



САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Өз денсаулығың - өз қолыңда!
Твое здоровье - в твоих руках!

Тәуелсіздік күнімен!

16 желтоқсан – Қазақстан Республикасының Тәуелсіздігі күні мерекесімен шын жүректен құттықтаймыз!

Құрметті әріптестер мен оқырмандар! Халқымыздың арманы - тәуелсіздік, егемендік. Бұл күн – біздің Отанымыздың әрбір азаматы үшін қастерлі мереке. Сіздерді Тәуелсіздік мерекесімен құттықтаймын, жұмыстарыңыз табысты болсын, отбасыларыңызға бақыт тілейміз.

16 декабря – день Независимости Республики Казахстан! Уважаемые коллеги и читатели! Мечта народа – это независимость, суверенитет. Этот день – великий праздник для каждого гражданина нашей Родины. Поздравляем Вас с Днем Независимости. Желаем Вам успехов, счастья вашим семьям.

КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫ ТУРАЛЫ ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР

Коронавирустық инфекцияның ең жиі кездесетін белгілері қандай?

Бірінші белгі - Дене қызуының көтерілуі (38 ° C дейін және одан да жоғары) Екінші белгі - құрғақ жөтел.

Үшінші - Тамақ ауырып, шаршағыштық сезім пайда болады. Бас, буындар ауырады, ентігу кездеседі.

Төртінші - Мұрыннан су ағуы және диарея (іш өтуі).

Бесінші - Тыныс алудың қиындауы немесе жиілігінің артуы.

Алтыншы – Демігу.

Жетінші - Жөтелдің пайда болуы немесе күшеюі.

Егер, сырқаттанған адамда жоғарыда аталған белгілердің, яғни дене қызуы 3-5 тәулік бойы түспей, жөтел және демігу күшейіп, тыныс алу жиілігі күн өткен сайын артып, денсаулығы төмендейтін болса дереу жергілікті учаскелік дәрігерге хабарласу керек немесе жедел жәрдем шақырып медициналық көмекке жүгіну қажет.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 2

Как защитить себя от ОРВИ

В осенне-зимний период отмечается увеличение заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями, которые вызываются огромным числом всевозможных вирусов (аденовирусы, парагрипп и пр.), включая сезонный грипп, являющийся тяжелым инфекционным заболеванием. Все они в основном передаются воздушно-капельным путем. На сегодня самыми действенными мерами профилактики этих заболеваний являются гигиена, здоровый образ жизни, закаливание, правильное и сбалансированное питание. Сейчас, когда наряду с сезонным гриппом, будет активен и коронавирус, обязательным условием профилактики является ношение медицинской маски. На улице, в общественном транспорте и других местах носите маску, меняйте ее каждые 2-3 часа.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 4

1 - ШІ ЖЕЛТОҚСАН - БҮКІЛ ӘЛЕМДІК ЖИТС-ке ҚАРСЫ КҮРЕС КҮНІ

ҚАУІПТІ ДЕРТТЕН САҚТАНАЙЫҚ

1-ші желтоқсан -Бүкіләлемдік ЖИТС-ке қарсы күрес,осы дертпен күрестің ел болып бірігуі күні.Еліміз бұл науқаннан жыл сайын қалыс қалмайды.

Акция барша халықтың осынау дерт турасынан хабардар болуына,санасының серпілуіне,емдеу және емделу мәселелеріне септігін тигізетіні сөзсіз.Яғни,бүгін дені сау жүрген адамдардың ЖИТС дертін жұқтырған адамдармен дұрыс қатынасының сақталғаны абзал.Бұл аурудың қоздырғышы адам организміндегі ауруға қарсы күресетін табиғи қасиетіне әсерін тигізіп, оны жоғалтатын иммунитет жетіспеушілік вирусы. Сондықтан СПИД пен ауырғандар жәй әшейін салқын тигеннен де өліп кетуі мүмкін.Жыл сайын осы уақыт аралығында қауіпті дертпен күресу шаралары қолға алынып, жастар арасында әртүрлі шаралар өткізіледі.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 6



КОРОНАВИРУС ИНФЕКЦИЯСЫ ТУРАЛЫ ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР

Коронавирустық инфекцияның ең жиі кездесетін белгілері қандай?

Бірінші белгі - Дене қызуының көтерілуі (38 ° C дейін және одан да жоғары) Екінші белгі - құрғақ жөтел.

Үшінші - Тамақ ауырып, шаршағыштық сезім пайда болады. Бас, буындар ауырады, енгізу кездеседі.

Төртінші - Мұрыннан су ағуы және диарея (іш өтуі).

Бесінші - Тыныс алудың қиындауы немесе жиілігінің артуы.

Алтыншы – Демігу.

Жетінші - Жөтелдің пайда болуы немесе күшеюі.

Егер, сырқаттанған адамда жоғарыда аталған белгілердің, яғни дене қызуы 3-5 тәулік бойы түспей, жөтел және демігу күшейіп, тыныс алу жиілігі күн өткен сайын артып, денсаулығы төмендейтін болса дереу жергілікті учаскелік дәрігерге хабарласу керек немесе жедел жәрдем шақырып медициналық көмекке жүгіну қажет.

Коронавирус белгілері байқалған жағдайда дәрігердің нұсқауынсыз COVID-19 дертіне тест тапсыру үшін үйден шығып зертханаға баруға немесе өздігінен өкпені компьютерлік томографияға түсуге қатаң түрде тыйым салынады.

Коронавирустық инфекция қалай жұғады?

COVID-19 адамнан адамға жұғып қана тарайды, ал ауру адамнан сау адамға сөйлескен екі адамның аралығы жақын болған жағдайда ауа тамшылары арқылы: жөтелгенде, түшкіргенде, дем алғанда, байланыс жасағанда, яғни тым жақындап амандасу, қол алысу кезінде және алдында ауруға шалдыққан адам ұстаған заттарды ұстап қолды ауыз бен мұрынға тақағанда жұғады.

Коронавирус инфекциясының алдын қалай алуға болады?

COVID-19-дың алдын алу көп қаражат немесе аukumды іс-шара қажет етпейді. Бұл індетті жұқтырмай әрі қарай таралуына тосқауыл қою мемлекеттік құрылымдар мен қатар әр-бір азаматтың қолында. Ол үшін тек төмендегі салауатты өмір сүру қағидаларын орындау қажет:

1. қоғамдық орындарда, соның ішінде қоғамдық көліктерде бетперде кию;
2. қол гигиенасын сақтау;
3. әлеуметтік қашықтықты сақтау;
4. адамдар көп жиналатын жерлерден аулақ болу.

Коронавирус дертіне шалдыққан сырқатты ауруханаға аурудың қандай белгілері пайда болғанда жатқызады?

- Дене қызуының көтерілуі 3-5 күннен артық сақталса немесе қысқа мерзімде қалыпқа келгеннен кейін қайтадан пайда болса;

- Жөтел пайда болып уақыт өте оның күшеюі байқалса;

- Тыныс алу жиілігі минутына 24-тен жоғары болса,

- Енгізуі одан әрі жиілесе,

- Қанның оттегімен қанығуы (сатурация) 93%-дан түссе ,

- Қан қысымы төмендесе немесе төмендеуге бейімділік көрсетсе;

- Жүрек соғысы минутына 100-ден асқан жағдайда (тахикардия).

Егер коронавирус инфекциясынан оң нәтиже шықса және ауру белгілері болмаса: үйден шықпай-ақ, тіркелген емханаға қоңырау шалып хабар беру қажет.

Аурудың белгілері жоқ формасын жұқтырған адамдар, эпидемияға қарсы режимді сақтай отырып, өз үйінен шықпай-ақ учаскелік дәрігердің медициналық бақылауына алынады (үй карантині).

COVID-19 жұқтырып, бірақ өздері ауырмай қатынаста болған адамдарға тарататындарды симптомсыз аурулар деп атайды. Олар инфекция көзі бола жүріп вирустың ел арасына кеңінен таралуына басты себепші болады, ал өздерінде аурудың клиникалық белгілері 14 күннің ішінде байқалуы мүмкін.

Үй жағдайындағы карантиндегі адамдарға арналған нұсқаулықтар:

1. үйден шықпау;
2. байланыс жасағандар көршілерден (басқа отбасы мүшелерінен) оқшаулану;
3. жеке қорғаныс құралдарын пайдалану (медициналық маскалар, қолғаптар);
4. егер пәтерде басқа отбасы мүшелері тұратын болса, есігі жабылатын, жақсы желдетілетін бөлменің болуы;
5. түшкіріп немесе жөтелгенде ауыз бен мұрынды жабу;
6. тамақтану алдында, сондай-ақ дәретханаға барғаннан кейін қолды сабынмен жуу немесе құрамында спирті бар антисептикпен сүрту;
7. егер қызу көтеріліп немесе өзін жайсыз сезінсе, COVID-19 бойынша колл- орталыққа немесе жедел жәрдемге қоңырау шалып хабарлау;
8. егер отбасы мүшелерінің біреуінде аурудың белгілері байқалса, COVID-19 бойын-

ша колл-орталыққа немесе жедел жәрдемге қоңырау шалып хабарлау;

Үй карантині ұйымдастырылған үйдің (отбасы) мүшелеріне арналған нұсқаулықтар:

1. карантин бөлмесіне кіре алатын үй шаруашылығы мүшелерінің санын азайту, созылмалы аурулармен ауырмайтын бір сау адамға артықшылық беру керек;

2. бөтен адамдарға баруды болдырмау;

3. үйдің барлық мүшелері қолдарын жиі жуулары керек;

4. карантин бөлмесіне кірер алдында ауызды және мұрынды жауып тұратын тығыз медициналық маска кию керек; егер медициналық маска дымқыл немесе кір болса, оны тез арада жаңа медициналық маскаға ауыстыру керек;

5. карантин бөлмесінде адаммен кез-келген байланыс кезінде бір рет қолданылатын қолғапты қолдану;

6. карантинге жатқызылған адамның бөлмесін күнделікті тазалау және дезинфекциялау;

7. карантиндегі адам қолданған заттарды пайдалудан аулақ болу.

Медициналық бақылау келесі алгоритм бойынша жүзеге асырылады:

1. күнделікті екі рет қоңырау шалу;

2. жалпы жағдайды, температураны бақылау, шағымдарды нақтылау, бақылау (жөтел, енгізу, әлсіздік, терлеу, диарея, бөртпе, миалгия және т.б.), сатурация (мүмкін болса);

3. қажет болған жағдайда видеобайланыс арқылы кеңес беру, бірақ 3 күнде 1 реттен кем емес.

Ауру белгілер жоқ формасын жұқтырған адамдар оқшауланудың 10-шы күні мұрын жолдарынан алынған ПТР теріс нәтижесінен кейін медициналық бақылаудан алынады. ПТР жағындысының оң нәтижесін алғаннан кейін медициналық бақылау 14 тәулікке дейін жалғасады, содан кейін науқастан ешқандай белгілері болмаса, ол медициналық бақылаудан алынады.

Құрметті жерлестер! Коронавирус індетін ауыздықтап ел арасында таралуына жол бермеу әр-бір азаматтың жауапкершілігінде екенін ұмытпайық, неғұрлым жауапкершілікті мойынсұнып жоғарыда көрсетілген тәртіпті сақтасақ, солғұрлым инфекцияны өзімізге де өзгелерге де жұқтырмайтын боламыз. Нәтижесінде осы қауыпты індетті жеңуге жол ашамыз.

Шет аудандық орталық ауруханасының СӨС дәрігері, Д.Нұртаев



ПРАЗДНИКИ БЕЗ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

В преддверии праздников, которые будут сопровождаться семейным отдыхом, употреблением большого количества продуктов питания, помните о риске заболевания острыми кишечными инфекциями, пищевых отравлений.

Частыми причинами заболеваемости острыми кишечными инфекциями являются нарушение технологии приготовления блюд, приготовление блюд в больших количествах (впрок), в особенности салатов и других скоропортящихся продуктов, приобретение пищевых продуктов неизвестного происхождения, с истекшим сроком годности и их неправильное хранение, несоблюдение правил личной гигиены в процессе приготовления блюд.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекций являются многокомпонентные салаты и особенно салаты, содержащие майонезную заправку,

срок хранения которых в замороженном виде не более 3-х часов. А также кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса, студень

Не покупайте продукты питания в незнакомых местах и местах несанкционированной и др. Употребление в больших количествах фруктов, в особенности цитрусовых, могут вызвать аллергию, изжогу, приступ гастрита, а иногда – отек Квинке, что является прямой угрозой для жизни;

Серьезно относитесь к выбору напитков и процессу его употребления. Потребление большого количества алкоголя, может вызвать опасность алкогольной интоксикации. торговли, а также у кондитеров «на дому», занимающихся производством кремово-кондитерских изделий. Из-за отсутствия контроля за качеством и безопасности сырья, и готовых изделий существует риск возникновения отравлений и различных инфекционных заболеваний.

Наряду с этим необходимо соблюдать

следующие меры профилактики:

- для приготовления кулинарных блюд, салатов, кондитерских изделий не приобретайте продукты с истекшим сроком годности, испорченные или повторно замороженные;

- не покупайте скоропортящиеся продукты задолго до праздника;

- хранить скоропортящиеся продукты в холодильниках в пределах допустимых сроков хранения;

- комнатной температуре более 2-х часов, хранить готовую пищу в холодильных установках не более 4 часов, а перед употреблением следует подвергнуть тщательной термической обработке;

- не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня;

- не приобретайте продукты домашнего (непромышленного) консервирования (маринованные грибы, соленые огурцы, салаты, помидоры, и тд.), а также консервы в банках с нарушением герметичности, с бомбажем, с ржавчиной, деформацией;

- употребляйте кипяченую воду для питья, либо бутилированную;

- зелень, овощи, фрукты, в том числе цитрусовые и бананы употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпаривания кипятком.

Соблюдение перечисленных рекомендаций поможет избежать неприятностей, связанных с пищевыми отравлениями и не омрачить праздник.

На праздниках следует воздержаться от частых поездок и посещений массовых мероприятий, берегите свое здоровье, не подвергайте опасности заражения коронавирусной инфекции детей и близких!

*Д.Искакова, главный специалист
Департамента санитарно-
эпидемиологического контроля
Карагандинской области*

Омыраумен емізудің БДҰ бойынша ұсыныстары

Нәрестелерді тамақтандырудың ең қауіпсіз тәсілі, мұнда бала ең сапалы тағамды қабылдайды. Қазіргі кезде сиыр сүтінде және жасанды қоспаларда кездеспейтін және бала бас миы мен көздің торлы қабығының дамуына қажетті бірқатар көп қанықпаған май қышқылдары омырау сүтінде бар екендігін дәлелдеді. Омырау сүтінің құрамы: су 87%, көмірсулар – 7%, май- 4%, белок – 1%, витамин микроэлементтер – 1%. Ал сиыр сүтінің құрамы 85-89% су, май- 2,8- 6%, 2,7- 3,8% белок, 0,6-0,9% минералды заттар, ферменттер, витаминдер. Бала дүниеге келген сәтте анасына оны ұстауға мүмкіндік беру керек. Қолайлы болса баланы жалаңаштай анасының кеудесіне тығыз денелік қатынас болу үшін жатқызған жөн. Анаға баланы омырауға жатқызуы тиіс. Балаға бірден омырау емізіп мәжбірлемеңіз, бірақ көптеген нәрестелер шамамен жарты сағат немесе бір

сағаттан кейін емуге дайын болады. Бұл кезде нәрестелерде сору рефлексі өте мықты болады. Бала дүниеге келгенде осындай қатынас ана мен бала арасында байланыс орнату үшін өте маңызды. Ол оның баласына деген махаббатының, қамқорлығының дамуына әсер етеді.

Қалыпты босанудан кейін нәресте анасымен бірге бір төсекте немесе жанында кішкентай керуette болу керек. Яғни бала анасымен бір палатада немесе бір төсекте болады. Анасына басынан баласымен бірге қарым-қатынаста болуы мүмкіндік беріледі. Анаға баласы қанша рет сұраса, сонша рет омыраумен тамақтандыруына рұқсат етіледі. Мұны **сұраныс бойынша тамақтандыру** деп атайды. Алғашқы кезде нәрестелер ретсіз тамақтануы мүмкін: бірінші және екінші күндері бірнеше рет, келесі күндері өте жиі емі мүмкін. Әрбір нәрестелер **омырауды ұзақты-**

ғы бойынша әр түрлі уақытта емеді. Көбісі 5-10 минуттан кейін, кейбіреулері 20-30 минуттан кейін қанығады. Омыраумен тамақтандыруда дұрыс орналасқанда бала аузымен тек ұшын ғана емес, сонымен бірге ареола мен омыраудың төменгі аймағын қамтиды. Бала омырауды емізік формасымен созып алуы керек. Омырау ұшы “емізіктің” үштен бір бөлігін құрайды. Кейде бала емізіп болғаннан кейін омыраудың созылғанын байқауға болады.

Омыраумен емізудің артықшылықтары Бала үшін:

- Ана мен бала арасындағы байланыс (анасымен тығыз байланыстағы балаға қорғаныш сезімін беріп, тыныштандырады; тамақтандыру кезіндегі баланың анасымен қарым-қатынасы баланың эмоционалды, әлеуметтік және физикалық дамуына көмегін тигізеді).

- Толыққанды тағамдық заттар, микроэлементтер, витаминдер, ферменттердің бала организмне түсуін қамтамасыз етеді.

- Асқазан-ішек жолдарының функциясын реттейді (диспепсиялық аурулар жиілігі мен ұзақтығын азайтады).

- Иммунологиялық қорғаныс пайда болады (омырау сүтімен тамақтанатын балалар 2,5 есе аз ауырады)

- Респираторлы инфекциялардан қорғайды, отиттер мен олардың рецидив жағдайлары азаяды.

- Аутоиммунды аурулар дамуының қаупін төмендетеді, мысалы ҚД 1 типі және асқорыту жолдарының қабынулық ауруларының жиілігін төмендетеді.

- Стереотип қалыптастырады: еңбек-тамақ.



Ана үшін:

–Бала дүниеге келген соң баланы ерте омырауға салу босанудан кейінгі қан кету қаупін төмендетіп, жатыр жиырылуына көмектеседі, және де анасындағы гемоглобин қорын сақтайды.

–Омыраумен емізу дұрыс жүргізіліп отырса, жүктілік алдын алады, яғни 6 айға дейін (және де лактациялық аменорея ана организмін темір жоғалтудан сақтайды).

–Климакс алды кезеңде аналық без және омырау ісігі даму қаупін төмендетеді.

–Бала мен ана арасындағы психологиялық контактқа септігін тигізіп, аналық сезім дамытады.

Отбасы үшін:

– Қаражат(сүт қоспасы, тағам дайындау мен оны жылытуға энергия, құтылар, емізкі, дәрі т.б.) мен уақыт үнемдейді.

– Дені сау бала.

– Дені сау ана.

Омыраумен тамақтандыруда дұрыс орналасуының негізгі белгілері:

1.Сәбидің басы мен денесін тік бір жазықта ұстаңыз.

2.Сәбидің бетін анасының кеудесіне қаратып, мұрны емшек ұшының деңгейінде болу керек.

3.Сәбидің денесі анасының денесіне түйісілуі керек.

4. Анасы тек мойны мен иығын ғана емес, сәбидің бүкіл денесін ұстап отырады

5.Сәбидің ерніне емшектің ұшын тигізіңіз.

6.Сәбидің аузы барынша ашқанын күтіңіз.

7. Емшекті тез сәбидің аузына апарыңыз

8. Сәбидің иегі емшекке тиіп тұрады, сәбидің аузы барынша ашық.

9. Астыңғы ерні сыртқа шығыңқы болады.

10. Емшектің басым бөлігі астынан емес, үстіне көрініп тұру керек.

Емізу тәртібі: баланы бекітілген күн тәртібісіз, жиі емізу керек. 24 Сағат аралығында 8-12 реттен кем болмауы тиіс. Емізу аралығында басқа сусындар бермеу. Бала ұзақ жақсы еміп, сүт безін толық босататын болса, екінші емшекті берген дұрыс. Келесі емізгенде сол екінші емшектен емізу керек. Қалыпты жағдайда бала өзінің су қорымен дүниеге келеді. Ол баланы анасында сүт пайда болғанға дейін сусызданудан қорғайды. Балаға қосымша су немесе глюкоза қосылған су қажет емес. Балаға ыстық ауа райында да қосымша су қажет емес. Түнде бала қанша рет сұраса, сонша омыраумен тамақтандыру керек. Түнгі тамақтандыру балаға омырау емуге қосымша уақыт береді, әсіресе анасы күндіз болмаса. Түнгі тамақтандыру бала босануды жоспарлау үшін маңызды.

«Балқаш қаласының орталық ауруханасы» КМК гинеколог-дәрігері Алтысбаева М.М.

Как защитить себя от ОРВИ

В осенне-зимний период отмечается увеличение заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями, которые вызываются огромным числом всевозможных вирусов (аденовирусы, парагрипп и пр.), включая сезонный грипп, являющийся тяжелым инфекционным заболеванием. Все они в основном передаются воздушно-капельным путем. На сегодня самыми действенными мерами профилактики этих заболеваний являются гигиена, здоровый образ жизни, закаливание, правильное и сбалансированное питание.

Сейчас, когда наряду с сезонным гриппом, будет активен и коронавирус, обязательным условием профилактики является ношение медицинской маски. На улице, в общественном транспорте и других местах носите маску, меняйте ее каждые 2-3 часа. Проветривание помещения - одно из самых главных и эффективных правил профилактики. Необходимо часто и интенсивно проветривать помещение и увлажнять воздух. Мойте руки! Мыть их с мылом следует как можно чаще. Носите с собой дезинфицирующие салфетки, спрей. Старайтесь в обеденное время выходить на прогулки. Следите за состоянием слизистой носа, увлажняйте его слабым солевым раствором, промойте физраствором, полощите рот. Пейте больше жидкости - воду, соки, чай. Все те меры профилактики коронавирусной инфекции, о которых мы постоянно говорим, распространяются и на ОРВИ, и сезонный грипп, против которого ежегодно проводится вакцинация.



ВНИМАНИЕ!



Борибекова Ж.Б., ВОП ТОО «Кошумбаева»

ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ

Вирусные гепатиты — это группа распространенных и опасных для человека инфекционных заболеваний, которые довольно значительно различаются между собой, вызываются разными вирусами, но все же имеют общую черту — это заболевание, поражающее в первую очередь печень человека и вызывающее ее воспаление. Поэтому вирусные гепатиты разных видов часто объединяются под названием «желтуха» — по одному из наиболее распространенных симптомов гепатита.

Как передаются вирусные гепатиты

Инфекции передаются от больного человека к здоровому. Пути передачи могут быть следующие:

- Гепатит А – кал, слюна;
- Гепатит В – кровь, сперма, слюна,

перинатальный (заражение ребенка от матери);

Гепатит С

- – кровь;
- Гепатит Е – кал, слюна;
- Гепатит Д – кровь, сперма.

Инкубационный период по продолжительности значительно варьирует.

- Гепатит А – от 2 до 6 недель;
- Гепатит В – от 8 до 24 недель;
- Гепатит С – от 6 до 12 недель;
- Гепатит Е – от 2 до 8 недель;
- Гепатит Д – не установлен.

Переболеть гепатитами А, Е и F можно только раз в жизни, гепатит, вызванный остальными видами вирусов, может возникать у одного и того же человека повторно. Существует вероятность развития болезни даже после

трансплантации (пересадки) печени.

Признаки вирусного гепатита

Независимо от формы болезни, вирусные гепатиты имеют сходные общие симптомы:

1. Диспептические расстройства (тошнота, рвота, отрыжка, горечь во рту, потеря аппетита);
2. Общее недомогание (иногда начало вирусного гепатита напоминает грипп - наблюдается повышение температуры тела, головная боль, ломота в теле);
3. (длительные, приступообразные, ноющие, тупые, отдающие в правую лопатку или плечо);
4. Желтуха – пожелтение кожи и слизистых оболочек (но есть и безжелтушные формы гепатита);
5. Потемнение мочи, обесцвечивание кала;
6. Кожный зуд.

Наиболее неблагоприятный исход острого гепатита — хронизация болезни. Хронические

вирусные гепатиты опасны тем, что постепенно ведут к развитию цирроза и рака печени.

Гепатит А — болезнь Боткина

Самый распространенный и наименее опасный вирусный гепатит. Инкубационный период инфекции составляет от 7 дней до 2 месяцев. Заражение происходит через употребление в пищу некачественных продуктов питания. Кроме того, острый гепатит А передается через прямой контакт с вещами заболевшего человека и грязные руки.

В большинстве случаев инфекция заканчивается самопроизвольным выздоровлением, но иногда пациентам назначают капельницы, которые снижают интенсивность токсического воздействия на печень.

Гепатит В

Это более тяжелое заболевание, нежели гепатит А, так как гепатит В может привести к серьезным поражениям печени. Заразиться вирусом гепатита В можно через кровь, при половом контакте, а также вирус может передаваться от матери к плоду при родах.

Так же, как и болезнь Боткина, гепатит В начинается с повышения температуры. Больного беспокоят боли в суставах, слабость, тошнота и рвота. При гепатите В может отмечаться увеличение печени и селезенки, а также потемнение мочи и обесцвечивание кала. Желтуха при гепатите В бывает редко. Опасность заболевания кроется в способе воздействия на клетки печени. Попадая в них, вирус начинает активно делиться (размножаться), снова и снова образуя вирусные частички, которые свободно выходят из пораженной клетки и начинают атаковать здоровые. Гепатит В считается опасным заболеванием, которое способно прогрессировать. Оно может перейти в хроническую стадию с большой вероятностью развития печеночной недостаточности, цирроза печени и гепатокарциномы.

Лечение гепатита В комплексное, длительное с применением гепатопротекторов, антибиотиков, гормонов и препаратов для иммунной системы.

Гепатит С

В свою очередь, он имеет 11 подвидов, которые отличаются набором генов вирус-возбудителя. В связи с этим, на данный момент, эффективной вакцины против заболевания не существует. Среди всех вирусных гепатитов, гепатит С — наиболее тяжелая форма, которая предрасполагает к хроническому течению.

Самые распространенные способы заражения — при переливании инфицированной крови, использовании хирургического и стоматологического инструментария, при беспорядочных половых контактах. Лечение гепатита С — наиболее дорогостоящее среди других видов болезни.

Гепатит Д

Симптомы гепатита Д полностью соответствуют симптоматике гепатита В. Заражение вирусами гепатитов В и Д, как правило, происходит одновременно, так как вирус гепатита Д не может существовать в организме человека самостоятельно. При развитии смешанной инфекции гепатитов В и Д часто развиваются тяжелые формы заболевания, приводящие к циррозу печени.

Гепатит Е

Вирусный гепатит Е вызывается РНК-содержащим вирусом, сходным с ротавирусом. Разработаны методы его клонирования, создана тест-система для подтверждения диагноза. Источником инфекции являются больные вирусным гепатитом Е с конца инкубационного и в течение острого периода болезни.

Основной путь распространения — водный, эпидемические вспышки описаны в странах с жарким климатом. По течению

напоминает вирусный гепатит А с преимущественно легким течением и выздоровлением. Отличительной особенностью вирусного гепатита Е является его течение у беременных: частое самопроизвольное прерывание беременности и быстро нарастающие признаки острой недостаточности печени с летальностью до 25 % и выше.

Лечение

При назначении терапии учитывается, какой конкретно вирус стал причиной развития болезни. При вирусном гепатите основу лечения, как правило, составляют противовирусные средства, интерфероны, способствующие выработке организмом антител, направленных на борьбу с вирусами, гепатопротекторы, антигистаминные препараты. При тяжелой форме заболевания показаны внутривенные вливания растворов, назначение гормональных средств, редко — антибиотиков.

Лечение вирусного гепатита длительное, проводится в условиях стационара. На протяжении этого времени пациенту запрещается употреблять алкоголь и жирную, нагружающую организм работой пищу. При осложнении заболевания циррозом может потребоваться трансплантация печени.

Профилактика вирусных гепатитов

Способов заражения гепатитом А и В существует несколько, но источник у них всегда один — вирус-носитель. Именно от зараженного человека и происходит передача вируса.

Чтобы уберечься от заражения гепатитами, необходимо соблюдать несложные правила профилактики. Не следует употреблять некипяченую воду, всегда мыть фрукты и овощи, не пренебрегать термической обработкой продуктов. Так можно предотвратить заражение гепатитом А.

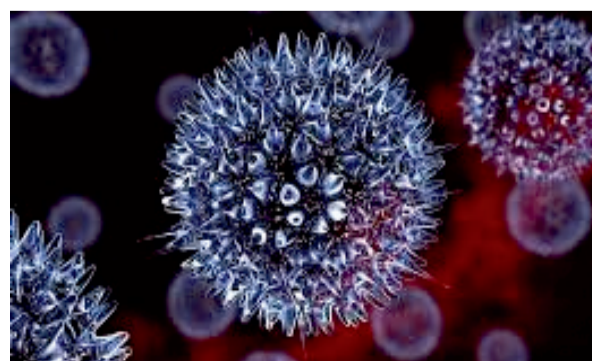
Гепатиты В и С представляют собой очень серьезные заболевания, приводящие к изменениям ткани печени и часто переходящее в хроническую форму.

Распространителем болезни может быть как больной человек с явно выраженными симптомами, так и пассивный носитель вируса. Эти болезни передаются через кровь и некоторые другие биологические жидкости. Чаще всего заразиться можно при проведении инвазивных медицинских процедур (нарушающих целостность кожных покровов) и при незащищенном половом акте.

В целом, необходимо избегать контакта с биологическим жидкостями других людей. Для предохранения от гепатитов В и С — в первую очередь с кровью. В микроскопических количествах кровь может остаться на бритвах, зубных щетках, ножницах для ногтей. Не стоит делить эти предметы с другими людьми. Нельзя делать пирсинг и татуировки нестерильными приборами. Необходимо принимать меры предосторожности при половых контактах.

Защитить от заражения вирусами гепатита А и В может вакцинация

Хоть прививка от гепатита А и не включена в календарь вакцинаций, врачи рекомендуют ее делать всем. Каждый должен понимать, что вакцина от гепатита А снижает риск заражения вирусом и крайне желательна при определенных условиях, когда угроза инфицирования особенно высока. Итак, прививки от гепатита А делают:



• Перед поездкой на отдых, особенно в страны с низким уровнем социальных условий. Прививка от гепатита А делается за 2 недели до отъезда, чтобы иммунитет имел время на выработку.

• Если в семье есть инфицированный этим вирусом. Прививка от гепатита А вводится в течение 10 суток с момента контакта с больным.

• При серьезной патологии печени. В данном случае введение прививки от гепатита А является обязательной мерой.

Перед проведением вакцинации кровь исследуют на наличие в ней антител к заболеванию. Если таковые имеются, то прививку от гепатита А не делают. Наличие антител в крови свидетельствует о том, что человек уже переболел желтухой и заразиться повторно гепатитом А он не сможет, так как единожды переболевший этой болезнью обеспечивает себе иммунитет пожизненно.

Кому нужно делать прививку от гепатита В?

Самый правильный вариант ответа — всем. Согласно схеме вакцинаций прививка от гепатита новорожденным должна быть проведена в течение первых 12 часов жизни. Последующие прививки должны быть выполнены согласно действующему прививочному календарю. Не каждый понимает важность данной вакцины и отказывается от ее проведения. На это у людей есть полное право, так как прививание от гепатита В в современном мире не является обязательной мерой.

Решение о вакцинации принимает сам пациент, а за несовершеннолетних детей это делают родители.

Учитывая пути распространения вируса, можно определить категории людей, которые входят в группу риска и вакцина против гепатита В для них обязательна:

- нуждающиеся в переливании крови;
- лица, ведущие беспорядочную половую жизнь;
- люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией;
- медики, работающие с кровью;
- родственники больных гепатитом В;
- наркозависимые;
- работники салонов красоты, мастера татуажа, пирсинга и т.п.

Какие вакцины применяются в наше время?

На данный момент к использованию разрешены рекомбинантные генноинженерные вакцины. Каждая вакцина содержит в себе иммуногенный компонент оболочки вируса гепатита В (HBsAg). Именно к нему в организме привитого человека развивается иммунитет.

Не стоит опасаться того, что прививка может вызвать заражение гепатитом. Это абсолютно исключено, так как в организм вводится неполноценный вирусный агент, а лишь один его антиген.

Для заражения гепатитом В необходимо несколько антигенов.

На сегодняшний день разрешены к использованию 2 вида вакцин:

- Моновакцина — вакцина только от гепатита В.
- Комбинированная — вакцина, содержащая в своем составе иммуногенный компонент гепатита В и дополнительные компоненты других заболеваний.

Основным их различием является компания-производитель, а по дозе, схеме и эффективности они абсолютно одинаковы. Поэтому прививку против гепатита В можно делать любой вакциной, имеющейся в медицинском центре, так как все они взаимозаменяемы.

*Тарковская И.В., врач-инфекционист
КГП «Центральная больница
г. Балхаш»*

1-ШІ ЖЕЛТОҚСАН - БҮКІЛӘЛЕМДІК ЖИТС-ке ҚАРСЫ КҮРЕС КҮНІ

ҚАУІПТІ ДЕРТТЕН САҚТАНАЙЫҚ

1-ші желтоқсан -Бүкіләлемдік ЖИТС-ке қарсы күрес,осы дертпен күрестің ел болып бірігуі күні. Еліміз бұл науқаннан жыл сайын қалыс қалмайды.

Акция барша халықтың осынау дерт турасынан хабардар болуына,санасының серпілуіне,емдеу және емделу мәселелеріне септігін тигізетіні сөзсіз. Яғни,бүгін дені сау жүрген адамдардың ЖИТС дертін жұқтырған адамдармен дұрыс қатынасының сақталғаны абзал. Бұл аурудың қоздырғышы адам организміндегі ауруға қарсы күресетін табиғи қасиетіне әсерін тигізіп, оны жоятын иммунитет жетіспеушілік вирусы. Сондықтан СПИД пен ауырғандар жәй әшейін салқын тигеннен де өліп кетуі мүмкін. Жыл сайын осы уақыт аралығында қауіпті дертпен күресу шаралары қолға алынып, жастар арасында әртүрлі шаралар өткізіледі. Бұл эпидемия басталғаннан бергі тәжіриеден байқағанымыздай, АИВ инфекциясының таралуына мықты да өз өзіне сенімді көшбастаушылар көмегімен ғана

тосқауыл қоюға болады. Осындай жандар іс әрекетімен, жаңашылдығымен,басқаларға үлгі болуымен, кез келген жағдайды жете түсініп ұғынуымен ерекшеленеді. Айтып отырған дертпен күресте барлық деңгей, атап айтқанда отбасындағы, қоғам мен ел арасындағы барша жағдай маңызды.ЖИТС ауруының белгілері вирус жұққаннан кейін бірнеше айдан,кейде жылдардан кейін пайда бола береді. Созылмалы,қайталана беретін сырқат күннен күнге азып,салмақтың төмендеуі,созылмалы дене ыстығының көтерілуі, тершеңдік, созылмалы іштің өтуі,бездердің өсіп ісінуі,тері,тамақ,өкпе қабыну аурулары меңдей бастайды. Вирус жұқтырған адаммен жыныс қатынасында болса,үлесіне 8-9 пайыз келеді. Бұл жолмен жұқтырғандардың арасында 70 % спиртті ішімдіктерді қолданғанда кездейсоқ жыныс қатынасы арқылы пайда болады.ЖИТС жұғуының басты жолы әлі күнге ине шаншу арқылы есірткі қабылдау болып келеді. АИТВ инфекциясына тежеу жасау үшін онымен ауырған адамдарды бөлектеп,бақылауға алған

жөн. ЖИТС-ке қарсы күресте халықтың дұрыс мәнді ақпарат алуына көңіл бөлу қажет. Айта кету керек осы дертті жұқтыруға көбіне жастар бейім келетіні жасырын емес. Олар әдетте әлеуметтік ахуалдың әлсіздігінде есірткі қабылдап,қорғанусыз жыныстық қатынастар жасайды.Осының нәтижесінде инфекция жұқтырып алатыны шындық.

ЖИТС вирусын жұқтырған адамның қанын тексермей басқа адамға құйса, инфекцияның жұғуы үшін инедегі немесе шприцтегі инъекциялық ерітіндідегі көзге ілікпейтін кішкентай бір тамшы қанның өзі де жетіп жатыр.

ЖИТС мынандай жағдайларда жұқпайды;тұрмыстық заттарды пайдаланғанда, қоғамдық көліктерде, ыдыстарды жалпылама пайдаланғанда, ванна және дәретханадан, сөйлескенде, жөтелгенде,маса және басқа жәндіктер шаққанда.

Аурудың алдын-алу үшін ерте бастан жыныстық қатынасын жасамау,кез-келген шприцті пайдаланбау,қан тамырына есірткі егуден қашыңыз.Салауатты өмір сүріңіз. Кездейсоқ адамға салттық ғұрыптағы сүндеттеу,құлақ тесу тағы басқа әдептерді жасатпаңыз-.Қауіпті аурудан қашанда сақтанып жүруді ерте бастан ойлағаныңыз жөн.

Шет аудандық ауруханасының аудандық тері аурулар дәрігері Б.Қ.Әбілжанова

ВЫКУРИТЬ КАЛЬЯН - ОПАСНАЯ ЗАБАВА

Курить кальян стало модным в нашей стране. Его преподносят как некий тренд. Но, мало кто задумывался, как кальян влияет на здоровье.

Во время курения сигарет дым горячий, а из кальяна дым выходит холодный за счет чего организм обманывается и становится способным принять в себя этот дым, притом гораздо глубже, чем при курении сигарет. К тому же, табак из кальяна имеет приятные вкусовые добавки и человек не замечает, как выкуривает его очень много, не осознавая, как это вредно. Очевидно, что кальян не может быть безобидной забавой, как бы это не старались пропагандировать те, кому это выгодно.

Кальян вызывает никотиновую зависимость, особенно у подростков. Он не может быть безвредным, так как опасные вещества поступают в любом случае через вдыхаемый воздух. Процесс курения подобным образом не изменяет общего вреда для здоровья, это альтернатива традиционному способу злоупотребления табачными изделиями.

Несмотря на уверения, что ничего опасного в курении кальяна нет, надо всегда помнить о нескольких фактах:

-проходя через температурные условия, воздействие токсинов от курения усиливается.

-кальян представляет угрозу, как опасный предмет с точки зрения гигиены. В большей степени это касается курения кальяна в многочисленной компании. Для курения часто используется одна трубка, которая передается

по кругу, что не гигиенично. Возникает угроза возникновения различных заболеваний.

Проходя через ротовую полость, он попадает в гортань, желудок. Токсины оседают на стенках слизистых. Риск получить онкологическое заболевание возрастает многократно.

Также исследования показали, что токсины смеси приводят к состоянию легкой эйфории, чем объясняется эффективность воздействия кальяна, когда хочется достигнуть легкой степени опьянения. На самом деле виновниками становятся опасные вещества, поступающие в кровь с паром, воздействуя на выброс адреналина, что заставляет сердце биться чаще, а мозг работать в ином режиме.

Курение кальяна негативно влияет на состояние здоровья не только тех, кто курит, но и тех, кто сидит рядом и невольно с воздухом вдыхает никотиновые пары, азот и окись углерода. Это значит, что пассивное курение кальяна на организм человека также оказывает пагубное влияние.

Со временем опытный курильщик все больше будет подвергаться риску появления у него заболеваний сердца и сосудов, тонус которых постепенно ослабевает. Все больше шансов возникает заработать себе ишемическую болезнь. Большая часть дыма сохраняет в себе все вредные вещества, которые впоследствии поступают в легкие. Того количества токсинов, которое попадает в легкие, вполне хватит для нарушения деятельности дыхательной системы. Дым, каким бы он ни был аромат-

ным, попав в легкие, вызывает раздражение тканей, что способствует развитию хронической формы бронхита. Зачастую любители кальяна сталкиваются со следующими неприятностями: боли в глазах, повышенная слезоточивость и постоянно чешущиеся глаза. Возникает зависимость от кальяна и ароматных курительных смесей, что значительно снижает умственные способности и физическую активность курящего.

Вместе с тем, в целях защиты здоровья населения от последствий употребления кальяна и в целях профилактики распространения коронавирусной инфекции нормативно-правовыми актами в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия населения запрещено его потребление в ночных клубах, на дискотеках, объектах общественного питания, образования, здравоохранения, культуры и отдыха, государственных органах и организациях, подъездах домов, в помещениях и на территории автозаправочных станций, на детских площадках, подземных переходах, автомобильном транспортном средстве во время нахождения в них несовершеннолетних лиц и т.д.

Всегда отказывайтесь от предложения выкурить кальян. Подумайте о том, что ваш организм пострадает намного больше, чем вы получите удовольствие.

Д.Искакова, главный специалист Департамента санитарно-эпидемиологического контроля Карагандинской области

ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАРЫ АУРУЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ

Жүрек-қан тамырлары ауруы (ЖҚТ) - жүрек және қан тамырлары аурулары тобы, оларға келесі аурулар кіреді:

- гипертония (жоғары қан қысымы);
- жүректің ишемиялық ауруы (инфаркт);
- ми қан айналымының бұзылуы (инсульт);
- қан тамырларының перифериялық ауруы;
- жүрек жетімсіздігі;
- ревматикалық жүрек ауруы;

- жүректің туа біткен ақаулары;
- кардиомиопатия.

Жүрек-қан тамырлары ауруы бүкіл әлемде өлімнің негізгі себебі болып табылады. ДДСҰ мәліметтері бойынша, жыл сайын 17,5 миллион адам ЖҚТ-тен қайтыс болады, бірақ 80% ерте жүрек соғысы мен инсульттің алдын алуға болады. Сізде қалай жүректің тұрақты жұмыс істеуі мүмкін? ЖҚТ ауруы алдын алу шаралары бұған көмектеседі, өкінішке орай, біздің заманымызда бәрі білмейді.

Алдымен, қауіп факторларын қарастырайық: кімде ЖҚТ дамуы ықтимал?

Біз өзгерте алмайтын бірнеше қауіп факторлары бар - жас, жыныс және тұқым қуалаушылық. Басқаларының бәріне келетін болсақ, онда - бұл жеткілікті физикалық белсенділік пен дұрыс тамақтануы жоқ өмір салтымыз. Сондай-ақ, зиянды әдеттер үлкен роль атқарады: темекіні, алкогольді, есірткіні қолдану. Жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын-алуға болады, егер оларды дамытудың генетикалық

тенденциясы болса да, егер алдын алу шаралары сақталса, оларға мыналар кіреді:

1. Темекі шегу сияқты зиянды әдеттерден бас тарту, сондай-ақ алкогольді тұтынуды шектеу.

2. Қан қысымын бақылау. Егер сізде гипертониялық ауру болса, оқулықты үнемі жазып отыруыңыз қажет болатын күнделік жүргізу артық болмайды.

3. Сіздің дайындық деңгейіңізге сәйкес келетін физикалық белсенділік. Жүрек, біздің денеміздегі кез-келген бұлшықет сияқты, жаттығуды қажет етеді, егер бассейнге немесе спортзалға үнемі бару мүмкіндігі болмаса, онда жылдам қарқынмен жүру немесе жүгіру өте қолайлы, сонымен қатар таңертеңгілік жаттығулар туралы ұмытпаңыз.

4. Рационалды тамақтану. Фастфудтан

аулақ болыңыз және диетада көп қанықпаған май қышқылдары бар тағамдарды қосыңыз. Ол үшін балық пен жанғақ өте қолайлы. Жемістер мен көкөністер туралы ұмытпаңыз! Диета әр түрлі және теңдестірілген болуы керек, бірдей өнімдерді қолданумен айналыспаңыз, әйтпесе сіз денеге қажеттінің бәрін ала алмайсыз. Денедегі дәрумендер мен минералдардың ұзақ уақыт жетіспеушілігімен жүрек ауруының қаупі айтарлықтай артады, сондықтан витамин-минералды кешендер мен биологиялық белсенді қоспаларды қосымша қабылдау ешқандай зиян келтірмейді. Сондай-ақ ас тұзын тұтынуды шектеу керек (тәулігіне 1 шай қасықтан артық емес) және қантты бақылау керек - тәулігіне тәттілердің мөлшері 30 граммнан аспайды.

5. Холестерол мен қандағы қант деңгейін бақылау. Тұрақты тестілеу және күнделік

жүргізу мұнда барлық өзгерістерді бақылауға көмектеседі.

6. Сау ұйқы. Сізге күніне кем дегенде 7 сағат ұйықтау керек.

7. Минималды стресс. Егер стресстік жағдайларды толығымен жою мүмкін болмаса, онда сіз жиі демалып, босаңсуыңыз керек. Егер сіз өзіңізге қамқорлық жасамасаңыз, сізге ешкім қарамайтынын ұмытпаңыз.

Жоғарыдағы ұсыныстарды қолдану арқылы сіз жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупін едәуір төмендете аласыз. Сіз өзіңіздің денсаулығыңыз туралы күрделі мәселелерді бастай бастаған кезде ғана емес, әлдеқайда ертерек ойлауыңыз керек. Өзіңізді күтіңіз!!

Каменова О.В., медсестра ЦБ
г.Темиртау

ЗНАЧЕНИЕ ОСНАЩЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫМ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время здравоохранение Республики Казахстан развивается в направлении формирования ресурсосберегающих и высокотехнологичных моделей эффективного функционирования лечебно-профилактических учреждений, а также повышения результативности медицинской помощи. Одним из основных путей достижения качества и эффективности данного процесса является формирование современной клиничко-диагностической базы.

Эффективность работы медицинских учреждений зависит от качества консультативно-диагностической помощи, оказываемой населению, что достигается организационно-управленческой деятельностью. В свою очередь качество этой помощи напрямую зависит от степени технической оснащённости, соответственно большое значение приобретает проблема повышения эффективности медико-технического направления функционирования лечебно-профилактического учреждения. На сегодняшний день медицинское оборудование занимает значительное место в процессе диагностики, лечения и профилактики заболеваний. Около 90% всех диагнозов ставится благодаря различной медицинской аппаратуре, а использование новейшего современного оборудования способствует совершенствованию и оптимизации процесса диагностики. Такая техника ускорит процесс диагностики и

лечения пациентов, а также способствует повышению доверия к проводимому лечебному процессу у больных. Современное высокотехнологичное медицинское оборудование выполняет ряд важнейших задач, а именно: выявление заболевания на ранней стадии развития, проведение лечебного процесса на ранней стадии развития заболевания, предупреждение перехода имеющихся патологий в более тяжёлую форму. Новейшие функционально-диагностические приборы и аппараты максимально достоверно оценивают состояние всех органов и систем пациента, таким образом врач

получает необходимые данные о здоровье своего пациента используя в работе различные приборы и оборудование. Например, использование современных аппаратов для лучевой терапии онкологических заболеваний способствует наиболее точному и целенаправленному воздействию на очаг, без поражения близлежащих здоровых тканей. Наряду с этим, стоит отметить использование высокотехнологичных оптимизированных аппаратов лабораторной и инструментальной диагностики для скринингового исследования некоторых заболеваний на амбулаторно-поликлиническом уровне, что ускоряет выявление патологии и соответственно увеличивает продолжительность жизни пациентов.

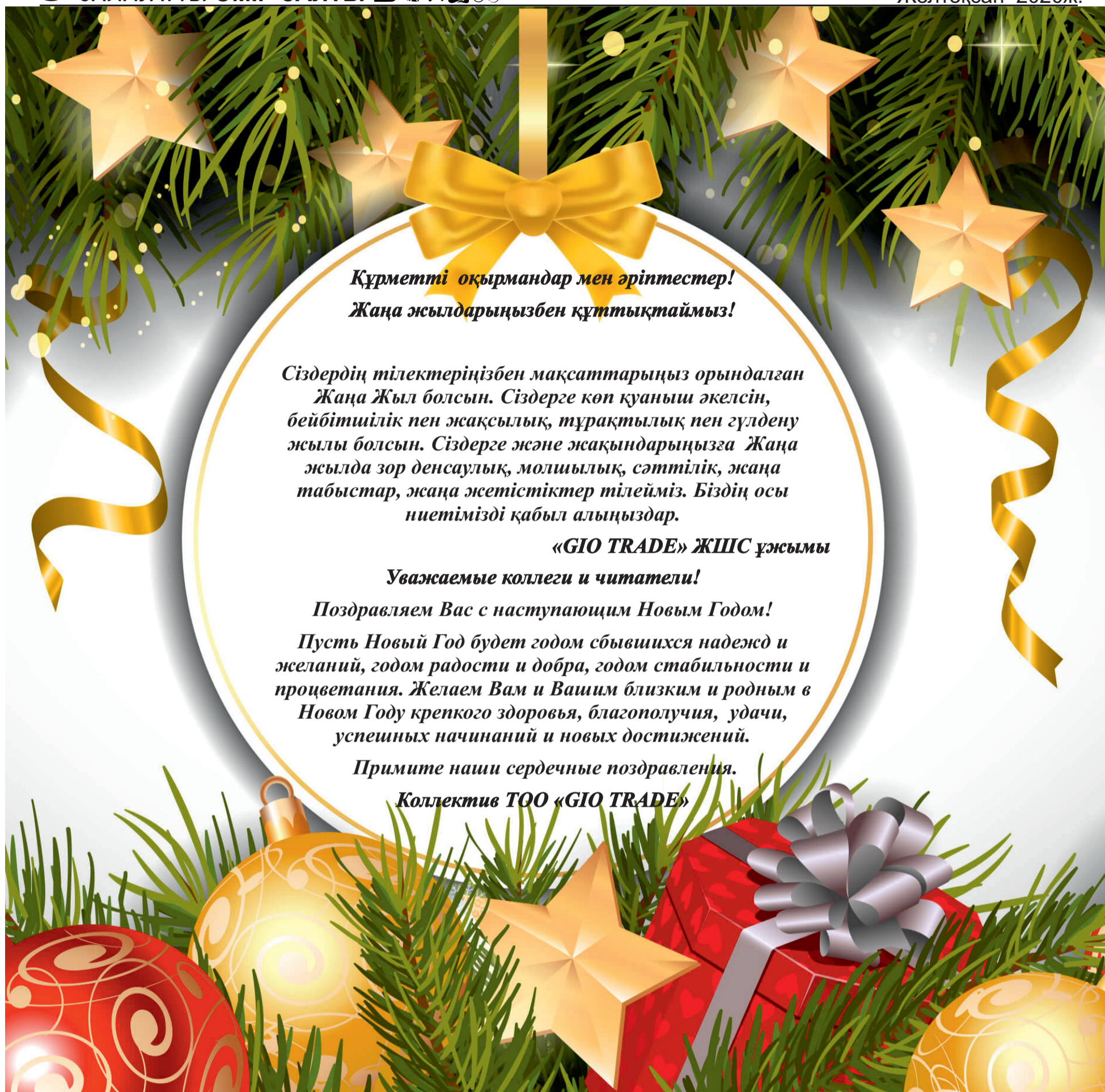
Несмотря на важность технического оснащения и переоснащения лечебно-профилактических учреждений, существует множество проблем, которые препятствуют и тормозят процессы приобретения оптимальных медицинских приборов, аппаратов, комплексов и оборудования. Обеспечение медицинской техникой является сложной задачей, так как процесс выбора медицинского оборудования должен в то же время отвечать всем нормативным требованиям, но и также хорошо реагировать на потребности и нужды внутри конкретного лечебного учреждения. Немаловажен и вопрос проблемы финансирования, который является крайне актуальным на

сегодняшний день. Для регулирования всех этих процессов помимо главного руководителя медицинского учреждения и экономистов, необходимо наличие экспертов по закупке, сертификации оборудования и определению обученных высококвалифицированных специалистов в сфере медицинской техники, которые смогут трезво оценить все преимущества и недостатки того или иного аппарата, рационально определить потребности и четко знать весь функционал всего медицинского оборудования. На сегодняшний день в Республике Казахстан уже запущен процесс развития сферы медико-технического менеджмента, как и в плане финансирования так и в плане обучения и развития специалистов этого направления.

В заключении необходимо подчеркнуть, что эффективная деятельность лечебных учреждений во многом определяется уровнем оснащённости отделений необходимым оборудованием и наличием высококвалифицированных специалистов, обладающих всеми необходимыми компетенциями и представляющих всю специфику медицинской отрасли. Грамотно оснащённое медицинское учреждение является одним из важнейших аспектов организации охраны здоровья населения.

Лысенко А.О., НАО «МУК»





**Құрметті оқырмандар мен әріптестер!
Жаңа жылдарыңызбен құттықтаймыз!**

*Сіздердің тілектеріңізбен мақсаттарыңыз орындалған
Жаңа Жыл болсын. Сіздерге көп қуаныш әкелсін,
бейбітшілік пен жақсылық, тұрақтылық пен гүлдену
жылы болсын. Сіздерге және жақындарыңызға Жаңа
жылда зор денсаулық, молшылық, сәттілік, жаңа
табыстар, жаңа жетістіктер тілейміз. Біздің осы
ниетімізді қабыл алыңыздар.*

«GIO TRADE» ЖШС ұжымы

Уважаемые коллеги и читатели!

Поздравляем Вас с наступающим Новым Годом!

*Пусть Новый Год будет годом сбывшихся надежд и
желаний, годом радости и добра, годом стабильности и
процветания. Желаем Вам и Вашим близким и родным в
Новом Году крепкого здоровья, благополучия, удачи,
успешных начинаний и новых достижений.*

Примите наши сердечные поздравления.

Коллектив ТОО «GIO TRADE»

**ОТКРЫТА
ПОДПИСКА
НА 2021 ГОД
САЛАУАТТЫ
ӨМІР САЛТЫ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Медицинский центр
ТОО «GIO TRADE»
Регистрационное свидетельство № 16250-Г.
Выдано Министерством связи и информации
РК. Комитет информации и архивов 13.12.2016.
Год издания двенадцатый.
№ 12 (224) декабрь 2020г.

Уважаемые
читатели и руководители медицинских учреждений!
Поддержите нашу газету
«Здоровый образ жизни»
Для вас, всегда актуальные статьи
о медицине и здоровом образе жизни!
Оформляйте подписку на новые номера 2020 года.
Доставка осуществляется по всему региону.
Оформить подписку вы можете в редакции.



салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы
ТОО «GIO TRADE»
центр формирования здорового образа жизни
профилактика здорового образа жизни
лабораторные исследования
сертификация и декларирование
экологический мониторинг
аттестация рабочих мест
дератизация, дезинфекция, дезинсекция
реализация бланочной продукции
санитарный минимум
производственный контроль
медосмотр декретированной
группы населения
www.giotrade.kz

Главный редактор: Галаева А.И.,
Редактор: Альжанова К.А.,
Дизайн и верстка: Казарян А.Ю.
Адрес редакции: г. Караганда, ул. Сатыбалдина, 2.
Тел. : 8 /7212/ 77 20 60; E-mail: zog_giotrade@mail.ru
Газета выходит один раз в месяц. Перепечатка только с
разрешения редакции. Редакция не несет ответственности за
мнение авторов публикуемых статей и содержание рекламных
материалов. Ответственность за достоверность сведений и фактов,
содержащихся в газете, несут авторы публикаций.

Формат А-3
Объем - 4 печатных листа.
Тираж -1000 экз
Планируемый тираж 5000 экземпляров.
Отпечатано в типографии Центра ФЗОЖ ТОО
«GIO TRADE»
г. Караганда, ул. Сатыбалдина, 2.
Тел.: 8 /7212/ 77-20-60