КОЖЕЙ:

- ✦ старайтесь не пересушивать кожу;
- ✦ при гигиене тела пользуйтесь мягкими губками;
- ✦ избегайте различных повреждений кожи;
- ✦ не контактируйте с бытовой химией без защитных средств.

ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- ✦ псориаз лечится постоянно или практически постоянно. Следуйте назначенной врачом схеме лечения. Некоторые препараты и лечебные методики требуют особых условий и ограничений;
- ✦ соблюдайте режим дня;
- ✦ чаще гуляйте на свежем воздухе;
- ✦ не забывайте о физической активности;
- ✦ научитесь управлять стрессом;
- ✦ откажитесь от вредных привычек.

Прогрессирование недуга происходит в **три основные стадии**: прогрессирующую, стационарную и регрессиивную. На начальном этапе появляются следующие первые **СИМПТОМЫ**:

- ✦ пятна розового оттенка разной интенсивности - от светлого до багрового, похожего на кровоподтеки;
- ✦ мелкие белые чешуйки, которые отшелушиваются;
- ✦ зуд в области бляшек;
- ✦ симметричное расположение бляшек;
- ✦ растрескивание и кровоточивость пятен при их расчесывании;
- ✦ общая слабость;
- ✦ ощущение хронической усталости;
- ✦ подавленное состояние, депрессия.

ЗДОРОВАЯ КОЖА

