



САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



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

«2019 ЖЫЛ – БІЗДІҢ ЖЫЛЫМЫЗ!»

ВНОМЕРЕ:

АБАЙЛАҢЫЗ, ТҰЗ!

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 3



*«Жас мұраты, білім, тәлім — талабы...
Өнер, оқу — жастықтың қару жарағы»
Илияс Жансүгіров*

көзқарасы мен саликалы саясаты арқасында еліміз қажетті бағдарламалар мен реформаларды дер кезінде әзірлеп, халық пен мемлекет арасындағы жоғары түсіністік пен үндестігінің арқасында оларды іске асырып, жоғары табыс пен нәтижеге қол жеткізуде.

Қазақстан Республикасының әлемдік кеңістікте мықты мемлекет болуы – әрбір қазақстандықтың емін-еркін өмір сүруінің кепілі. Ел болу, мемлекет құру – сонау түркі заманынан бастап, желісі үзілмей келе жатқан ұлттық арман-аңсар. Біртұтас ел болу – болашаққа ашылған ұлы жол. Сол жолды ұлттық тәрбие, ұлтаралық келісім, бір-бірімізге деген құрмет пен ынабаттылық арқылы жүруді арнаға салсақ, ешкімнен кем болмай, болашаққа бағдар алған халық болатынымыз анық.

Қарағанды облысы Қазақстан халқы Ассамблеясы жанынан құрылған Жастарды үйлестіру кеңесінің белсенді мүшесі, «Жаңғыру жолы» республикалық қозғалысының негізін қалаушыларының бірі бола келе, мен Отанымыздың жастарын салауатты өмір салтын ұстанып, мемлекет тарапынан көрсетіліп отырған қолдау мен мүмкіндіктерді кеңінен қолданып, оларды тұлғалық дамуға жұмсауға шақырамын. Қоғам – маңызды институттардың бірі. Білікті де білімді, дені сау тұлғаларға толы қоғам – елдің көркі мен болашағының негізі деп есептеймін!

Қымбатты қазақстандықтар, 2019 жыл – Жастар жылы құтты болсын. Осы жыл аясында ұйымдастырылатын іс-шараларға белсенді қатысып, өзіңізді дамытып, халықтың жалпыұлттық дамуы мен ұлағаттылығына үлес қосатындарыңызға кәміл сенімдімін.

*Құрметпен, Темирлан Саматов
«Қарағанды облысының денсаулық сақтау басқармасы» ММ Қоғамдық денсаулық сақтау қызметінің бас маманы
samatov@kgmu.kz*



РАК ШЕЙКИ МАТКИ

«Кто предупрежден - тот вооружен!»

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 4

ЧТО ТАИТ В СЕБЕ «СКРЫТЫЙ ГОЛОД»?

Организм человека - очень сложная система. Недостаток каких-либо микронутриентов (минеральных веществ, витаминов) может привести к сбою работы всей системы, вызывая заболевания. Минеральные вещества входят в состав и/или активизируют действие гормонов, витаминов, ферментов, поэтому перебор с их поставкой ведут к нарушениям обмена веществ. Особенно опасен дефицит минеральных веществ для детей, так как их организм растет и развивается. Чтобы не допустить недостатка минералов у детей необходимо соблюдать правила здорового питания. Микронутриенты – это незаменимые питательные вещества, необходимые в малых количествах для благоприятного протекания биохимических реакций в организме. Каждый из них играет свою жизненно важную роль.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 6

Қазақстан Республикасының Президенті, Елбасы Нұрсұлтан Назарбаевтың Жарлығымен 2019 жыл «Жастар жылы» деп жарияланды. Бұл өте қуанышты және толағай мағынаға ие игі іс. Себебі қазіргі уақыт талабы жаңаша дүниелік көзқарас тұрғысынан жаңаша ойлап, шешім қабылдай алатын, креативті ойлау қабілеті дамыған тұлғаны, өз елі мен жерінің, туған тілінің жанашырын дайындауды міндеттеп отыр.

Мен Қазақстан Республикасының дамуына қандай үлес қосамын?» деген сұраққа келесідей жауап берер едім: «Менің елдің және мемлекеттің дамуына қосар үлесім – ол дені сау, ойы жарқын, мінезі қайсарлы, ынталы да жігерлі болып, азаматтық ұстанымы анық, қояр мақсаттары халық игілігін асқақтату мен әлауқатын көтеруге бағытталған азамат болуым».

Заманауи технологиялардың пайда болып, әлемдік трендтердің қарқынды өзгеруі және бәсекелестіктің секунд санап артуы мен дамуы әлемде көшбасшы елдердің қуаты – ең алдымен, білім мен ғылымда болатын уақытқа келіп жеттік.

Осыған орай Елбасы ынтасы, бұқаралық

В республике отмечается спорадическая регистрация вирусов гриппа А и циркуляция негриппозных респираторных вирусов (парагрипп, риновирус, аденовирус и другие). По сравнению с аналогичным периодом прошлого года заболеваемость снижена на 16%.

Основную долю заболевших ОРВИ составляют дети до 14 лет (65%).

С начала кампании привито от гриппа 11,3% населения республики, в том числе детей до 14 лет – 28%, взрослых – 72%. Поствакцинальные осложнения не регистрировались.

Ситуация в мире: В странах Северного полушария продолжается рост заболеваемости гриппом и ОРВИ.

В Европе: в 1 стране (Мальта) регистрировалась высокая, в 2 странах (Португалия, Великобритания) – средняя, и в 28 – низкая заболеваемость гриппом и ОРВИ. Были выявлены 921 вирус А(Н1N1)pdm09, 493 –

ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ по заболеваемости ОРВИ и гриппом в Республике Казахстан (на 21 января 2019 года)

подтипа А(Н3N2), 4033 – несубтипированные А и 54 вируса типа В.

В Российской Федерации отмечается рост заболеваемости гриппом и ОРВИ. Превышение недельных эпидемических порогов заболеваемости ОРВИ и гриппом зарегистрировано в 6-и субъектах Российской Федерации. В структуре циркулирующих респираторных вирусов продолжает увеличиваться доля вирусов гриппа типа А. Достаточно активно продолжают циркулировать респираторные вирусы не гриппозной этиологии (вирусы парагриппа, аденовирусы, РС-вирусы и другие), но доля их в структуре положительных находок продолжает снижаться.

В Украине уровень заболеваемости гриппом среди взрослых вырос на 20,1%, а среди детей до 17 лет – снизился на 2,4%. За неделю гриппом и ОРВИ заболели более 176 тысяч человек. Эпидемические пороги превышены в четырех областях. В Украине за вторую неделю 2019 года в результате осложнений, обусловленных гриппом, умерли восемь человек, а всего с начала этого эпидемического сезона – 19 человек. По результатам лабораторного обследования в циркуляции преобладают вирусы гриппа А(Н3).

В США регистрировалось снижение

Продолжение на стр.2

заболеваемости гриппом и ОРВИ, частота обращаемости за медицинской помощью составила 3,5%, что выше уровня порогового значения (2,2%). В 15 штатах и Нью-Йорке был зарегистрирован высокий, в 12 штатах – средний, в 8 штатах, Пуэрто-Рико и районе Колумбия – низкий, в 15 штатах – минимальный уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ.

В странах Западной Азии (Иордания, Ливан, Саудовская Аравия) среди выявленных вирусов преобладали вирусы A(H1N1)pdm09. В странах Восточной Азии (Китай, Монголия) локальное распространение гриппа, преобладали вирусы гриппа A(H1N1)pdm09.

Профилактика гриппа и ОРВИ направлена на укрепление собственных защитных сил организма и проводится параллельно с

вакцинацией.

В качестве неспецифической защиты применяются иммунокорректирующие препараты (анаферон, интерферон, виферон, индуктор интерферона), противовирусные мази (оксалиновая, антивири и др), поливитамины.

А так же, необходимо избегать контакта с больными ОРВИ людьми, при контакте с больными одевать маску, мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы), закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки или салфетки, не трогать грязными руками глаза, нос и рот, избегать посещения мест скопления людей (зрелищные и спортивные мероприятия, собрания, встречи и др.), регулярно проветри

вать помещение, вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами).

Необходимо проводить закаливание организма: от полоскания горла холодной водой, до контрастного душа и бассейна.

При нахождении больного дома необходимо обеспечить его изоляцию, использовать маски, как больному, так и здоровым.

Во избежание распространения инфекции в общественном транспорте, в очереди к врачу необходимо вызвать врача на дом.

При ухудшении состояния здоровья во время или по возвращению из поездки обязательно обращаться к врачу.

Материал из источников КООЗ МЗ РК

ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ, ПРОВОДЯЩИЕ К РАЗВИТИЮ БОЛЕЗНЕЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Легкоусвояемые (быстрые) углеводы.

Одна из самых главных причин возникновения патологий системы кровообращения – повышенное содержание инсулина в крови. В свою очередь, одна из причин повышения инсулина – злоупотребление пищей, перегруженной легкоусвояемыми (быстрыми) углеводами. К ним относятся: сахар, мука высшего и первого сортов, шлифованный рис, кондитерские изделия, картофель-фри, чипсы, готовые завтраки, калорийные напитки с высоким содержанием сахара (сладкие газированные и негазированные напитки, заводские соки и т.д.).

Избыток инсулина в крови включает в организме механизмы, которые могут привести в итоге к повреждению стенок кровеносных сосудов с формированием на них холестериновых бляшек.

Максимально допустимое количества сахара – 4-6 чайных ложек в сутки, включая сахар, скрытый в готовых продуктах и блюдах.

2. Избыток холестерина в пище.

Откуда берется холестерин в атеросклеротических бляшках?

Холестерин поступает в организм двумя путями:

- 1) с пищей в составе животных продуктов,
- 2) синтезируется в самом организме, а именно в печени.

Источники пищевого холестерина: животные жиры (говяжий, бараний, свиной, куриный, молочный, кроме рыбьего и конского); мясо, включая мясо птицы и рыбы; яйца; рыба икра; колбасные изделия; мозг; печень.

Избыточное поступление холестерина с пищей стимулирует формирование «плохого» холестерина и отложение его на стенках сосудов. Поэтому, продукты, содержащие холестерин нужно есть в умеренном количестве, чтобы в сутки с едой поступало не более 300-400 мг холестерина.

3. Избыток соли.

Излишне соленая пища приводит к задержке воды в тканях организма, что способствует повышению артериального давления и появлению отеков. Кроме того, избыток соли может ухудшить эластичность кровеносных сосудов и повысить их проницаемость для «плохого» холестерина.

4. Вредные жиры.

Употребление животных насыщенных жиров (говяжьего, бараньего, свиного, куриного) в превышенных дозах усиливает формирование «плохого» холестерина и, соответствен-

но, повышает риск БСК. Такие жиры с трудом поддаются пищеварению и создают нагрузку на печень и поджелудочную железу, так как эти органы отвечают за их переваривание. Эти жиры следует употреблять в количестве не более 20-25 гр. в сутки. Это означает, что видимый жир на мясе нужно срезать, так как в самом мясе содержится достаточное количество скрытого жира, птицу есть без кожицы, лучше избегать колбасных изделий, так как в них слишком много вредного жира и соли.

Сливочное масло состоит в основном из насыщенных жиров, но имеет особую структуру, благодаря которой усваивается достаточно легко. Оно является компонентом здорового питания, но в дозировке не более 20 гр. в сутки. Сметану и сыр также не стоит есть больше, чем 30-40 гр. в сутки.

Большой и коварный враг здоровья сердечно-сосудистой системы – транс-жиры. Это исходно жидкие растительные масла, превращенные в твердые путем химического воздействия. Следует избегать продуктов, на этикетке которых написано гидрогенизированные или частично гидрогенизированные масла, либо растительные жиры без уточнения, какие именно это жиры. Химические измененные растительные масла с транс-жирами широко используются при производстве кондитерских изделий, маргарина (на нем замешивают слоеное тесто, его добавляют практически во все виды печенья, сушки, вафли и другие кондитерские изделия промышленного производства), кулинарного жира, некоторых плавленых сыров, полуфабрикатов, заменителей сливочного масла (спредов), «облегченных» сливочных масел, фаст-фуда.

Почему производители так любят использовать транс-жиры?

Так как искусственные жиры обеспечивают твердую консистенцию продукту, придают ему нужный масляный вкус, являются дешевым сырьем и, что очень важно для производителей, существенно удлиняют срок хранения продуктов, так как транс-жиры устойчивы к порче.

5. Дисбаланс жиров в рационе.

Растительные масла, а также рыбий и конский жир, повышают уровень «хорошего» холестерина в крови, то есть снижают риск



БСК, так как способствуют укреплению сосудов и их очищению от холестериновых отложений.

Они в основном состоят из так называемых ненасыщенных жирных кислот (животные твердые жиры – насыщенные).

Ненасыщенные жиры делятся на омега-6 и омега-3.

И те и другие являются незаменимыми, то есть должны поступать в организм с пищей, поскольку организм не умеет их синтезировать.

Однако, за последние 100 лет потребление омега-6 жиров ощутимо возросло (их много в подсолнечном, кукурузном, хлопковом, соевом маслах и в арахисе), а омега-3, наоборот, существенно сократилось (ими богаты рыбий жир, семя льна, льняное масло и некоторые орехи).

В среднем на сегодняшний день население употребляет омега-6 в 20 раз больше, чем омега-3.

Омега-6 жиры необходимы нам в определенном количестве, однако их избыток способствует сгущению крови, то есть образованию тромбов, и развитию процессов воспаления в организме, повреждающих стенки сосудов.

Благоприятно для здоровья, когда в рационе питания количество омега-6 жиров к омега-3 относится как (1-4) к 1.

Норма потребления жиров омега-3 - от 1 до 3-4 гр. в сутки. Примерно такое количество содержится в 170 граммовой порции жирной рыбы (лосось, скумбрия и др.). Дефицит ненасыщенных жиров в рационе и их дисбаланс повышает риск БСК.

Материалы Национального центра
здорового питания

Тұз дененің су балансын сақтау, жүйке импульстарын толық беруі үшін қажет, сондай-ақ бұл өнім бұлшық еттердің релаксациясы мен қысылуына әсер етеді. Тұздың артық болуы, Сіздің денсаулығыңызға айтарлықтай зиян тигізуі мүмкін.

Халық даналығы тектен-тек «жараға тұз сеппе» деп кеңес береді. Тіпті тұзды «өлім» деп те атайды.

Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, артық тұзды жүйелі қабылдау қан қысымын, жүрек-қан тамырлары ауруларын, бүйрек ауруларын арттырады және асқазанның және астманың пайда болуына алып келеді. Артық тұздар омыртқада сақталады. Бірнеше жылдан кейін мұндай «қорықтар» остеопорозға айналады (омыртқаның қисаюуы және бөртпе пайда болуы).

Тұз денедегі судың жұмысын тоқтатады, оның үлкен көлемі майлы тіндерде «сақталады», бұл ішкікөз қысымын және катарактаның дамуына әкелуі мүмкін.

Финляндияда тұз пайдалану проблемасы төмендеп отыр, сондықтан инсульт пен жүрек соғысының өлімі 80% -ға азайды.

Тәулігіне қанша тұз қажет? Адамның физиологиялық нормасы-күніне 5 грамм тұз. Бұл бір шай қасық. Орташа алғанда, адам күніне 9-10 грамм тұзды жұмсайды.

Адам тек натрий мен хлоры бар тұз ғана емес, сонымен қатар құрамында магний, темір, кальций, бром, йод, күкірт және т.б. бар тұздар қажет.

Сондықтан, тұз таңдауында артықшылық - натрий мен хлордан ғана емес, сонымен қатар тазартылмаған басқа да тұзға беру керек. Дененің денсаулығын сақтау үшін, диетолог-дәрігерлер химиялық тазартылған тұздың орнына табиғи тасты тұз немесе өңделмеген теңіз тұзын пайдалануды ұсынады.

Күн сайын біз тұтынатын тұздың шамамен 80% «жасырылған тұз» деп аталады.

Тұз тек үй тағамдарында емес, дайын өнімдерде, консервілерде және жартылай

АБАЙЛАҢЫЗ, ТҰЗ!



фабрикаттарда жасырылады (нан өнімдері, кетчуп, майонез, ірімшік, ет және көкөніс сорпалар; түйіршіктегі дайын соустар немесе тұздықтар, таңғы ас, шұжықтар, чипсилерде және тағы басқалар).

Біз тұтынатын тұздың жалпы көлемінің тек 20% -ы тікелей тұздан келеді, ол біз тамақ дайындау кезінде немесе үстел басында отырғанда қосамыз.

Тұздың көп мөлшері бастапқыда жануарлардан алынатын өнімдерде - ет, балық, жұмыртқа болады.

Көкөністер мен жемістерде айтарлықтай аз (тек шпинат, балдыркөк, қызыл қырыққабат және қызылшадан басқа)

Табиғи құрамында тұз болып табылатын өнімдерді қабылдау қажет емес. Көкөністерге дәм беру үшін лимон шырынын, сарымсақ, жасыл пиязды, сірке суын, жүгері, дәмдеуіштер мен шөптерді қолдануға болады. Тамақ ішкен кезде тұздықты қолданбаңыз.

Басында тұз жетпей тұрғандай болады (тұз бойынша «жетіспеушілік» болады). Бірақта, кейінірек Сіз қазіргі тағамның дәміне үйренесіз.

Дәм сезу аясы айтарлықтай кеңейеді. Әсіресе, соя соусында тұз көп. Бір ас қасық 0,9

грамм тұзды қамтиды. Соя соустарын тұздың төмен мөлшерімен сатып алуға немесе сумен араластыруға тырысыңыз.

Тұздың денеге теріс әсерін бейтараптандыру үшін калий мен магнийге бай көп тағамдарды ішіңіз (курага, изюм, қараөрік, банан, күріш, фасоль, кебек, теңіз капуста, асқабақ және зығыр дәні, кешью және қыша).

Дәрігерлер тұзды пайдалануды үнемі бақылауға алу қажет деп ұсынады. Тұзды тұтынуды 20% -ға азайтып, тамақ дайындау процесіне кейбір өзгерістер енгізу арқылы қол жетесіз.

- Тамақты пісіру кезінде тұзды қоспаңыз. Сіз макарон, көкөніс немесе күріш қайнату кезінде суға тұз салмаңыз.

- Сорпа мен сорпа текшелерін пайдаланбаңыз (оларда үлкен мөлшерде тұз бар)

- Ыдысқа дәмдеуішті қоспас бұрын, затбелгіні мұқият оқып шығыңыз. Көптеген дайын дәмдеуіштер құрамында тұз бар ма, біліп алу қажет.

- Құрамында тұз бар соустардан бас тартыңыз (кетчуп, соя соусы, француз қышасы бар)

- Бірте-бірте дәмдеуіштердің артық мөлшерін қолданудан аулақ болыңыз.

Алдымен тұзды тұздықтарды пайдаланудан бас тартыңыз. Күні бойы бұл өнімнің бір шай қасықтың 1/4 артық тамағын жеуге болмайды. Тұзды асхананың үстелінен алып тастаңыз.

Біраз уақыттан кейін дұрыс әдет қалыптасады. Тұздың ең аз мөлшерімен тіпті кейбір тағамдар тұзды болып көрінеді. Кез-келген уақытта тағамды тұздар кезде, Сіздің денсаулығыңызға қаншалықты оның пайдалы екенін, әбден ойланыңыз?

Д.Т. Искакова, Қарағанды облысы қоғамдық денсаулық сақтау департаментінің бас маманы

Зимой практически все дети любят кататься на санках, с горки на ледянке, кидать снежки, лепить снеговиков и т.д. Но радость детей могут омрачить травмы. Обезопасить себя от неприятных последствий помогут простые правила.

Одежда для зимней прогулки

Не кутайте ребенка! Найдите золотую середину! Одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняя обувь также должна быть удобной, подошвы – рельефными, тогда ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы он не потерял варежки, пришейте к ним резинку.

Катание на лыжах

Исключите все возможные опасные ситуации. Кататься следует в парковой зоне, за городом, в том районе города, где отсутствует движение автотранспорта.

Катание на коньках

Катайтесь на специально оборудованных катках. Из-за невозможности исключения падения, одевайте ребенка в плотную одежду. Не отходите от ребенка, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Катание на санках, ледянке

Проверьте, нет ли в санках неисправностей. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянке. Спуск не должен выходить на проезжую часть, малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, в немногочисленных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на

О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



животе, он может повредить зубы или голову.

Игры около дома

Не разрешайте детям играть у дороги. Не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Под снегом могут быть: разбитые бутылки, камень, мусор и др. Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

Осторожно, гололед!

Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками,

наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Зимой особенно внимательно нужно переходить дорогу — на скользкой дороге машина не сможет сразу остановиться.

Осторожно, мороз!

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.

Источник: сайт НЦОЗ МЗ РК

Ауырмаудың жолын ізде немесе тағзы да туберкулез туралы

«Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде!» деп атам қазақ бекер айтпаған. Сондықтан әрбір адам денінің сау болуы үшін, кез келген аурудың алдын алып сақтана білуі шарт. Халқымыздың осы мәтелі бүгінгі таңда ең алдымен қатерлі дерт туберкулезге қатысты болады деп ойлаймын.

Облыс бойынша соңғы жылдары туберкулез жөніндегі эпидемиологиялық хал-ахуал тұрақты. Туберкулезбен аурушандық көрсеткіші 2018 жылдың қорытындысы бойынша 11,1%-ке төмендеді. Бұл көрсеткіш жасөспірімдер арасында 2,2 есеге, балалар арасында 2,5 еседен аса төмендеген. Туберкулезден өлім-жітім көрсеткіші 2018 жылы 10,0%-ке азайды.

Құрт ауруының қоздырғышы-туберкулез микобактериясы. Қатерлі жұқпалы ауру болып қалуы, тұрғындардың еңбекке жарамдылығын жоғалтып, қайтыс болу жағыдайларына апарып соғуына және қоғамға тигізетін зардабына байланысты Денсаулық сақтаудың дүниежүзілік ұйымы (ДДҰ) туберкулезді адамзатқа қауіпті деп жариялады.

Туберкулездің тарайтын негізгі көздері науқас адамнан шығарылған микробтары бар қақырық және сирек түрде туберкулезге шалдыққан үй жануарлары.

Таралу жолдары:

- қақырықтың ұсақ сұйық тамшылары арқылы не кепкен түйіршіктерін ауамен бірге жұтқанда;

- сирек жағдайда туберкулезбен ауырған үй жануарларының сүтін шикілей ішкенде, етін шала пісіріп жегенде жұғады.

Алайда, организмге туберкулез таяқшасының енуі ауруға себепші болғанымен, оның толық дамуы үшін жеткіліксіз. Туберкулез

көбінесе ауруға қарсы БЦЖ вакцинасымен егілмеген балалар мен жасөспірімдер арасында жиі кездеседі, өйткені олардың ауруға қарсы иммунитеті мүлдем жоқ.

Ауруды анықтау тәсілдері. Балаларға Манту сынамасы жүргізіледі. Халықты жаппай флюорографиялық (айнаға түсіру) тексеру.

Туберкулездің алғашқы белгілері:

- екі апта бойы қақырықты жөтел;
- тәбеттің болмауынан арықтап дене салмағының тез төмендеуі;
- шаршағандық, еш нәрсеге зауқы соқпауы;
- ұзақ уақыт дене қызуы көтерілуі;
- түнгі тершеңдік;
- кеуденің ауырсынуы, алқыну;
- қан түкіру;

Осы белгілер пайда болған әр бір азамат тұрғылықты жеріне байланысты емханаға барғаны дұрыс.

Туберкулез ауа талшықтарымен таралуына байланысты әр бір адамның жұқтырып алу қаупі бар, өйткені ауа барлығына бірдей. Көбіне туберкулезге шалдығудың үлкен қатері туберкулездің ашық түріне шалдыққан науқастар мен балалардың қатынаста болуы. Сондықтан туберкулезбен күресте алдын алу медицина тілімен айтқанда профилактика өте маңызды.

Туберкулезбен ауырмау үшін не істеу керек?

- БЦЖ екпесі қарсы көрсетілім болмаса перзентханаларда нәрестелерге ал, уақытша қарсы көрсетілім болғанда балаға 1 жасқа келгенше жасалынуы керек. Сондай ақ 6-7 жастағы балалар БЦЖ вакцинасымен қайта егіледі (ревакцинация).

- 18 жастан аса әрбір азамат жыл сайын флюорографиялық тексеруден өтуге міндетті.



- Арақ-шарап, есірткі заттарды және темекіні қолданбау өйткені олар адам ағзасына аса зиянды заттар қатарына жатады.

- Астың тазалығын, тамақтанудың тәртібі мен жиілігін сақтау, дене тәрбиесімен және спортпен қалыпты түрде айналысу.

- Үй-жайды жүйелі түрде желдетіп отыру, жөтеліп жүрген адамдардың бетперде тағуы, туберкулездің ашық түріне шалдыққан адамдармен қарым-қатынаста болмау шарт.

- Ағзаның қорғаныс күштерін төмендетпеу үшін кез келген ауруды уақытылы емдеп отыру жеке бас гигиенасын сақтау керек.

- Үй жануарларын жыл сайын туберкулезге ветеринарлық тексеруден өткізу.

Иә, туберкулез немесе құрт ауруы-жұқпалы ауру. Сондықтан оны жұқтырмау амалдарын сақтау, ал жұқтырған жағдайда толық емделу шараларын қатаң жүзеге асыру. Сонда індеттің бетін қайтара аламыз.

Қарағанды облысы қоғамдық денсаулық сақтау департаментінің бөлім басшысы М.З. Тлубергенов

К сожалению, данное заболевание является одним из наиболее часто встречающихся онкологических патологий у женщин. Рак шейки матки – это болезнь репродуктивной системы женщины, характеризующаяся развитием на шейке матки злокачественной опухоли. Основными симптомами данной патологии являются боли и маточные кровотечения, а в некоторых случаях симптомы и вовсе отсутствуют.

Современная наука достоверно доказала, что рак шейки матки возникает из-за наличия в организме женщины вируса папилломы человека (ВПЧ). Конечно же, это не значит, что абсолютно любая женщина, которая заболевает ВПЧ, должна столкнуться с раком шейки матки. Как правило, к развитию онкологических заболеваний приводит наличие вируса папилломы человека 16, 18 и 31 типа.



РАК ШЕЙКИ МАТКИ «Кто предупрежден - тот вооружен!»

Рак шейки матки имеет одну характерную черту – для его развития необходимы предшествующие заболевания шейки матки, у женщины со здоровой шейкой злокачественное новообразование не разовьется никогда. Наилучшим средством профилактики развития рака шейки матки на сегодняшний день – это профилактика различных гинекологических заболеваний. Существует несколько заболеваний шейки матки, которые наиболее часто приводят к развитию злокачественного новообразования:

- Эрозия шейки матки.

- Цервикальная интраэпителиальная неоплазия. Сокращенно данное заболевание у медиков носит название CIN.

Если злокачественное образование шейки матки не будет диагностировано своевременно, новообразование будет постоянно расти, прорастая в соседние органы – чаще всего в прямую кишку и мочевой пузырь. Но и это еще не все опасности – раковые клетки имеют свойство

проникать в кровь, и с ее током разноситься по всему организму. Таким образом метастазы могут появиться практически в любом органе, в зависимости от того, какое место облюбовали раковые клетки.

Разумеется, весь данный процесс протекает не за неделю, и не за месяц – как правило, это занимает несколько лет, хотя, разумеется, иногда встречаются исключения.

Для диагностики рака шейки матки врачи используют следующие способы диагностики: гинекологический осмотр с использованием зеркал, тест Папаниколау, кольпоскопия, биопсия шейки матки, внутривенная урография, ректоскопия и цистоскопия.

Врачи классифицируют рак шейки матки по степени развития заболевания по нескольким стадиям:

1. Первая стадия заболевания. На первой стадии рака шейки матки злокачественное новообразование локализуется исключительно в пределах шейки матки женщины. Лечение, начатое на данной стадии заболевания, самое эффективное. Оно позволяет обеспечить пятилетний порог выживаемости примерно у 90% всех больных женщин.

2. Вторая стадия заболевания. Во второй стадии рака шейки матки злокачественное новообразование имеет больший размер, чем в первой, однако стенка малого таза она еще не достигает. В данной стадии заболевания

лечение также достаточно эффективно, но, конечно, шансы на пятилетний порог выживаемости немного ниже – примерно 60 % всех заболевших женщин.

3. Третья стадия заболевания. Данная стадия рака характеризует наличием злокачественной опухоли, которая поражает не только саму шейку матки, но и нижнюю треть влагалища.

4. Четвертая стадия заболевания. Эта стадия рака шейки матки является последней и наиболее тяжелой. На данном этапе развития заболевания злокачественная область покидает пределы малого таза, поражая прямую кишку или мочевого пузыря. Кроме того, на данной стадии болезни нередко встречаются метастазы, поражающие прочие органы организма, находящиеся на значительном удалении от

непосредственного очага – шейки матки. Врачи называют три основных метода профилактики развития рака шейки матки:

- Регулярное посещение врача – гинеколога. Женщина, находящаяся в репродуктивном возрасте, должна проходить профилактические гинекологические осмотры два раза в год. Подобные профилактические меры помогут выявить на ранних стадиях заболевания не только раковую опухоль шейки матки, но и достаточно большое количество иных заболеваний женской репродуктивной системы, которых, к огромному сожалению, существует достаточно большое количество.

- Предохранение от нежелательной беременности. Как показывают многочисленные случаи с раком шейки матки, у двух из трех женщин в анамнезе имелись два и более

искусственных прерывания беременности.

- Вакцинация против папилломавирусной инфекции. Как уже упоминалось, одним из самых часто распространенных факторов, провоцирующих развитие рака шейки матки, является вирус папилломы. На сегодняшний день врачи – гинекологи рекомендуют делать прививку от него все девочкам, девушкам и молодым женщинам. Эта вакцинация позволит снизить риск развития осложнений примерно в 8 раз. Ведь забота о своем здоровье является в первую очередь задачей самой женщины. А врачи – лишь помощниками и союзниками в борьбе за здоровье и жизнь женщины.

Врач ЗОЖ Абдрахманова Ю.С
КГП «ЦБ г.Абая»

ВИЧ и СПИД - в чем разница?

Многие полагают, что ВИЧ и СПИД это одно и то же. Однако, данное мнение ошибочно.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирус, вызывающий дефицит иммунитета, СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – синдром, характеризующийся слишком ослабленным иммунитетом, последняя стадия развития ВИЧ в организме.

Попасть в организм человека ВИЧ может через кровь, половым путем или через молоко ВИЧ-положительной матери. ВИЧ-инфекция поражает защитную систему организма человека, поэтому он становится более подвержен присоединению других инфекционных и опухолевых заболеваний. На самом деле, разница между ВИЧ и СПИД немалая и представляет собой как минимум 10-15 лет жизни. Сейчас количество этих лет увеличивается, потому что улучшаются препараты, совершенствуются методы лечения, так что многие ВИЧ-инфицированные люди, к счастью, не сталкиваются со СПИДом никогда.

Говорить о любом ВИЧ-положительном человеке как о больном СПИДом – грубейшая ошибка. ВИЧ-инфицированные люди могут жить долго и счастливо, проходя лечение, рожать здоровых детей и работать. Известны случаи, когда некоторые люди инфицированные ВИЧ еще в начале эпидемии, то есть больше 30 лет назад, до сих пор живы и относительно здоровы благодаря лечению. Этой инфекцией можно заразиться случайно (в жизни происходит всякое), а СПИД возникает, когда человек не следит за своим ВИЧ-статусом, наплевавательно относится к собственному организму и запускает его до критического состояния.

Именно поэтому так важно пройти тест на ВИЧ вовремя, и в случае положительного результата обратиться к специалистам и начать своевременное лечение. Пройти тест на ВИЧ вы можете в поликлиниках по месту жительства или обратиться в центр СПИД, который расположен по адресу: г. Караганда, ул. Анжерская 37. Телефон для справок: 44-16-15

Помните, если сдать тест на ВИЧ и вовремя обнаружить заболевание, тогда можно получить шанс спасти человека и обезопасить его близких от заражения.

Могай С.,
Областной центр по профилактике и борьбе со СПИД.



СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ и загрязнение атмосферного воздуха НА ТЕРРИТОРИИ КАРАГАНДИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Карагандинская область – одна из ведущих областей республики, в которой сосредоточены крупные горно-металлургические комплексы черной и цветной металлургии, предприятия угольной промышленности и теплоэнергетики. Также в области представлены предприятия машиностроения, химической промышленности, производства строительных материалов, легкой, пищевой и других отраслей.

В современных условиях соблюдение оптимального баланса между экономическими интересами и интересами сохранения благоприятной экологической обстановки становится чрезвычайно важной задачей.

Исключить выбросы вредных веществ в атмосферу не представляется возможным, так как это неминуемый атрибут любого производства.

В этих целях проводятся работы по установлению норм предельно допустимых выбросов (ПДВ) для каждого предприятия и каждого источника выбросов. Для отдельного источника выбросов ПДВ – это выброс, при котором в районе расположения данного источника с учетом влияния соседних источников концентрации примесей в атмосфере не превысят предельно допустимую концентрацию.

Поэтому снижение загрязнения атмосферы осуществляется технологическими средствами с учетом характерных особенностей климатических условий в рассматриваемом районе.

Организациями охраны общественного здоровья Карагандинской области проводится мониторинг состояния атмосферного воздуха в населенных пунктах на предмет соответствия вредных веществ в атмосферном воздухе предельно-допустимым концентрациям. Лаборантами Филиала РГП «Национальный

центр экспертизы» Комитета охраны общественного здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан на постоянной основе проводится отбор проб атмосферного воздуха в «условно чистых зонах» (где отсутствуют промышленные предприятия) и «условно грязных зонах» для определения воздействия состояния окружающей среды на здоровье, безопасность и условия проживания населения.

За 9 месяцев 2018 года по области исследовано 6547 проб атмосферного воздуха, из них с превышением ПДК – 427 пробы, что составило 6,1 %. Наибольшее количество проб с превышением ПДК загрязняющих веществ в атмосферном воздухе отмечено в г. Темиртау (12,9%), г.Балхаш (11,1%), Караганда (5,9%).

В 2018 году превышений валовых выбросов вредных веществ в атмосферу по предприятиям не наблюдалось, аварийных (залповых) выбросов также не зарегистрировано.

В целом по области наблюдается положительная динамика по снижению вредных загрязняющих веществ в атмосферном воздухе.

Это результат деятельности предприятий по исполнению природоохранных мероприятий, снижению выбросов в атмосферу, обеспечению бесперебойной и эффективной эксплуатации газоочистных и пылеулавливающих сооружений, своевременному планово-предупредительному обслуживанию и ремонту технологического оборудования.

Главный специалист отдела санитарно-гигиенического надзора за промышленными объектами Департамента охраны общественного здоровья Карагандинской области Есмагамбетов У.К.

Организм человека - очень сложная система. Недостаток каких-либо микронутриентов (минеральных веществ, витаминов) может привести к сбою работы всей системы, вызывая заболевания. Минеральные вещества входят в состав и/или активируют действие гормонов, витаминов, ферментов, поэтому перебои с их поставкой ведут к нарушениям обмена веществ. Особенно опасен дефицит минеральных веществ для детей, так как их организм растет и развивается. Чтобы не допустить недостатка минералов у детей необходимо соблюдать правила здорового питания.

Микронутриенты – это незаменимые питательные вещества, необходимые в малых количествах для благоприятного протекания биохимических реакций в организме. Каждый из них играет свою жизненно важную роль. И при дефиците даже одного из них микропроблема со здоровьем может перерасти в макропроблему. Термин «скрытый голод» в точности раскрывает суть явления: человек может есть много и регулярно и даже переедать, но при этом испытывать «голод» в тех или иных микронутриентах. Коварство «скрытого голода» в том, что на начальном этапе дефицита никаких внешних проявлений обычно не происходит. Они начинаются тогда, когда ситуация заходит уже слишком далеко, причем в виде неспецифических последствий, таких как снижение иммунитета, ухудшение памяти и познавательных способностей, общая слабость, апатия, выпадение волос и прочее.

Как это может сказаться на детях, и что следует предпринять родителям, чтобы не допустить дефицита минеральных веществ в организме ребенка?

Железное здоровье

Железо, является структурной частью гемоглобина, последний обеспечивает ткани организма кислородом. При недостатке железа развивается железодефицитная анемия (ЖДА), и в результате нарушается питание клеток кислородом, без которого они не могут функционировать должным образом. С недостатком железа связаны отставание в физическом и ментальном развитии детей, их низкая устойчивость к инфекционным заболеваниям и вредным факторам внешней среды, детская и материнская смертность. По последним данным ЖДА встречалась у 44% казахстанских детей дошкольного возраста. А это чаще, чем у каждого третьего ребенка.

Железо поступает в организм с содержащими этот элемент продуктами. Им богаты мясо, печень, гречка, белый гриб, горох, фасоль, орехи, хурма и другие. Однако насколько хорошо усвоится железо из пищи в организме, зависит от состава меню, поскольку пищевые вещества по-разному влияют на его усвоение.

Что способствует усвоению железа в организме?

Витамин С (аскорбиновая кислота), содержащийся во фруктах, соках, овощах, листьях зеленого салата, цветной капусте, шпинате и т.д. Рацион с достаточным количеством разнообразных свежих овощей и фруктов – верный способ обеспечить организм железом. Прием препарата витамина С также повышает усвояемость железа из пищи.

Витамин А и витамины группы В (В1, В2, фолиевая кислота и др.). Включение в рацион таких продуктов, как печень, рыба, абрикосы, морковь, шпинат, сельдерей, богатых этими витаминами, благоприятно скажется на усвояемости железа из пищи.

Некоторые виды ферментированной или пророщенной пищи и приправы, такие, как соевый соус, также помогают организму усваивать железо.

Факторы, препятствующие усвоению

ЧТО ТАИТ В СЕБЕ «СКРЫТЫЙ ГОЛОД»?



железа:

Танины, содержащиеся в чае, кофе, какао, связывают железо, препятствуя его усвоению. В этой связи чай и кофе рекомендуется употреблять не во время, а минимум через 40 минут после еды.

Кальций, которым особенно богаты молоко и продукты из молока. Поэтому не стоит запивать пищу чаем да еще и с молоком.

Фитаты, присутствующие в зерновых, сырых орехах и семенах. Для их нейтрализации орехи и семена рекомендуется замачивать перед употреблением, а зерновые каши хорошо проваривать, предварительно замачивая зерна.

Стоит напомнить, что неправильное питание также способствует развитию железодефицитной анемии. Ведь главная черта нездорового рациона - преобладание в нем рафинированных технологически переработанных продуктов, обедненных микронутриентами, и незначительное количество овощей, фруктов и цельных круп, то есть натуральных полезных продуктов питания.

Придерживаясь принципов правильного питания можно предотвратить развитие дефицита железа в организме.

На страже ума и памяти

Почти две трети Казахстана располагаются на территориях бедных по содержанию йода в почве и воде. Соответственно, им обеднены местные продукты питания и вода. Согласно последнему исследованию йододефицита у детей, которое проводилось у нас в 2014,

распространенность этих расстройств составила 20,6% среди детей дошкольного возраста.

Йод входит в состав гормонов щитовидной железы. Ежедневная потребность в нем у детей всего 100-150 микрограмм. Последствия йододефицита отражаются на физическом и, на интеллектуальном здоровье. Известный всем зоб (увеличенная щитовидная железа) – это всего лишь видимая часть «айсберга». Значительная часть нарушений, вызванных дефицитом йода, мощный пласт «подводной части айсберга», явно и отчетливо себя не проявляет, но наносит существенный урон здоровью. К примеру, дефицит йода во время беременности может вызвать необратимые нарушения внутриутробного развития мозга эмбриона. Йодная недостаточность негативно сказывается на формировании и работе иммунной системы, вызывает гипотиреоз (состояние, характеризующееся недостаточным количеством гормонов щитовидной железы), замедляет все метаболические процессы, снижает работоспособность и интеллектуальный потенциал детей.

Как не допустить дефицита йода у ребенка?

Йода достаточно в морях и океанах, поэтому включение в меню морепродуктов и использование только йодированной или морской соли – крайне важная для нас мера по профилактике йододефицита. И это подтверждает мировая практика. Поэтому в 2003 г. в Казахстане введен закон «О профилактике йододефицитных заболеваний», согласно которому вся соль, производимая в Казахстане и ввозимая на территорию нашей страны, должна быть обогащена йодом. Причем рекомендуемая Всемирной организацией здравоохранения норма потребления соли 5 гр. в сутки содержит профилактическую дозу незаменимого элемента.

В подростковом возрасте по рекомендации врача, возможно, следует дополнительно принимать профилактические дозы йодсодержащих препаратов, так как в этот период потребность в йоде возрастает.



КАК СНЯТЬ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Сидячая работа, вождение автомобиля, отсутствие физической нагрузки и гиподинамия приводят к тому, что рано или поздно могут появиться неприятные ощущения в пояснице. Как показало одно из недавних научных исследований, каждый четвертый взрослый испытывал хотя бы раз в три месяца боли в нижней части спины, которая могла длиться сутки.

Чтобы исключить наличие каких-либо серьезных заболеваний, необходимо обратиться к врачу. Но если вам становится легче после того, как вы немного подвигаетесь, то выполнение комплекса упражнений, которые направлены на укрепление и растяжку мышц спины поможет вам избавиться от боли в пояснице и предотвратить повторение приступов. Если вы занимались физическими упражнениями до появления боли в спине и вам пришлось на время приостановить свои занятия, то постарайтесь снизить уровень физических нагрузок.

Если вы начнете давать те же нагрузки на организм, то можете серьезно травмировать позвоночник. К прежнему уровню физической активности необходимо возвращаться постепенно.

Лучше всего попросить специалиста составить для вас персональную программу упражнений в соответствии с уровнем вашей спортивной подготовки и возраста. Правильно подобранные упражнения помогут вам построить сильные и гибкие мышцы, которые будут менее подвержены травмам.

Мы предлагаем вам примерный комплекс несложных упражнений, которые позволят снять боли в пояснице и почувствовать себя значительно лучше:

1. Лягте на пол на спину. Согните ноги в коленях так, чтобы пятки касались пола. Сожмите ягодицы и втяните живот. Поясница должна упираться в пол. Теперь попробуйте оторвать таз на несколько сантиметров от пола. Поясница немного приподнимется, а верхняя часть спины останется на полу. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Повторите 10 раз.

2. Пока вы лежите на полу на спине, подложив опору под голову и шею, обхватите свою ногу ниже колена. Потяните ногу к груди. Задержитесь в этом положении на 20 секунд. Повторите 10 раз для каждой ноги.

3. Встаньте прямо, ноги слегка расставьте в стороны, положите руки на верхнюю часть ягодиц. Глядя вверх, вытяните бедра немного вперед и аккуратно выгните спину назад. Держите колени прямыми. Задержитесь в этом положении на 10 секунд. Расслабьтесь. Повторите 10 раз.

4. Лягте на спину и согните ноги в коленях. Скрестив руки перед грудью, медленно поднимайте плечи на несколько сантиметров от пола, напрягая мышцы живота и ягодиц. Мягко опустите спину. Повторите 8-20 раз.

<https://zdrav.kz>



Осторожно, соль!

Соль необходима организму для поддержания водного баланса, полноценной передачи нервных импульсов, также, этот продукт оказывает воздействие на процесс расслабления и сокращения мускулатуры. Но, избыток соли может серьезно навредить здоровью.

Недаром народная мудрость советует «не сыпать соль на рану». Ещё соль величают «белой смертью».

По данным Всемирной организации здравоохранения систематический приём избыточного количества соли приводит к повышению кровяного давления, сердечно-сосудистым заболеваниям, заболеваниям почек и может даже вызвать рак желудка и астму. Лишняя соль откладывается в позвоночнике. Через несколько лет такие «запасы» превратятся в остеопороз (искривление позвоночника и образование горба).

Соль задерживает в организме воду, большой объём которой «хранит» в себе жировая ткань, что может привести к повышению внутриглазного давления и развитию катаракты.

В Финляндии удалось снизить потребление соли на треть, благодаря чему смертность от инсультов и инфарктов уменьшилась на 80%.

Сколько нужно соли в день? Физиологической нормой для человека считается 5 г соли в день. Это одна чайная ложка. В среднем человек употребляет 9-10 грамм соли в день.

Человек нуждается в такой соли, которая содержит не только натрий и хлор, но и магний, железо, кальций, бром, йод, серу и пр. Поэтому предпочтение при выборе соли стоит отдавать неочищенной соли, состоящей не только из натрия и хлора, но и других солей. Для поддержания здоровья нашего организма врачи-диетологи рекомендуют использовать натуральную каменную или неочищенную морскую соль вместо химически очищенной.

Около 80% соли, которую мы употребляем ежедневно, приходится на так называемую «скрытую соль». Соль прячется не только в домашней еде, но и в готовых продуктах, консервах и полуфабрикатах (хлебобулочные изделия, кетчуп, майонез, сыр, мясные и овощные бульонные кубики; готовые соусы или соусы в гранулах, сухие завтраки, колбасы, чипсы и так далее). Только 20% от общего количества потребляемой нами соли приходится непосредственно на саму соль, которую мы добавляем в процессе приготовления пищи или за столом.

Большое количество соли изначально содержится в продуктах животного происхождения – мясе, рыбе, яйцах. Значительно меньше

– в овощах и фруктах (исключение составляют лишь шпинат, сельдерей, красная капуста и свёкла).

Отказываться от продуктов, в естественный состав которых входит соль, не нужно. Чтобы придать вкус овощам, можете использовать лимонный сок, чеснок, зеленый лук, уксус, хрен, специи и травы. Старайтесь не солить пищу во время еды. Сначала соли будет не хватать (начнется так называемая «ломка» по соли). Ваш спектр вкусов значительно расширится. Особенно много соли в соевом соусе. В одной столовой ложке содержится 0,9 грамм соли. Старайтесь покупать соевый соус с низким содержанием соли или разбавляйте его водой. Чтобы нейтрализовать негативное воздействие соли на организм, ешьте больше продуктов богатых калием и магнием (курагу, изюм, чернослив, бананы, рис, фасоль, отруби, морскую капусту, семечки тыквы и льна, кешью и горчицу).

Медики настаивают на том, что контролировать употребление соли нужно всем без исключения. Вы можете снизить потребление соли на 20%, внося несколько простых изменений в свой процесс приготовления пищи:

- Не солите блюда во время готовки. Это относится и к воде, в которой вы собираетесь варить макароны, овощи или рис.
- При готовке супов и бульонов не используйте бульонные кубики (в них содержится большое количество соли).
- Прежде чем добавить приправу к блюду, внимательно прочитайте этикетку. Множество готовых специй имеет в своем составе соль.
- Откажитесь от готовых соусов с высоким содержанием соли (кетчуп, соевый соус, французская горчица и т.п.).

Отучать себя от употребления чрезмерного количества специй нужно постепенно.

Сначала откажитесь от применения солевых приправ. В течение дня стоит съедать не более 1/4 чайной ложки этой продукции. Просто уберите солонку с обеденного стола. Через некоторое время выработается правильная привычка. А некоторые блюда даже с минимальным количеством соли будут казаться пересоленными. Всякий раз, когда ваша рука тянется посолить пищу, задумайтесь, полезно ли это для вашего здоровья?

Искакова Д.Т., главный специалист Департамента охраны общественного здоровья Карагандинской области



Рубрика: информация в деталях

Корь – острое вирусное инфекционное заболевание.

Источник инфекции

Больной человек, который заразен за **6 и менее** дней до появления на нем сыпи, а также в первые **4 дня** после появления сыпи. Вирус передается воздушно-капельным путем при кашле, чихании и разговоре.

Инкубационный (скрытый) период кори

В среднем составляет **7-14 дней**, после чего появляются первые признаки заболевания.

Симптомы кори:

Первые признаки:	Основные признаки:
 общее недомогание, утомляемость  повышение температуры тела  головные боли, светобоязнь  насморк, боль в горле  покраснение глаз, слезоточивость (конъюнктивит)  кашель	 Сыпь по всему телу, распространяющаяся начиная с головы, после опускающаяся донижней части тела и ног.  белые (как скопление манной крупы) и красные пятна в ротоглотке

Осложнения кори:

- ✓ пневмония, бронхит, синусит,
 - ✓ энцефалит (воспаление оболочек мозга),
 - ✓ при позднем обращении и наличии тяжелых сопутствующих заболеваний могут развиться кома и летальный исход.
- Эффективного и специфического метода лечения кори нет. Лечение симптоматическое.

Профилактика кори:

Единственной эффективной защитой от кори является **вакцинация**. В Казахстане вакцинация против кори проводится дважды: первая в возрасте **1 год** и вторая в возрасте **6 лет**. Для вакцинации используется безопасная и эффективная вакцина против кори в комбинации с краснушным и паротитным компонентом.

Необходимо помнить, что болезнь всегда легче предупредить, чем лечить!

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.
№ 1 (201) январь 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 -1100 экз
Планируемый тираж 5000 экземпляров.
Отпечатано в типографии Центра ФЗОЖ ТОО
«GIO TRADE»
г. Караганда, ул. Сатыбалдина, 2.
Тел.: 8 /7212/ 77-20-60