

# САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



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

## КАЗАХСТАН - ЧЕМПИОН МИРА ПО ФУТБОЛУ!

Сборная Казахстана по футболу завоевала "золото" на Олимпийских играх среди медицинских работников в Черногории!

Будучи на протяжении многих лет открытыми для специалистов всех медицинских профессий с момента создания в 1978 году, Всемирные игры для работников сферы здравоохранения стали самым известным спортивным мероприятием в области здравоохранения. Ежегодно до 2000 участников из более чем 40 разных стран встречаются на около 20 индивидуальных или коллективных спортивных мероприятиях, чья ценности олимпийского движения.

WORLD MEDICAL & HEALTH GAMES (неофициальное название «MEDIGAMES») - это «Олимпийские игры» для спортсменов-любителей, являющихся профессиональными медицинскими работниками.

Medigames позволяют спортсменам всех уровней и поколений соревноваться друг с другом, индивидуально или в командах, представляя цвета своей страны, тем самым разделяя моменты незабываемой спортивной страсти.

В 2019 году Центр Игр будет находиться на курорте Avala Resort & Villas в самом сердце Будвы: это место славится своими песчаными пляжами, историческим венецианским центром города и активной ночной жизнью, Будва — динамичный туристический город Черногории. В этом году они юбилейные, 40-ые. Они проходили с 22 по 29 июня, что включало в себя 25 видов летних видов спорта.

Участие в столь масштабном международном турнире очень важно для всех игроков сборной нашей страны. Сборная Казахстана участвовала по футболу, 7x7. В нашем разделе участвовало представители 14 стран, такие как: Бразилия, Узбекистан, Польша, Чили, Франция, Норвегия, Колумбия, Украина, и др. Было 4 группы.

Тренер сборной Казахстана – Абилов

Галымжан Нуржаубаевич, состав команды:

- ✓ Галымжан Абилов (г.Алматы)
- ✓ Макаров Валерий (г.Алматы)
- ✓ Альменов Ельдос (г.Алматы)
- ✓ Сапаров Талгат (г.Алматы)
- ✓ Шихмус Адрис (г.Алматы)
- ✓ Жуматаев Бекбол (г.Алматы)
- ✓ Кажгалиев Руслан (г.Актобе)
- ✓ Кусмаганбетов Даурен (г.Уральск)

✓ Еркасымов Азамат (г.Оскемен)

От Карагандинской области в сборную страны вошли:

- ✓ Мамитов Болысбек (г.Караганды) - сотрудник Областной клинической больницы, отделение хирургии;
- ✓ Темирбаев Данияр (г.Караганды) – резидент Медицинского университета Караганды, сотрудник Областного центра травматологии и ортопедии им.Х. Макажанова, отделение офтальмологии.

Первая игра проходила со сборной команды Италии. Формат игры мы был 2 тайма по 20 минут. В течении 38 минут победителя не удалось выявить, матч был напряженным. На последней минуте Темирбаев Данияр забил первый и победный гол, таким образом, итог матча составил 0:1 в пользу Казахстана.

Вторая игра была со сборной 5-кратного победителя Польши (счет: 1:0 в пользу Польши), вторая игра со сборной Франции (счет: 4:0 в пользу Казахстана).

В ¼ финала сборная Казахстана встретилась с действующим чемпионом мира. Сборная Казахстана вышла в полуфинал Олимпийских игр благодаря победе со счетом 2:0.

Полуфинальный матч состоялся со сборной Польши, где команда нашей страны разгромила команду противника со счетом 1:0 в пользу Казахстана. Напомним, команда Польши –



пятикратные победители.

Финальный матч состоялся с командой Норвегии. Молодая, с сильным составом команда, которая выигрывала противников со счетов 5:0, 3:0, Во время матча с Казахстаном наши буквально вырвали историческую победу! В основное время победитель не определился. Счет был 1:1. В серии пенальти казахстанцы показали свое мастерство. Первое пенальти забил Ахмедов Рамиз (г.Шымкент), потом Мамитов Болысбек (г.Караганды), третий пенальти забил Темирбаев Данияр (г.Караганды). Счет уже составил 3:1. Для победы нужен был еще один гол. Его забил представитель из г Алматы. Таким образом, по итогу финала Игр по пенальти итог составил 4:1, а в общей сложности 5:2 в пользу Казахстана.

Все наши молодые врачи вошли в историю Олимпийских игр среди медицинских работников, как представители Республики Казахстан. Безусловно, наши ребята показали высокий уровень подготовки, свое мастерство и стремление к победе! Сами спортсмены отмечают высокий уровень подготовки и проведения столь важного мирового спортивного события в жизни врачей со всего мира.

ГУ «Управление здравоохранения Карагандинской области» от лица всего коллектива и всех сотрудников здравоохранения сердечно поздравляет сборную Казахстана с исторической победой! Желаем крепкого здоровья, семейного благополучия и больших жизненных побед, достижения высоких жизненных и профессиональных высот!



## ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНДА БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫСЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ТУРАЛЫ

Қарағанды облысында жазғы уақытта 14 қала сыртындағы жазғы сауықтыру мекемелер лагерлері жұмыс істейді. Олардың 2-уінде мемлекет меншігіндегі балалар үйінің тәрбиеленушілері жыл сайын демалады. Тауарлар мен қызметтердің сапасы мен қауіпсіздігін бақылау Департаменті балалардың жазғы демалысына, атап айтқанда алдын алу іс-шараларын қамтамасыз ету бойынша дайындық жұмыстарын жүргізді. Осыған байланысты балаларды сауықтыру және тамақтандыру қызметтерін көрсететін мүдделі мемлекеттік органдар басшыларының, жеке кәсіпкерлердің қатысуымен семинар-кеңестер өткізілді. Жұқпалы ауруларды, оның ішінде жіті ішек инфекцияларын, тағамнан улануды болдырмау үшін мамандар лагерь жағдайында балаларды

медициналық сүйемелдеу мен сауықтыруға, тамақтануды ұйымдастыруға, жеке гигиенаны сақтауға, балға өтуге қойылатын санитарлық ережелердің талаптарын егжей-тегжейлі түсіндірді, балалар мен қызметкерлер ретінде тексеру. Департамент жыл сайын мемлекеттік құрылымдармен, балалар ұйымдарының басшыларымен және кәсіпкерлермен өзара ынтымақтастық туралы меморандумдарға қол қояды. Жазғы демалыс кезінде балаларды сауықтыру және мектеп жанындағы мекемелерде білім беру және денсаулық сақтау басқармаларының үш жақты бұйрығына сәйкес демалыс объектілеріне оқушылардың созылмалы ауруларын емдеу және сауықтыру үшін медициналық мекемелерді бекіту туралы шешім қабылданды. 2019 жылдың жазғы

маусымында балалармен гимнастика, шынықтыру, емдік-дене шынықтыру, физиотерапиялық емшаралар, фитопрофилактика сабақтары өткізіледі. Балалар демалыс кезінде дұрыс тамақтана алу үшін витаминді-минералды кешенмен байытылған ұнды пайдалану және С витаминін үшінші тағамға қосу ұсынылады. Барлық осы іс-шаралар бала ағзасының қоршаған ортаның әртүрлі зиянды факторларына, бірінші кезекте инфекциялық ауруларға қарсы тұруының артуына ықпал ететін болады. Жазғы кезеңде Департаменттің ерекше бақылауында балалардың сауықтыру мекемелерінде қауіпсіз болуын қамтамасыз ету болып табылады. Қолданыстағы заңнамаларды сақтау мақсатында барлық ЖСМ ерекше тәртіп бойынша аумақтық басқармалар тексереді.

**Галимова В.И., балалар мен жасөспірімдердің инфекциялық емес ауруларды қадағалау бөлімінің бас маманы Қарағанды облысының ТҚҚСҚБК**



## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Психическое здоровье - это общее понятие, включающее в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие. Все эти компоненты тесно связаны между собой. Например, плохое самочувствие влияет на поведение человека и, в свою очередь, на то, как он общается с другими людьми. И наоборот, то, как он общается с другими, влияет на его собственное поведение и настроение. Итак, в основе любых нарушений психического здоровья ребенка лежат эмоциональный, поведенческий и социальный аспекты.

Эксперты ВОЗ определили **психическое здоровье** как определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах. Психическое здоровье рассматривается также как состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека. Это состояние равновесия различных психических свойств и процессов, умение ими владеть, адекватно использовать и развивать, это позволяет человеку гармонично функционировать в социуме.

Для воспитания в ребенке психоустойчивой личности с сильной моральной волей необходима не только безмерная любовь родителей, но и внимание и помощь в формировании у ребенка, на различных этапах развития, таких важных составляющих психологического портрета как осознания, выражение и контролирование своих эмоций.

### • Помочь ребенку осознать свои эмоции

Прежде чем ребенок научится контролировать свои эмоции, он должен научиться их осознавать и определять (отличать друг от друга). Для этого детям необходимо научиться свои эмоции проговаривать и обсуждать. Эта задача особенно сложна для подростков, так как их возможности словесного общения ограничены по сравнению с возможностями взрослых. Так, получив отрицательную оценку, наблюдая, как другой ребенок становится любимчиком учителя после долгого ожидания, не оправдать ожидания своих родителей, став участником конфликтной ситуации в семье между родителями и т.п. - ребенок может не знать, как ему выразить неудачу, отказ, недовольство, обиду или усталость и может разозлиться. Родителям вполне по силам помочь ребенку, объяснив, что им понятны его чувства, предложить поговорить о них и дать совет, как поступить в той или иной ситуации. К примеру, если ребенок разозлился, когда его попросили помыть посуду, родители могут сказать: "У тебя, наверное, был трудный день, ведь ты всегда так рад помочь с мытьем посуды. С тобой трудно разговаривать, когда ты злишься. Я чем-то обидел тебя?" Такой подход поможет ребенку вступить в разговор о его чувствах и, возможно, выяснить, что его беспокоит.

Родители должны внимательно выслушать ребенка и выяснить все причины, из-за которых у него возникло такое эмоциональное состояние. В будущем это также поможет ребенку не

стесняться и всегда обращаться со своими проблемами к родителям. Помощь, оказанная ребенку в обсуждении его чувств, может способствовать тому, что в дальнейшем ему будет намного легче решать различные проблемы. Такое обучение не только содействует лучшему управлению своими эмоциями, но и поможет в будущем устанавливать хорошие взаимоотношения с людьми.

### • Помочь ребенку контролировать и управлять эмоциями

Научившись распознавать и обсуждать чувства, ребенок будет лучше справляться с ними. Подростки не склонны контролировать сильные эмоции, даже если они их распознают. Для родителей очень важно научить своих детей как-то контролировать свои эмоции.

Важно найти ребенку какое-то занятие, которое отвлекло бы его от мучительных переживаний. Заблуждение взрослых, что подросток, испытывает удовольствие, когда "треплет другим нервы". Дети очень страдают от своих переживаний, так как не могут и не знают, как от них освободиться. А не могут, потому что их никто не научил этому. Однако надо помнить, что контроль над чувствами еще не означает их отрицания или смягчения. Правильнее сказать, что контроль над чувствами должен не позволить им доминировать в мыслях и поведении. Если ребенок поймет, что чувства естественны, но в то же время и проходящи, и что ими можно управлять своими мыслями и поведением, он приобретет необходимые интуицию и внутреннюю силу.

### • Помочь ребенку выразить свои эмоции

Дети готовы демонстрировать свои эмоции родителям, другим членам семьи и друзьям. Спорный вопрос состоит не в том, показывать ли чувства, а в том, как это делать. У детей есть выбор. Ребенок, который, к примеру, злиться на приятеля, может кричать и злиться на родителей. Альтернативой может стать угрюмое поведение в следующие несколько дней. Наиболее конструктивный поступок в этой ситуации - прийти к приятелю и объяснить, как он себя чувствует, или освободиться от напряжения с помощью какой-нибудь полезной физической нагрузки, например, бега или велосипедной прогулки. Но чтобы знать о путях выхода из положения и использовать их, детям нужен совет и понимание родителей.

У каждого человека свои способы справиться с собой, и родителям может быть сложно повлиять на то, как их ребенок выражает свои эмоции. Родители должны бороться с искушением переделать ребенка по своему образцу, они не могут ожидать что способ подавления эмоций у ребенка будет совпадать с их собственным. Исследуя вместе с ребенком различные варианты поведения, родители помогают сохранить ему свое собственное лицо, самоуважение и помогают лучше контролировать себя. Требования, чтобы ребенок "был мужчиной" или "вел себя, как леди", может оказаться несовместимым с его уровнем развития и темпераментом и только усложнит существующую проблему.

Когда родители перестают подгонять детей под определенные рамки, когда они внимательно прислушиваются к проявлениям и словам ребенка, они обнаруживают, что дети, когда они спокойны, удивительно открыты для самооценки, и, очевидно открыты для осознания возможности изменения способа выражения своих эмоций. Когда дети верят в то, что родители действительно слышат и понимают их чувства, даже самые болезненные проблемы становятся разрешимыми. Родители должны

проявлять такт и спокойствие, давая возможность детям выразить свои чувства и заботы.

Психическое здоровье включает в себя высокое сознание, развитое мышление, большую внутреннюю моральную силу, побуждающую к созидательной деятельности.

Для эмоционального благополучия ребенка чрезвычайно важно, чувствует ли он в семье, что его любят, значим ли он для родителей или нет, как он сам относится к родителям. Очень часто ссоры между родителями воспринимаются ребенком как тревожное событие, ситуация опасности. Такие конфликты вызывают у детей постоянное чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение. Особенно тяжелыми бывают последствия, когда взрослые вовлекают ребенка в свои сложные взаимоотношения и длительные конфликты.

Детство – это время перемен. Психическое и физическое развитие ребенка на каждой возрастной ступени развития отличается от другой ступени частотой и тяжестью тех или иных проблем. Надо понимать и то, что каждая возрастная ступень в развитии ваших детей имеет нормальные и индивидуальные различия.

Подростки – это еще не взрослые, но уже не малыши. Эти личности, кажется, живут в своем вымышленном мире, где дороги взрослым нет, перед ними просто закрывается дверь и не впускается в душу тот человек, который не разделяет взглядов подрастающего человека. В этот сложный период очень тяжело найти точки соприкосновения родителей с подростками. Кажется, что первые не понимают, а вторые не слушают, что им говорят. Такая борьба поколений может вестись до тех пор, пока мудрые родители не склонятся к **следующим мнениям:**

1. Предоставьте свободу выбору вашему **подростку**. Это не означает, что вы должны полностью переложить ответственность за жизнь и здоровье вашего ребенка на него самого. В вас по-прежнему сильно нуждаются,

но не показывают этого. Просто не пытайтесь контролировать каждый шаг и проверять любое слово, которое скажет вам ребенок. Главный принцип состоит в том, что психическое здоровье ребенка зависит во многом от доверительных отношений с родителями

2. Постарайтесь помочь вашей подрастающей личности, правильно организовать общение со сверстниками. На данном этапе развития это основная веха в жизни каждого подростка. Для него друзья и товарищи становятся авторитетом больше, чем родители. Невозможно переоценить сложность этих взаимоотношений. Кроме того, в этом возрасте, благодаря окружению, в котором чаще всего бывает ваш ребенок, могут появиться вредные, опасные привычки у подростков. Не упустите этот период, как самый важный для формирования устойчивой психики.

3. Запомните: никогда не указывайте и **не запрещайте** ребенку в возрасте 12-17 лет. Вас он, конечно, очень любит, но данная формулировка вопроса сможет покосить и так неустойчивую **самооценку**. Девушки и ребята очень сильно меняются в физиологическом плане, поэтому они еще не могут привыкнуть к быстрому и не всегда удачным изменениям их тела. Это очень сильно влияет на самооценку. Подростки становятся замкнутыми и начинают стесняться себя, либо устраивают протест окружающим в виде скандалов и доказывания своего мнения. Тем самым они подтверждают существующий внутренний конфликт. Для того, что бы ваш ребенок рос психически полноценным и уравновешенным, не навязывайте на него ярлыки, не говорите, что он что-то не сможет и у него не получится, просто верьте в него и любите за то, что он есть в вашей жизни.

И самое главное – ведите себя с подростком, как со взрослым человеком, а не как с маленьким ребенком, это положительно скажется на его психическом здоровье....

**По материалам ВОЗ «Охрана психического здоровья детей и подростков»**

## ВНИМАНИЕ! НОВАЯ РУБРИКА

*Избавиться от болей в позвоночнике используя современные медицинские технологии!*

**Смагулова Инжу Бейбутовна**, врач-Реабилитолог, центра восстановительного лечения и медицинской реабилитации, ТОО МФ «Гиппократ», рассказала о реабилитации пациентов с проблемами позвоночника на уникальном аппарате Ассу-SPINA.

Смагулова Инжу Бейбутовна является выпускником Медицинского Университета Караганды по специальности «Медицинская Реабилитология в том числе детская». Во время обучения на Резидентуре, проходила практику на базе реабилитационного центра ТОО МФ «Гиппократ», на аппарате Ассу — SPINA. Во время прохождения практики более детально изучила действие данного аппарата, в дальнейшем от руководства данного реабилитационного центра поступило предложение о последующем сотрудничестве. За годы работы в данном реабилитационном центре, прошло немало благодарных пациентов с проблемами позвоночника. и в сегодняшней статье хотела более подробно рассказать о данном реабилитационном воздействии на позвоночник.

- Многие думают, что решить проблемы с болями в спине можно только с помощью операции. Но и без этого почувствовать себя здоровым реально! В этом поможет новый аппарат для лечения спины Ассу-SPINA. Данный реабилитационный метод лечения пациентов с проблемами позвоночника,

## МЕДИЦИНСКАЯ МОЛОДЕЖЬ

является единственным в Казахстане.

Аппарат Ассу-SPINA — это терапевтическая машина для безоперационного лечения позвоночника (IDD) представляет собой нехирургическую, неинвазивную манипуляцию при лечении пациентов получивших повреждения шейного и поясничного отделов позвоночника. Безоперационное Процесс лечения включает в себя создание феномена вакуума (отрицательного давления) в пространстве межпозвонкового диска. Благодаря снижению междискового давления во время лечения, больше кислорода, воды и питательных веществ попадает в область межпозвонковых дисков, таким образом, естественным путём регидрируя и восстанавливая дегенерировавшие диски. Со временем этот метод лечения приводит к сокращению отека диска или грыжи, тем самым облегчая боль, происходящую из за ущемления корешка нерва. Таким образом имеет место процесс самовосстановления приводящий к изменению давления в окружении межпозвонкового диска при помощи циклического действия машины.

Большинство пациентов подвергающихся терапии IDD способны вернуться к нормальному активному жизненному стилю без необходимости дальнейшего лечения.

Для прохождения курса лечения у Смагуловой Инжу Бейбутовны, очень важно сделать точную диагностику – снимок МРТ проблемного участка, т. к. существует ряд показаний и противопоказаний для лечения на данном

аппарате:

Показания:

Ишиас

Дегенеративные изменения межпозвонковых дисков

Грыжа межпозвонкового диска

Последующий фасеточный синдром

Протрузии межпозвонкового диска

Противопоказания:

Остеопороз

Переломы позвоночника

Спондилолистез 2 стадии и выше

Неподвижность позвоночника

Любой вид имплантов

Нестабильность позвоночника

Наличие новообразований

Воспаление и инфекции

Данный метод реабилитационного лечения предусматривает последовательное проведение процедур в течение 2-6 недель, общее количество сеансов – 10-20 по показаниям. помимо лечения на аппарате пациент получает физиолечение, а также медикаментозное лечение, и по окончании курса занимается с инструктором ЛФК лечебной гимнастикой, для укрепления мышечно связочного аппарата позвоночника.

Благодаря чуткому контролю Смагуловой Инжу Бейбутовны на аппарате Ассу-SPINA пациенты на ранних стадиях заболевания могут безоперационно решить свои проблемы и вернуться к прежнему образу жизни.

# ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕ!

КГКП «Областной детский санаторий» - это один из лучших центров реабилитации в Карагандинской области для детей от 4 до 14 лет, страдающих от соматических хронических заболеваний. Медицинское обслуживание детей предполагает медицинскую реабилитацию детей по направлению специалистов ПМСП и стационара. С учетом основного и сопутствующего диагнозов и возрастных особенностей, для каждого ребёнка индивидуально подбирается лечебный комплекс, направленный на восстановление и поддержание функциональной дееспособности детского организма.

Основное назначение санатория - оказание врачебной квалифицированной помощи и санаторное оздоровление детского населения. При санатории имеется школа с помещениями классов, где дети во время оздоровления продолжают образовательный процесс, проводимый нашими штатными педагогами. Это даёт возможность детям не отстать от школьной программы.

КГКП «Областной детский санаторий» является круглогодичным, круглосуточным лечебным учреждением, где проходят курсы восстановительного лечения дети из малоимущих семей, интернатов, детских домов. Круглый год ежегодно у нас оздоравливаются 200 детей, которые находятся в санатории по 3-4 недели.

Основными задачами детского санатория являются:

- проведение полного комплекса лечебно-оздоровительных мероприятий, восстановительного лечения на современном уровне с учетом характера, тяжести заболевания, а также возраста и индивидуальных особенностей ребенка;

- пропаганда ЗОЖ среди родителей и детей;
- работа с родителями по вопросам правильного воспитания, развития личности ребёнка, формирование у родителей ответственности за восстановление здоровья больного ребёнка, привлечение их к активному участию в этом процессе;

- социальная реабилитация детей;
- стимуляция адаптационных и иммунологических возможностей детского организма с использованием лечебных факторов;

- изучение и распространение передового опыта общественной практики по восстановительному лечению и реабилитации больных

детей;

- разработка, апробация и внедрение новых методов восстановительного лечения;
- тесная работа с кафедрой «Введение в клинику».

Для выполнения этих задач имеются следующие кабинеты:

- кабинет функциональной диагностики ЭКГ;
- физиотерапевтический кабинет;
- процедурный кабинет;
- ЛОР кабинет;
- Залы ЛФК, зал для индивидуальных занятий ЛФК
- массажный кабинет;
- лабораторию;
- кабинет галотерапии.

В комплекс санаторно-медицинских услуг входят:

- шестиразовое диетическое питание, включающее витаминизированный завтрак и кислородный коктейль;

- дифференцированный санитарно-гигиенический и лечебный режим, соответствующий характеру и тяжести заболевания ребёнка;

- витаминное и специальное медикаментозное лечение;

- климатотерапия (прогулки, терренкур) и спелеотерапия (аэротерапия морской солью);

- все виды аппаратной физиотерапии: УФО, парафино-озокеритолечение, электрофорез, электросон, биопрон, ингаляции, гальванизация, дарсонвализация, УВЧ-терапия, магнитотерапия, светолечение;

- лечебная физкультура, включающая дыхательные упражнения по Стрельниковой, комплексные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, а также занятия на велотренажере и беговой дорожке;

- ручной механический массаж;

- галотерапия в соляной шахте, благотворно влияющая на респираторный тракт, иммунную, сердечно-сосудистую, вегетативную нервную систему, кожные покровы и психоэмоциональную сферу. Основным элементом целебного воздуха соляных пещер-сухой высокодисперсный аэрозоль хлорида натрия. Он оказывает успокаивающее и бронхолитическое действие,

способствуя смягчению воспалительного процесса в бронхах и легких и улучшению обменных и иммунных процессов в организме.

Санаторий осуществляет преемственность и взаимосвязь в лечении и реабилитации больных детей с другими детскими учреждениями города, детскими поликлиниками, стационарами.

Кроме того, Областной детский санаторий обеспечивает не только высококвалифицированное медицинское обслуживание маленьких пациентов, но и интересный досуг. На территории санатория расположены игровые площадки, цветники и рекреационные зоны с терренкурами, игровые комнаты с телевизором и видеосистемой, функциональная библиотека. Дети имеют возможность регулярно наслаждаться музыкальными шоу и театральными представлениями.

Санаторию в 2019 году исполнилось 62 года. За это время благодаря деятельности нашего санатория вышеуказанным категориям населения оказывается значительная государственная помощь по поддержанию здоровья детей.

В дополнение к уже достигнутым успехам, коллектив центра намерен и дальше улучшать качество медицинского обслуживания и санаторного оздоровления детского населения Карагандинской области.

В этот торжественный день поздравляем весь коллектив КГКП «Областной детский санаторий» с Днём Медицинского работника!

Искренне желаем здоровья, благополучия и спокойных дежурств!

В медицине не бывает простых профессий: будь то доктор, медсестра или повар, а работа с детьми - это особая специальность, поэтому следует отметить работу следующих сотрудников: заведующей отделением Яковлевой И. В., заведующей отделением Дроздовой Л. И., главной медсестры Урюковой Т. И., медицинских сестёр Ельшебековой З. А., Попп Е. М., Асмагамбет А. Ш., медицинского статиста Попковой Л. Н., музыкального руководителя Абдрахманова А. Е., инструктора ЛФК Панкову Н. А., которых отличает профессиональное, душевное отношение к своей работе.

**Омаржанова Б. А.,  
директор КГКП «Областной детский санаторий»**

«Асқан байлық не керек, денсаулығың болмаса» - деп тегін айтылмаған шығар. Күнделікті күйбең тіршіліктің қамымен біз, адамдар, денсаулықты жиі екінші орынға ысырып жатамыз. Кейде, тіпті, ағзамыздың берген дабылына да еш мән бермейміз. Уақытында дәрігерге қаралмау, шала ұйқы, мазасыз жұмыс, жүйке жүйесінің тозуы сынды салдардың әсерінен денсаулығымыздың деңгейін қалайша төмендетіп алғанымызды аңғармай да қаламыз. Мұндай жағдайлар әркімнің де өмірінде болуы мүмкін. Сондықтан, қорқынышты нәтижеге жол бермеу үшін, өз денсаулығыңыздың күтімін бүгіннен бастап қолға алған абзал.

Адам денсаулығының күтімі - бәрімізге белгілі салауатты өмір салтын ұстанудан басталады. Салауатты өмір салтын ұстанатын адамның иммундік жүйесі мықты, көптеген вирустарға төтеп беруге қауқарлы болады. Алайда, өмір жолында бір рет шалыс басып, иммундік жүйенің жауы саналатын АИТВ жұқпасын жұқтыратын болсаңыз, сіз қалған өміріңізді аталмыш эпидемиямен өткізуге мәжбүр боласыз. Себебі, АИТВ жұқпасы емделмейді және ол асқынған жағдайда ЖИТС - қа айналып, ақыры өлімге әкеледі. Адам

## ДЕНІ САУДЫҢ – ЖАНЫ САУ

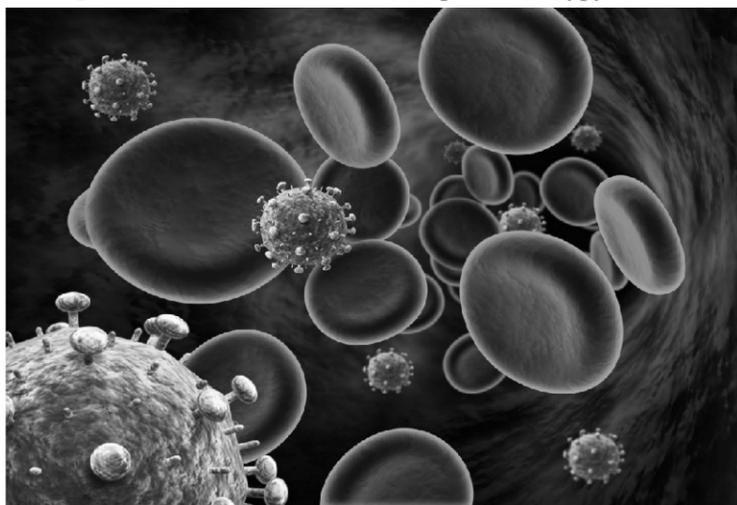
имунитетін құрдымға әкететін вирус қандай жолдармен жұғады және оның алдын алу шаралары қандай?

АИТВ жұқпасы – адамға үш түрлі жолмен жұғады. Олар: жыныстық қатынас арқылы, қан арқылы, анадан балаға. Вирус ауада өмір сүрмейді, сондықтан АИТВ сары маса арқылы жұғады, АИТВ – сы оң адаммен бассейнге түскенде жұғады, сүйіскенде жұғады деген пікірлердің барлығы жай ғана аңыз. Ал, АИТВ – н алдын – алу шараларына тоқталар болсақ, ең әуелі әр адам өз АИТВ мәртебесін білуден бастауы керек. АИТВ мәртебеңді білу арқылы, сен өзіңді және айналаңдағыларды сақтайсың.

Сонымен қатар, қарапайым салауатты өмір салтының ережелерін ұстанатын болсаңыз, эпидемияны жұқтырту қауіпін де өзіңізден алыстатасыз. Қарапайым ережелерге

не жатқызуға болады? Олардың қатарында бір жыныстық жұпқа адал болу, инъекциялық наркотиктерден аулақ болу, әрқашан стирильді құрал – жабдықтарды пайдалану, спортпен шұғылданду сынды қарапайым ережелер.

Қазіргі таңда індеттік ахуал күрделеніп келеді. Сондықтан бұл жағдай аурудың



қауіптілігін сезінетін қоғамдық ұйымдардың да алаңдатушылығын тудырып отыр. Инфекцияның зардаптары бүгінде дамудың барлық аспектілеріне, яғни кедейлік деңгейін төмендетуге, білім саласына, инновациялық технологияларды жетілдіруде, адам құқықтарына зардабын тигізуде. АИТВ жұқпасымен күресу — аса қауіпті аурумен күресудің пәрменді шараларының бірі. Әлем ғалымдары АИТВ жұқпасына қарсы тиімді дәріні тез арада жасап шығару үшін қолдарынан келген мүмкіндіктерді жасауда. Бұл салада біршама жетістіктер бар, бірақ ауруға қарсы нақты екпе табылған жоқ. Сол себепті АИТВ-ның ең тиімді және кепілдендірілген жолы іздестірілу

де.

АИТВ —ның алдын — алу мәселелері өзекті болғандықтан, облыстық ЖИТС орталығының мамандары мынадай шараларды жүзеге асырады: АИТВ инфекциясына сапалы эпидемиологиялық бақылау жүргізу, АИТВ инфекциясына тестілеу жұмыстарын жүргізу, мінез-құлқы қатерлі топ өкілдері арасында алдын алу жұмыстарын жүргізу, жастардың арасында алдын алу жұмыстарын кеңінен насихаттау, АИТВ инфекциясының анадан балаға берілуінің алдын алу, АИТВ жұқтырғандарды емдеу, диспансерлік бақылау жүргізу, инфекцияның донорлық қан арқылы берілуінің алдын алу. Аталмыш инфекцияның алдын ала

егетін вакцина болмағандықтан тұрғындар, әсіресе, жастар мен жасөспірімдер арасында әртүрлі формада алдын алу шараларын насихаттау бағытындағы іс-шаралар өткізіледі. Профилактикалық іс-шаралар насихаттау шараларын өткізумен, саламатты өмір салтын жарнамалаумен жалғасады. Ал өз денсаулығына немқұрайлы қарамайтын әр адам есірткіден және кездейсоқ байланыстардан бас тартып, тұрақты серіктесінің денсаулығына да қамқорлық жасағаны дұрыс.

**Турсунбай А., Карағанды обл., ЖИТС-ң алдын алу және күресі бойынша орталығың журналисті**

## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Наступило долгожданное теплое летнее время года, взрослые и дети много времени стали проводить на дачах, регулярно выезжать за город на природу к излюбленным местам отдыха на море и озерах.

Жаркая летняя погода, высокая температура воздуха являются факторами, способствующими активизации распространения возбудителей острых кишечных инфекций.

Во время летнего отдыха актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции - это большая группа инфекционных заболеваний, которые характеризуются поражением желудочно-кишечного тракта и явлениями интоксикации организма.

По статистике, кишечные инфекции бактериальной природы можно отнести к сезонным заболеваниям, пик которых приходится на весенне-летний период. Причин такой сезонности несколько: летом мы чаще пьем некипяченую воду из-под крана и из родников; чаще употребляем в пищу свежие овощи и фрукты, которые не всегда тщательно вымыты и обеззаражены; пищевые продукты (особенно мясо, молоко, рыба) портятся быстрее, хотя признаки порчи могут быть практически незаметны; летом появляется большое количество насекомых — переносчиков инфекций.

По-прежнему, опасность заражения представляют следующие кишечные инфекции: сальмонеллез, дизентерия, ротавирусные и энтеровирусные инфекции.

Общеизвестно, что острые кишечные инфекции — это болезнь грязных рук.

### Как же происходит заражение?

С водой, пищей, с грязными руками в рот попадают вирусы и бактерии. Затем эти микро

бы попадают в желудок и кишечник, где начинают активно размножаться и продуцируют различные токсины. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул.

Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям. Необходимо непременно обращаться к врачу при первых симптомах заболевания.

### Методы профилактики ОКИ

Заражение кишечными инфекциями можно и нужно предупредить, они не неизбежны. Родителям малыша нужно знать и уметь предупреждать их. Для этого и служит профилактика кишечных инфекций у детей.

И все же, самым главным препятствием на пути распространения ОКИ будет личная гигиена, основной мерой в которой является элементарное мытье рук, после посещения туалета, после прихода с улицы, перед приготовлением пищи и перед моментом ее употребления. Также следует отучать детей от дурных привычек, когда пальцы рук находятся у них во

рту.

### 10 правил для профилактики ОКИ

1. Выбирайте безопасные пищевые продукты, соответствующих возрасту ребенка. Не ленитесь лишний раз посмотреть срок годности того, что ест ваш ребенок, а заодно и состав продуктов.

2. Подвергайте продукты правильной термической обработке.

3. Пища должна быть свежеприготовленная. Чем дольше она хранится, тем больше риск инфицированности продукта.

4. Продукты питания нужно хранить в правильных условиях. При этом срок хранения минимальный. Пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.

6. Сырые и приготовленные продукты должны храниться отдельно.

7. Часто и тщательно мойте руки себе и детям

8. На кухне должны быть чистота и порядок.

9. Храните продукты питания в защищенном от насекомых и грызунов месте.

10. Для приготовления пищи и питья используйте чистую воду.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции (повышение температуры тела, рвота, расстройство стула, боль в животе) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

**Рауандина Г.С., врач ЗОЖ КГП «Поликлиника №3 г.Карағанды»**

Сальмонеллез — Salmonella түріндегі бактериялармен берілетін ас қорыту жүйесін зақымдайтын инфекциялық ауру.

Сальмонеллез қоздырғышы қоршаған ортаға бейімделгіш: ашық су қоймаларындағы суларда 120 күнге дейін, топырақта — 140 күнге дейін, ет пен шұжық өнімдерінде — 60 күннен 130 күнге дейін (мұздатылған етте — 13 айға дейін) сақталады.

Инфекцияның басталу көзі негізінен үй жануарлары, құстар мен адамдар (сырқат, тасушы) болып табылады. Берілу механизмі — нәжістік және ауыз арқылы. Берілу жолдары: инфекцияны жұқтырған малдар мен құстардан алынған тамақ өнімдері арқылы, сонымен қатар ластанған қолдар немесе қолданыстағы заттар арқылы, инфекция жұқтырылған сулар арқылы (мысалы ашық су қоймалары мен су құбырындағы суларда сальмонелла болуы мүмкін).

Аурудың ушығу қауіптілігі жылы

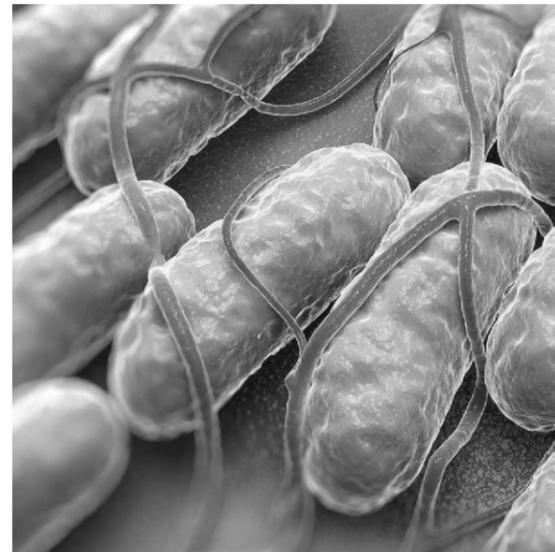
## Назар аударыңыз: сальмонеллез!

мезгілдерде арта түседі: жаз және күздің басы — қоздырғыштың белсенді таралу уақыты.

Сальмонеллез — өлім-жітімге әкелуі ықтимал, қауіпті инфекциялық ауру. Бұл ауру бойынша өлім-жітімге әкелу — 1,3 пайызды құрайды. Балалар ересектерге қарағанда жиі ауырады және оларда ауру ағымы ауыр өтеді, сондықтан 2-3 жастағы сәбилер арасындағы өлім-жітім жайттары — 3-5 пайызды құрайды.

Ғалымдар соңғы 30 жыл ішінде ауылшаруашылық құстарында (әсіресе тауықтарда) сальмонеллез ауруының өсуін бақылап отыр. Тауықтың жұмыртқасы сальмонеллез жұқтырудың ең қауіпті жолы болып саналады.

Сальмонеллездің ең бір жаман қасиеті, оның қоздырғышы түскен тағам түрі мен дәмінің өзгермеуі болып табылады. Тамақ өніміндегі сальмонеллез инфекциясын тек



жүргізілген зертханалық талдау арқылы ғана анықтауға болады.

Адам ағзасының жағдайына, жас мөлшеріне және жынысына қарамастан сальмонеллезді адамның табиғи қабылдау деңгейі өте жоғары, ол қоздырғышпен қатынасқа түскен жағдайлардың барлығы да ауруға әкеліп соғады деген сөз.

Сальмонеллездің инкубациялық мезгілі бірнеше сағаттан екі күнге дейін созылуы мүмкін. Адам ағзасына түскен қоздырғыш бірінші ретте асқазан-ішек жолдарын зақымдайды, ем қолданылмаған жағдайларда басқа да жүйелерге, тіндерге, ағзаларға ауысып, оларды да зақымдай бастайды. Сальмонеллездің негізгі белгілері (жүректің айнуы, құсу, дене қызуының көтерілуі, әлсіздік, тахикардия) жүрек-қан тамырларының ауруларына, соқыр ішек, тамақтан улану, дизентерия немесе іш сүзегіне ұқсас болуы мүмкін, сондықтан да денсаулық жағдайы нашарлауы мен айтылған белгілер кезінде бірден дәрігерге қаралған дұрыс.

Сальмонеллезден қорғануға бола ма? Сальмонеллезбен ауырмас үшін әр адамның

есінде болатын басты қағидалар, басқа да инфекциялық аурулардың алдын алу талаптары сияқты:

1) жеке бас гигиенасының жалпы нормаларын орындау, әр тамақ ішер алдында, тамақ дайындағанда, жануарларды ұстағаннан кейін, дәретханаға барған соң, қоғамдық орындарда болғаннан кейін қолды міндетті түрде жуып тұру, ас үйдегі тазалыққа баса назар аудару;

2) алдын ала термиялық өңдеуден өтпей тамаққа қолданылатын тамақ өнімдерінің барлығын бірнеше реттен қайнаған сумен жуу;

3) қауіптілігі белгілі өнімдер (сүт, ет, жұмыртқа) бекітілген технологияларға сәйкес дайындалулары керек, естеріңізде болсын, ірі сауда желілерінен алынған құс өнімдері де сальмонеллезді жұқтыру көзі болуы әбден ықтимал;

4) тоңазытқыштарыңызда тауар көршілестігін сақтау керек, дайын тамақтарды шікі өнімдермен қатар бір сөреде сақтауға болмайды, жұмыртқалар арнайы бөлінген орындарда сақталуы керек;

5) бактериялардың көбеюіне жол бермеу

үшін өнімдерді оларға қауіпсіз температура-лық ережелерге сәйкес сақтау қажет;

6) ақшаңызды үнемдеу мақсатында саудаға арналмаған, талапқа сәйкес емес жерлерде сатылып жатқан, сапасы күдікті өнімдерді, ашық көше дүңгіршектерінде сатылатын дайын тамақ өнімдерін сатып алуға, сенімсіз қоғамдық тамақтану орындарынан тамақтануға болмайды;

7) әсіресе үй жағдайында дайындалған сүт және сүт өнімдерін термиялық өңдеусіз (қайнатпай, пісірмей) қолдануға болмайды,

8) ас үйде әр өнімнің түрлеріне арналған кесу тақтайшалары мен пышақтары бөлек болуы керек,

9) ішуге және тамақ дайындауға бөтелкелердегі немесе қайнатылған суды қолдану қажет.

*Қарағанды облысы тауарлар мен көрсетілетін қызметтердің сапасы мен қауіпсіздігін бақылау департаментінің инфекциялық және паразитарлық ауруларға қарсы эпидемиологиялық қадағалау бөлімінің бас маманы М.Д.Гера*

Никому не хочется верить в плохое, особенно, если речь идет о собственном ребенке. Не хочется подозревать, задавать неприятные вопросы, рыться в его вещах.

«Мой ребенок – самый лучший, он добрый, у него масса достоинств, он не ввяжется в плохое. Он просто мой ребенок, самое дорогое, что есть в моей жизни». Именно поэтому нужно знать сигнальные симптомы опасности, которые указывают на неблагополучие и, вполне вероятно, даже на смертельную угрозу жизни и здоровью любимого человека.

Иногда можно не заметить начало приобщения подростка к наркотикам, потому что некоторые поведенческие отклонения свойственны переходному возрасту. «Перерастет», - думают, родители и упускают время.

**Признаки и симптомы употребления наркотиков**

*Внешние признаки:*

Бледность кожи

Расширенные или суженные зрачки

Покрасневшие или мутные глаза

Замедленная речь

Плохая координация движений

Внезапная потеря или прибавка в весе.

Хроническое состояние утомления или усталости

«Пляшущий» почерк, заикание, тремор рук.

Частые простуды, хронический насморк.

Воспаленные ноздри.

*Очевидные признаки:*

Следы уколов, порезы, синяки.

Свернутые в трубочку бумажки, маленькие

## НАРКОМАНИЯ – СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

закопченные ложечки.

Капсулы, бутылки, пузырьки, шприцы.

*Изменения в поведении:*

Нарастающее безразличие, выпадение из семейной жизни.

Уход из дома, прогулы в школе.

Ухудшение памяти.

Невозможность сосредоточиться.

Бессонница

Болезненная реакция на критику.

Частая и резкая смена настроения

Необычные просьбы денег.

Пропажа из дома ценностей, книг, одежды.

Частые необъяснимые телефонные звонки.

Наиболее вероятный возраст вовлечения в наркотическую зависимость - 12- 19 лет. Сегодня вашему ребенку могут предложить наркотики на улице, можно увидеть номера сайтов и телефонов на углах домов, на дискотекке и даже в школе. Наркотическая зависимость может наступить после 3-10 инъекций героина. Если вы уверены в том, что ваш ребенок принимает наркотики, серьезно побеседуйте с ним. Дождитесь, когда ребенок будет трезвым.

Избегайте крика, бурного реагирования, морализаторства. Не извиняйтесь за обыск комнаты ребенка или за то, что вы его обвиняе-

те. Не торгуйтесь с подростком и не старайтесь подкупить его. Будьте конкретны в своих обвинениях. Сообщите обо всех имеющихся у вас доказательствах. Затем следует установить «комендантский час», обучить ребенка тому, что вам известно о наркотиках, и отменить прежние привилегии. Ограничьте сумму наличных денег у ребенка. Помните, что вы, родители, должны поддерживать друг друга во всех дисциплинарных вопросах, не позволяя ребенку манипулировать ситуацией, натравлять вас друг на друга. Если употребление наркотиков перешло в зависимость, не пытайтесь справиться с проблемой самостоятельно. Обратитесь к специалистам. Лечение должно включать в себя детоксикацию в стационаре и длительную реабилитационную программу, как для подростка, так и для всех членов семьи.

Вы можете уберечь своих детей от употребления наркотиков, включившись в решение проблемы на ранней стадии. Ни школа, ни милиция, ни врачи не имеют такого влияния на ребенка, какое имеют родители. Самое важное – это ваш пример трезвой жизни и безусловная любовь к ребенку.

**Микурова Н.В., медсестра ЗОЖ ТОО МФ «Гиппократ» г. Темиртау.**

## ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого человека. Нередко бывает, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переданием уже к 20—30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П.А. Виногра-

дов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни — это «образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье» [3; с. 187].

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и

систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного

долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются «сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость» [1; с. 42]. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество — выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя рациональный суточ-

ный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: «выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха» [6; с. 86]. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни.

Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Амантай Э.М., медсестра ЗОЖ  
ТОО «Гиппократ»

## ПРЕДУПРЕДИМ ТУБЕРКУЛЕЗ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Туберкулез остается одной из самых распространенных инфекций в мире, на планете каждый третий человек инфицирован туберкулезом. Каждую секунду в мире один человек заражается туберкулезом. При отсутствии лечения больной, выделяющий микобактерии туберкулеза, ежегодно может заразить от 10 до 15 человек. Высокая распространенность заболеваемости туберкулезом среди населения способствует увеличению уровня инфицирования детей. В силу возрастных особенностей дети в большей степени подвержены заболеванию туберкулезом, чем взрослые.

Главный метод профилактики туберкулеза у детей – вакцинация БЦЖ, которую проводят в роддоме при отсутствии противопоказаний в первые 3 дня жизни. Вакцина БЦЖ вводится внутривенно, обеспечивая развитие локального туберкулезного процесса, не опасного для общего здоровья человека. В результате детский организм получает возможность выработать искусственный, но устойчивый иммунитет против микобактерий туберкулеза. Прививки способствуют снижению инфицированности и заболеваемости детей, предупреждают развитие острых и генерализованных форм туберкулеза. Привитой ребенок с хорошим поствакцинальным иммунитетом при встрече с микобактериями либо не инфицируется вовсе, либо перенесет инфекцию в легкой форме.

К сожалению, в последнее время участились случаи отказов родителей, которые несут ответственность за здоровье своих детей, как от вакцинации, ревакцинации, так и от постановки пробы Манту.

Реакцию Манту проводят с целью оценки

состояния противотуберкулезного иммунитета и выявления момента первичного инфицирования. Проба Манту является безвредной. Туберкулин не содержит живых микроорганизмов и не влияет ни на иммунную систему организма, ни на весь организм в целом. Если организм к моменту постановки пробы уже «познакомился» с микобактерией туберкулеза, то воспалительные явления в месте введения будут интенсивнее, и реакция Манту будет оценена врачом как положительная, что отражает наличие хорошего поствакцинального иммунитета. При подозрении на инфицирование микобактериями ребенка направляют в туберкулезный диспансер, где проводят дополнительные обследования. В случае подтверждения инфицирования назначают профилактическое лечение. Дело в том, что инфицирование микобактериями далеко не во всех случаях означает заболевание. Практически каждый человек к зрелому возрасту инфицирован микобактерией и имеет к ней иммунитет, однако туберкулезом болеют лишь немногие. Хороший иммунитет позволяет не допустить развитие заболевания. Напротив, в условиях ослабленного организма, имеющих заболеть

в них, сниженном иммунитете при инфицировании микобактериями развивается туберкулез. Иммунитет, приобретенный после прививки БЦЖ, сохраняется в среднем 5 лет. Для поддержания приобретенного иммунитета вторая прививка проводится учащимся первых классов. Основной метод профилактики туберкулеза у подростков с 15 до 17 лет - это ежегодное прохождение флюорографического обследования.

**Как защитить ребенка и подростка от туберкулеза:** вакцинировать детей против туберкулеза в роддоме, проводить пробу Манту, ревакцинировать в 6-лет; соблюдать правила личной и общественной гигиены; рационально питаться, употреблять в пищу молочные и мясные продукты, овощи и фрукты; регулярно проветривать помещение, больше находиться на свежем воздухе; своевременно проходить флюорографическое обследование подросткам; отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков). **А. Амиралинова, гл. специалист Департамента контроля качества и безопасности товаров и услуг Кар. области**



# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ГЛУХОТЫ И ПОТЕРИ СЛУХА

Слух появляется у человека еще во внутриутробном состоянии, приблизительно с 6-месячного возраста плода, и функционирует до глубокой старости. Здоровый человек с нормальным слухом способен различить примерно 40000 тонов и паузы, длиной всего 10 мс.

В нашем шумном мире современный 30-летний горожанин слышит хуже, чем 70-летний житель джунглей.

## Основные причины проблем со слухом

Такие серьезные отклонения от нормы являются следствием:

- во-первых, конкретных заболеваний, дающих осложнения (менингит, свинка, краснуха);
- во-вторых, применения антибиотиков, среди побочных эффектов использования которых числятся снижение уровня слуха;
- в-третьих, постоянного воздействия шума.

Кроме трех главных причин существуют и другие. Так, слуховые недуги вполне могут развиваться у человека, перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточным весом, сахарным диабетом, являющегося хроническим алкоголиком либо курильщиком. Иногда «корень всех зол» таится в неблагоприятной по данному фактору наследственности. Совершенно естественно качество слуха снижается только в пожилом возрасте.

По данным ВОЗ во всем мире 360 миллионов человек (примерно 5% мирового населения) живут с инвалидизирующей потерей слуха, из которых 32 миллиона – дети.

Распространенность потери слуха составляет 1,7% среди детей и достигает 7% среди взрослых (включая 183 миллиона мужчин и 145 миллионов женщин). Почти 180 миллионов человек в возрасте 65 лет или старше (то есть более 30% населения в этой возрастной группе) страдают от потери слуха, которая затрудняет понимание обычной разговорной речи.

Кроме того, более 1 миллиарда молодых людей в возрасте от 12 до 35 лет подвергаются, по оценкам, повышенному риску потери слуха по причине небезопасного использования персональных аудиоустройств и воздействия звука вредной для слуха интенсивности в шумных развлекательных заведениях. Этот риск связан с растущим использованием смартфонов и все более популярным прослушиванием музыки в наушниках.

Нелеченая потеря слуха серьезно сказывается как на затрагиваемых лицах, так и на их семьях и местных сообществах. Наиболее

очевидным следствием потери слуха в детском возрасте является нарушение коммуникации. У глухих детей не развиваются речевые навыки, если не будут приняты своевременные меры. Таким образом, потеря слуха подрывает или затрудняет освоение грамотности, формирование чувства собственного достоинства и социальных навыков. Там, где отсутствует достаточный доступ к услугам, дети с потерей слуха часто не посещают школу.

У взрослых с нерешенной проблемой потери слуха более высокие показатели безработицы, чем у остального населения. Среди работающих большая часть лиц с потерей слуха занимает более низкие ступени занятости по сравнению с общим контингентом работающих. Пожилые, страдающие потерей слуха, сталкиваются с серьезными физическими и социальными проблемами, и инвалидность способствует социальной изоляции и утрате самостоятельности.

Слух является необходимой составляющей нормальной жизнедеятельности, и снижение слуха приводит к гораздо более глубоким последствиям, чем просто невозможность слышать. Потеря слуха оказывает глубокое воздействие на эмоциональное, физическое и социальное состояние человека. Люди с пониженным слухом чаще сообщают о симптомах депрессии, недовольстве жизнью, ухудшении функционального здоровья, уходе от социальной активности. Клинически доказано, что потеря слуха связана с депрессией, когнитивными нарушениями и деменцией

В целом нерешенная проблема потери слуха оборачивается для стран значительным экономическим бременем, в том числе в виде издержек на оказание медицинской помощи, потери заработков, необходимости в обучении, обеспечении помощи и неосознаемых затрат, вызванных потерей качества жизни.

**Многих причин потери слуха можно избежать с помощью мероприятий общественного здравоохранения.**

В детстве потерю слуха более чем на 30% вызывают такие болезни, как корь, свинка, краснуха, менингит и цитомегаловирусная инфекция, которые можно предотвратить с помощью иммунизации и соблюдения гигиены.

Нелеченые инфекции уха являются распространенной причиной потери слуха среди детей и взрослых. Исследования показывают, что до 330 миллионов людей страдают хроническими инфекциями уха, например хроничес-

ким гнойным отитом среднего уха. Раннее выявление и оперативное реагирование на инфекции уха могут значительно сократить последствия потери слуха и свести к минимуму осложнения.

Воздействие шума во время досуга представляет серьезную угрозу для слуха подростков и молодых взрослых. Такое воздействие включает небезопасное использование персональных аудиосистем и воздействие шума в развлекательных заведениях, например дискотеках, клубах, барах, на концертах, спортивных мероприятиях и в других местах. Проистекающую из этого потерю слуха можно предотвратить путем повышения информированности и безопасно прослушивания.

Персональные аудиосистемы включают персональные музыкальные проигрыватели и МПЗ-плееры или смартфоны и внутриканальные/головные наушники.

В то же время потерю слуха под воздействием шума на рабочем месте можно предотвратить, эффективно осуществляя программы сохранения слуха на рабочем месте. Последствия потери слуха человеком можно свести к минимуму путем раннего выявления и своевременного принятия надлежащих мер, особенно с учетом появления новых решений и технологий.

Использование технологий, адаптация окружающей среды и поддержка могут улучшить доступ к информации и обеспечить функционирование лиц с возрастной потерей слуха на максимальном уровне.

С целью решения глобальных проблем, связанных с потерей слуха Всемирная организация здравоохранения, совместно с странами-участниками разрабатывают и внедряют профилактические меры.

В 1995 г. Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию о предупреждении нарушения слуха, в которой была выражена обеспокоенность в связи с обострением во всем мире проблемы в значительной степени предупреждаемого нарушения слуха. Основной призыв - «подготовить национальные планы по предупреждению основных причин предупреждаемой потери слуха, борьбе с ними и их раннему выявлению у грудных детей, детей, начинающих ходить, и детей более старшего возраста, а также у пожилых людей в рамках первичной медико-санитарной помощи».

В 2005 г. Ассамблея здравоохранения приняла резолюцию WHA58.23 «Инвалидность, включая предупреждение, ведение и реабилитацию».

Продолжение в номере №8

ОТКРЫТА  
ПОДПИСКА  
НА 2019 ГОД

САЛАУАТТЫ  
ӨМІР САЛТЫ

ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Центр формирования  
здорового образа жизни  
ТОО «GIO TRADE»

Регистрационное свидетельство № 16250-Г.  
Выдано Министерством связи и информации РК.  
Комитет информации и архивов 13.12.2016.

Год издания одиннадцатый.  
№ 7 (207) июль 2019г.

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  
2019 года.

Доставка осуществляется по всему региону.

Оформить подписку вы можете в редакции.

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.



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**

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