

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ



СЕНТЯБРЬ 2019 г.

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.

Так, за период с 12 по 19 сентября 2019 года **172** пациента с территории Донецкой области, временно подконтрольной Киеву, получили медицинскую помощь в рамках реализации Гуманитарной программы по воссоединению народа Донбасса.

В ПРИОРИТЕТЕ - ЗДОРОВЬЕ ПАЦИЕНТОВ

♦ В Донецком Республиканском центре охраны материнства и детства МЗ ДНР **10** женщин получили качественную медицинскую помощь по направлению «Родовспоможение и оперативная гинекология».

♦ На базе Донецкого клинического территориального медицинского объединения продолжает работу направление «Многопрофильная больница для взрослых для получения высокоспециализированной амбулаторной и стационарной медицинской помощи». По данному направлению за указанный период специалистами ДокТМО МЗ ДНР была оказана медицинская помощь **138** пациентам. По направлению «Имплантация интраокулярных линз» **3** пациента получили высокоспециализированную медицинскую помощь.

♦ 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 **6** детей по направлению «Вакцинация».

В рамках реализации Гуманитарной программы по воссоединению народа Донбасса в РДКБ

было поставлено новое офтальмологическое оборудование: аппарат лазерный «Алод-01». Благодаря новому аппарату специалисты лечебного учреждения смогут проводить лазерное лечение ретинопатии недоношенных.

♦ Несмотря на то, что в некоторых городах Донецкой области, временно подконтрольных Украине, имеются онкоцентры, люди предпочитают проходить лечение в Донецкой Народной Республике. Республиканский онкологический центр имени профессора Г.В. Бондаря и Институт неотложной и восстановительной хирургии име-

ни В.К. Гусака за период с 12 по 19 сентября 2019 года госпитализировали **7** 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».

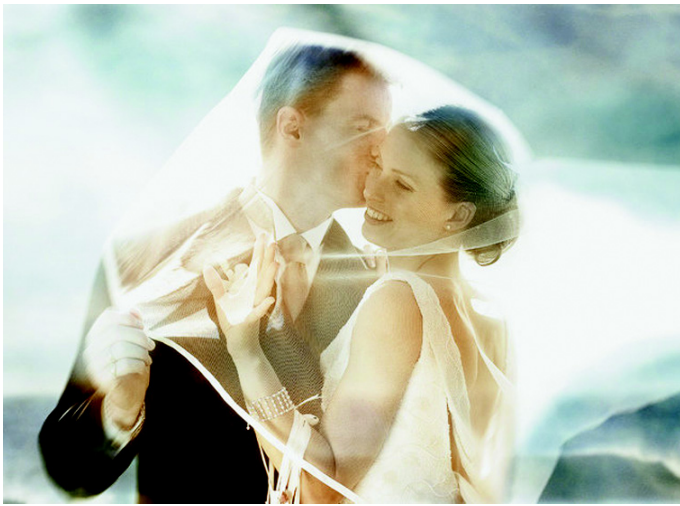
♦ Качественную медицинскую помощь в учреждениях здравоохранения МЗ ДНР получают и жители Донецкой Народной Республики.



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

Подробная информация о видах медицинской помощи в рамках реализации Гумпрограммы размещена на официальном сайте Министерства здравоохранения ДНР <http://mzdnr.ru> в специальной вкладке «Гуманитарная программа по воссоединению народа Донбасса», а также на сайтах профильных больниц, принимающих участие в Гуманитарной программе.



ЗАЩИЩЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Контрацепция делает интимную жизнь более гармоничной, устраняет ненужные волнения и ожидания, признана во всем мире как один из эффективнейших методов предупреждения аборт и их осложнений.

На сегодняшний день существует огромное количество разнообразных контрацептивов, которые защищают от нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем. Однако все они обладают своими как достоинствами, так и недостатками. Специалисты напоминают: **в отсутствие контрацепции беременность может наступить при любых условиях**, в том числе при первом в жизни половом контакте, до прихода первой менструации, во время менструации, после родов во время кормления грудью, сразу после аборта до прихода менструации и независимо от положения, в котором происходит половой акт. Не защищают от беременности такие народные методы, как «безопасные дни», душ или ванна после полового акта, спринцевание, прерванный акт и т.д. При использовании контрацептивов также необходимо быть внимательными, поскольку в редких случаях возможны разрывы презервативов, женщина может забыть принять оральные контрацептивы.

К сожалению, искусственное прерывание нежелательной беременности все еще является одним из распространенных методов регулирования рождаемости. Среди причин материнской смертности, вторичного бесплодия и воспалительных заболеваний репродуктивных органов женщины последствия аборта занимают лидирующие позиции. Поэтому в случае, если имел место незащищенный половой акт, рекомендуется срочно (в течение первых суток) обратиться к врачу, чтобы выбрать подходящий метод «пожарной» (экстренной) контрацепции. Также необходимо помнить, что незащищенные половые акты могут привести не только к зачатию, но и к заболеваниям - от инфекций, передающихся половым путем, до ВИЧ.

Искусственный аборт как метод регуляции рождаемости абсолютно неприемлем, т. к. он сопровождается возникновением ряда серьезных осложнений. Спектр опасных последствий прерывания беременности достаточно широк и включает как ближайшие (воспалительные заболевания матки и придатков, кровотечения, травматические осложнения), так и отдаленные (бесплодие, внематочная беременность, нарушения менструального цикла и т.д.) осложнения. Кроме того, искусственный аборт может приводить к увеличению частоты невынашивания, осложненного течения беременности, родов, послеродового периода, а также перинатальной заболеваемости и смертности.

Главная задача контрацепции – это сохранение репродуктивного здоровья женщины.

Беременность должна быть желанной!

Лучшей профилактикой нежелательной беременности является грамотное планирование беременности и использование современных методов контрацепции.

Вопрос контрацепции рано или поздно встает перед каждым человеком, живущим половой жизнью. Многие мужчины и женщины, как правило, юного возраста не используют никаких контрацептивных средств, полагаясь на удачу. Другие придерживаются парадоксальных убеждений насчет возможности зачатия: «беременность не может наступить после первого раза», «если заниматься любовью довольно часто, зачатие не наступит» и множество других. Но это очень рискованная практика.

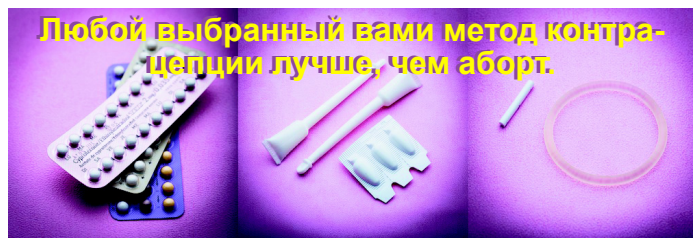
Во всем мире 80 миллионов женщин сталкиваются с проблемой незапланированной беременности, и 20 миллионов женщин делают аборт, в результате которого 68 тыс. из них погибают. Около 25–35% девушек начинают половую жизнь до 16 лет, 40–75% – в возрасте от 16 до 19 лет. Раннее начало половой жизни также сопряжено с высоким риском наступления непланируемой беременности, которая в 80% случаев у подростков заканчивается аборт.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ АБОРТА:

- ✓ хронические воспалительные процессы половых органов;
- ✓ кровотечения;
- ✓ бесплодие;
- ✓ невынашивание беременности;
- ✓ депрессия;
- ✓ доброкачественные и злокачественные процессы в молочных железах.

Согласно медицинской статистике у подростков только 15 беременностей заканчиваются родами, 15 – прерываются выкидышами, 70 – абортами, чреватými в будущем не только бесплодием, но и другими серьезными проблемами.

Любой выбранный вами метод контрацепции лучше, чем аборт.



Для регуляции репродуктивной функции применяются различные контрацептивные средства:

- ♦ биологические: ритм-метод, температурный метод;
- ♦ механические: а) применяемые мужчинами (презервативы, прерванный половой акт); б) применяемые женщинами (различного рода шеечные колпачки, различные влагаллищные мембраны, внутриматочные средства (ВМС));
- ♦ химические: различные спермицидные растворы;
- ♦ гормональная контрацепция;
- ♦ хирургическая контрацепция.

По данным ВОЗ, в настоящее время оральная контрацепция является наиболее популярным методом планирования семьи во всем мире. ОК пользуются около 100 млн женщин ежегодно.

Вторыми по популярности остаются внутриматочные средства (ВМС), которым отдают предпочтение около 60 млн женщин. К ним относятся различные виды внутриматочных спиралей, как немедикаментозных инертных, так и медьсодержащих и гормон-высвобождающих.

Огромное разнообразие современных методов регуляции рождаемости дает свободу для планирования семьи, снижает материнскую смертность за счет отказа от аборта как основного и даже единственного способа планирования семьи в прошлом.

Решение об использовании того или иного метода контрацепции принимайте только после консультации с врачом!



БЕШЕНСТВО ЖИВОТНЫХ – УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ И ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Бешенством болеют все млекопитающие. Заражение происходит через укусы, оцарапывание, ослюнение больным животным, а также при контакте с предметами, загрязненными инфицированной слюной.

Пострадавшие от укусов животными должны знать, что возбудитель бешенства может находиться в слюне больного животного за 10 дней до появления первых признаков заболевания. Из домашних животных источником заражения людей чаще всего становятся собаки и кошки, из диких – лисицы, волки, енотовидные собаки и различные грызуны.

Чтобы избежать неприятностей, владельцы животных должны строго соблюдать правила их содержания, прививать против бешенства. При любом

заболевании животного и особенно при появлении симптомов бешенства (обильное слюноотделение, затруднение глотания, судороги) немедленно обращайтесь в ближайшую ветеринарную клинику, ни в коем случае не занимайтесь самолечением.

Инкубационный период длится в среднем от трех до восьми недель, но может длиться и неделю, и год. Это связано с тем, что, попадая в организм, вирус движется по нервным волокнам в головной мозг, после чего и развиваются клинические признаки. Таким образом, чем дальше место укуса от мозга, тем дольше длится инкубационный период. После проникновения в головной мозг вирус спускается в слюнные железы и выделяется со слюной.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

В начале болезни признаки индивидуальны и неспецифичны. Собаки, прежде ласковые и общительные, становятся агрессивными и раздражительными. Затем животное замыкается, отказывается от общения, у него появляется отсутствующий взгляд, развивается фотофобия (бо-

БЕШЕНСТВО – смертельное заболевание животных и человека. Это заболевание входит в первую пятерку наиболее опасных болезней, общих для людей и животных.

язнь освещенных мест). В большинстве случаев наблюдаются лихорадка, понос, рвота.

У собак выделяют две формы проявления клинических признаков: **агрессивную (буйную)** и **паралитическую**.

При буйной форме животное становится крайне агрессивным, на всех нападает. В результате судорог мышц морды постоянно оттягиваются назад, оскаливая зубы. Собака кусает любое животное, равно как и любого человека, встречающихся на пути.

При паралитической форме мышцы головы парализуются, рот раскрыт, язык свисает. Движения становятся дискоординированными, собака спотыкается, впадает в коллапс, не может подняться.

У кошек бешенство чаще протекает в буйной форме до 6 суток.

Поскольку бешенство представляет исключительную опасность, как для животных, так и для человека, владельцы обязаны ежегодно прививать своих питомцев от этой болезни. При малейшем подозрении на бешенство необходимо немедленно обратиться к врачу, даже если животное было привито! Необходимо прививать как

собак, так и кошек. Также прививают мелких хищников, которых часто держат дома: хорьков, фредок.

ПОМНИТЕ!

☑ Бешенство всегда заканчивается смертью, поэтому любой укус или ослюнение человека животным, в слюне которого находится смертельный вирус, – опасны!

☑ Бешенство можно только предупредить, сделав прививку своевременно и без перерыва.

☑ Только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначить, при необходимости, антирабическое лечение.

☑ Резервуарами вируса могут быть практически все животные мира. В нашем регионе бешенством болеют дикие животные (волки, лисы, шакалы, барсуки, куницы и енотовидные собаки), домашние (собаки, кошки), сельскохозяйственные животные (коровы, овцы, козы, свиньи), летучие мыши, мышевидные грызуны (в основном крысы).

☑ В случае укуса или попадания на кожу слюны бешеного или подозрительного животного, немедленно промойте рану (место повреждения) – интенсивно, в течение 10 минут, с мылом (оно смывает слюну животного), а края раны обработайте 70% спиртом или 5% настоем йода. Затем, не откладывая, обратитесь в ближайшее медицинское учреждение. **Знайте, что Ваша жизнь зависит от того, насколько быстро Вам будет оказана антирабическая помощь.**

ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ БЕШЕНСТВОМ:

- не трогайте руками любые ослюненные и погрызанные животными предметы (тряпки, палки, шерсть);
- избегайте контактов с бездомными (бродячими) и дикими животными, особенно, когда у них наблюдается агрессия, обильное слюноотделение, заторможенная реакция;
- детям – не играть с незнакомыми кошками, собаками, не дотрагиваться до них губами и не позволять им облизывать руки;
- строго выполняйте правила содержания собак: держать на привязи, выводить на прогулку в общественных местах только на коротком поводке и в наморднике;
- не оставляйте своих питомцев без присмотра во избежание нападения на них больных животных;
- не оказывайте помощь неизвестным животным, не вмешивайтесь в борьбу между животными, не разнимайте их;
- ежегодно делайте прививки против бешенства домашним животным.



Своевременная и регулярная вакцинация всех животных – главная профилактическая мера борьбы с бешенством!

Анатомически сердечно-сосудистая система представляет собой сложную систему, обеспечивающую циркуляцию крови в организме человека, благодаря чему органы и ткани человеческого организма насыщаются кислородом и необходимыми питательными веществами, и освобождаются от продуктов распада и углекислого газа. Это возможно благодаря непрерывному сокращению мышц сердца, которые являются своеобразным насосом.

По мнению Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если держать под контролем **ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА** развития этих заболеваний:

- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень общего холестерина крови и его фракций;
- табакокурение;
- недостаточное потребление овощей и фруктов;
- избыточный вес;
- чрезмерное потребление алкоголя;
- малоподвижный образ жизни;
- стрессы.

Проявляться проблемы с сердцем могут:

- ✓ онемением конечностей;
- ✓ постоянно мерзнущими руками и ногами;
- ✓ судорогами и острыми болями в области сердца. Все это является поводом обратить внимание на свое сердце.

ФАКТОРЫ РИСКА - это условия, при которых вероятность наступления болезни становится выше. Выявить их проще и дешевле, чем впоследствии диагностировать и вылечить уже развившиеся заболевания - они могут быть обнаружены задолго до того, как появятся первые признаки болезни.

Не следует заниматься самодиагностикой, самолечением, применять народные средства и прочие нетрадиционные методы вместо лекарственных препаратов, назначенных врачом.

Сердце является основным источником жизни, поскольку помогает крови циркулировать в организме и поддерживать работу всех систем и функций. Вместе с тем, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) сегодня являются убийцей номер один в мире: они ежегодно уносят 17,5 млн человеческих жизней и, если не принять меры, это число к 2030 г. будет составлять 23 млн человек. Если раньше возрастной порог ССЗ был 50+, то в последнее время они помолодели до 35+.

Высокий риск развития инсульта, инфаркта миокарда и сердечно-сосудистой смерти в ближайшие 10 лет имеют 40,6% здоровых мужчин, тогда как такой же риск имеют только 7,1% здоровых женщин, что почти в 6 раз меньше.

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ БЫЛО ЗДОРОВЫМ

Для населения, входящего в группу риска развития болезней системы кровообращения, кардиологи рекомендуют простые и эффективные меры, направленные на изменение поведения и образа жизни:

- ♦ нормализация массы тела (желательно до достижения индекса массы тела <25 кг/м²);
- ♦ ежедневные динамические аэробные физические нагрузки в течение 30-60 минут и более (например, прогулки быстрым шагом, катание на велосипеде, плавание и др.);
- ♦ ограничение потребления поваренной соли (до 5 г в сутки). Уменьшение использования соли при приготовлении пищи или исключение продуктов, имеющих повышенное содержание соли (соленья, копчености, колбасы, мясо в панировке, консервы, чипсы и др.);
- ♦ целесообразно включать в рацион питания продукты богатые кальцием (молочные продукты с низким содержанием жира), калием, магнием, микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами (овощи, фрукты, ягоды, зелень, цельнозерновые продукты), орехи; ограничить употребление продуктов, содержащих животные жиры, исключить трансжиры (кондитерские изделия фабричного производства, маргарин, спреды, майонез, продукты фаст-фуд), а также сладкие газированные напитки;
- ♦ соблюдение питьевого режима (не менее 1-1,5 л воды в день);
- ♦ ограничение приема алкоголя (<30 г в сутки для мужчин и 20 г для женщин в пересчете на чистый алкоголь);
- ♦ прекращение курения - один из самых эффективных способов снижения риска ССЗ;
- ♦ профилактика стрессов и депрессий;
- ♦ соблюдение режима труда и отдыха;
- ♦ сон не менее 7-8 часов;
- ♦ контроль артериального давления (<130/90 мм рт. ст.), а также уровня сахара в крови (<5,5-6,2 ммоль/л в капиллярной и венозной крови соответственно), показателей общего холестерина крови;
- ♦ укрепление иммунитета;
- ♦ посещение врача. После 40 лет раз в год прийти на прием к кардиологу должен каждый.



ЧТО ТАКОЕ ИНСУЛЬТ

ИНСУЛЬТ - это нарушение кровообращения в головном мозге, вызванное закупоркой или разрывом сосудов. Это состояние, когда сгусток крови - тромб - или кровь из разорвавшегося сосуда нарушает кровоток в мозге. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

Три четверти всех случаев заболевания - **ишемический инсульт** (тромб закупоривает сосуд и блокирует приток крови к определенной части мозга). **Геморрагический** - встречается значительно реже. Он происходит, когда в головном мозге разрывается кровеносный сосуд.

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА:

- ✓ внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела;
- ✓ внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи;
- ✓ внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах;
- ✓ внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации;
- ✓ внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

ЧТО ТАКОЕ ИНФАРКТ

ИНФАРКТ МИОКАРДА - это острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА

- ✓ боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают;
- ✓ ощущение нехватки воздуха;
- ✓ боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине, челюсти;
- ✓ тошнота или боли в желудке;
- ✓ головокружение и холодный пот;
- ✓ ощущение сильной усталости.

ПРИСУТСТВУЕТ ОДИН-НЕСКОЛЬКО СИМПТОМОВ? ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ! СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ!

Здоровая сердечно-сосудистая система – залог высокого качества Вашей жизни!