

КЛЯТВА ГИППОКРАТА

31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Только факты

На сегодняшний день употребление табака является причиной смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

Доказано, что под воздействием курения ухудшается течение более чем 25 заболеваний, серьезные научные исследования свидетельствуют о связи рака легких и инфаркта миокарда с курением.

Ежегодно от курения и его последствий в мире умирает около 6 000 000 человек, более 600 000 из которых сами не являются курящими и погибают из-за воздействия табачного дыма (пассивного курения). При этом курение - предотвратимая причина смер-

ти, но, если не принять никаких мер, к 2030 году число погибших от него вырастет до 8 000 000 человек.

В России курит почти 40% населения, ежегодно погибает 300 000 активных и пассивных курильщиков - это больше,

чем от дорожно-транспортных происшествий, ускоренная наркотиков, или от СПИД.

Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни равную продолжительности жизни никогда не куривших людей.

Если вы бросили курить



Отказ от курения: преимущества для здоровья

1. Преимущества отказа от курения для здоровья всех курильщиков бывают немедленными и отдаленными.

Благотворные изменения в организме после отказа от курения в течение определенного времени:

- в течение 20 минут у вас уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление.

- в течение 12 часов содержание угарного газа в вашей крови снижается до нормального уровня.

- в течение 2-12 недель у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.

- в течение 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.

- в течение 1 года риск развития у вас ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.

- Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у

некурящего человека.

- Через 10 лет риск развития у вас рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития у вас рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

- Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

- Люди всех возрастных групп, у которых уже развились проблемы со здоровьем, связанные с курением, все еще могут получить преимущества, если откажутся от курения.

Преимущества по сравнению с теми, кто продолжает курить:

- Примерно в 30 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает примерно на 10 лет.

- Примерно в 40 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 9 лет.

- Примерно в 50 лет: ожида-

емая продолжительность жизни возрастает на 6 лет.

- Примерно в 60 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 3 года.

- После развития болезни, представляющей угрозу для жизни: немедленная польза - у людей, отказавшихся от курения после инфаркта, вероятность развития другого инфаркта уменьшается на 50%.

3. Воздействие вторичного табачного дыма на детей.

Отказ от курения снижает избыточный риск развития многих болезней, связанных с воздействием вторичного табачного дыма на детей, таких как респираторные болезни (например, астма) и инфекции уха.

4. Другие преимущества.

Отказ от курения снижает вероятность импотенции, проблем с наступлением беременности, преждевременных родов, рождения детей с низкой массой тела и выкидышей.

Виктор ПИЛИПЕНКО,
врач кабинета профилактики

ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА

Уберечься от клещей

Чем сегодня опасны такие насекомые, как клещи, думается никому объяснять уже не нужно. Они являются переносчиками опаснейших для человека заболеваний, некоторые из которых заканчиваются смертельным исходом. Как защититься от клещей, куда обратиться в случае укуса, как оказать себе первую помощь - об этом ниже.

Как защитить себя от клещевого энцефалита?

Наиболее надежную защиту дает вакцинация. Плановая вакцинация предусматривает введение 3-х доз вакцины (вторую вводят спустя 1-7 месяцев, а третью - через 9-12 месяцев после введения первой дозы). При вакцинации по срочной схеме вторую дозу вакцины вводят через две недели после первой. Помните! При обеих схемах вакцинации полноценный иммунитет сформируется не ранее, чем через 2 недели после введения второй дозы!

Для проведения экстренной профилактики используют препарат «Иммуноглобулин

человека противоклещевой», содержащий антитела против вируса клещевого энцефалита. Антитела связывают вирус и снижают риск развития инфекции. Помните! Введение иммуноглобулина эффективно в первые 72-96 часов после укуса клеща.

Стоимость вакцин от клещевого энцефалита - 422 рубля (3-кратно).

По всем вопросам в рабочее время обращайтесь к врачу-инфекционисту Александровской РБ, в выходные дни - в приемный покой. Тел. 21-0-77, 21-0-27, 03.

Что делать, если клещ все-таки вас укусил?

В случае обнаружения на себе клеща и его укуса необходимо обратиться в лечебное учреждение для удаления клеща или удалить самостоятельно, если невозможно обратиться к медикам.

При самостоятельном удалении клеща необходимо соблюдать следующие рекомендации: захватите клеща пинцетом, обнувшими чистой марлевой салфеткой или завязкой узел из прочной нитки как можно ближе к головке и хоботку. Держа клеща перпендикулярно поверхности кожи, осторожно выкручивайте и вытягивайте его из кожи (рез-

кие движения недопустимы). После удаления клеща место укуса обрабатывают настойкой йода или спиртом; наложение повязки не требуется.

После удаления клеща необходимо продезинфицировать руки (возможно заражение через ранки и микротрещины на коже).

Удаленного клеща помещают в сухую емкость с плотной крышкой. Для определения, является ли клещ переносчиком инфекции, его необходимо доставить на исследование в филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии г. Оренбурга».

ЖЕНЩИНАМ

Обнаружить вовремя

Заболевания молочной железы развиваются весьма часто. Достаточно отметить, что рак этого органа - наиболее часто выявляемая у женщин злокачественная опухоль.

Рентгеновская маммография является золотым стандартом для выявления рака молочной железы, так как позволяет выявить рак с высокой точностью (более 92%), а также предупредить заболевания молочной железы. В развитых странах Европы все женщины старше 45 лет проходят обязательную процедуру рентгеновской маммографии, что позволило значительно снизить смертность от рака молочной железы. В России обязательным является регулярное обследование женщин старше 40 лет.

Рак молочной железы - хро-

ническое и медленно развивающееся заболевание. До формирования опухоли диаметром 1 см проходит в среднем 6 лет, а до величины 1 см - еще 6-10 лет. Следовательно, своевременно выполненная маммография позволяет выявить рак молочных желез на ранней стадии, а также предупредить заболевания. Об этом четко говорят результаты рентгеномаммографического исследования, проведенного в 2014-2015 году в Александровском районе силами Александровской районной больницы.

За 2014 год проведено исследование 688 женщинам района, из них у 8 выявлен рак молочной железы на ранней стадии. В 2015 году выполнено 519 исследований, выявлено 7 случаев заболеваний раком молоч-

ной железы. Все выявленные на ранних стадиях, больные (8 человек в 2014 году, 7 человек в 2015 году) успешно прооперированы, пролечены и считаются выздоровевшими.

Алексей ЯКУНИЧКИН,
врач-онколог
Александровского района

82816 туру на территории Александровского района будет проводиться реконструкция магистральной канализации двух микрорайонов согласно градостроительному плану территории. Прием заявок на участие в конкурсе на выполнение работ по проектированию и строительству канализационных сетей и сооружений. Прием заявок на участие в конкурсе на выполнение работ по проектированию и строительству канализационных сетей и сооружений. Прием заявок на участие в конкурсе на выполнение работ по проектированию и строительству канализационных сетей и сооружений.

Уважаемые жители с Александровской и Александровского районов!

Александровское отделение Первого областного филиала ФБУЗ ШИЗ в Александровском, Первомайском, Исканском районах проводит по вашему желанию, что при укусе клещом или определении видовой принадлежности и зараженности вирусом клещей, пострадавшим следует обращаться по адресу: Оренбург, ул. 50 лет Октября, 2/3. В рабочие дни с 08.00 до 15.00 ч, в выходные дни с 09.00 до 16.30 ч. Телефон пункта приема: 8 (3434) 70-35-64. Определение вида клеща и вирусоборозности проводится на платной основе.

ЗАПОМНИТЕ!

Не наносите на клеща масло и другие жидкости - это усиливает выделение в кровь слюны клеща, содержащей вирус. Сжатие тела клеща также может приводить к выдавливанию возбудителей инфекции в ранку. Резкие движения в неправильном направлении могут привести к разрыву клеща во время удаления. В этом случае место присасывания необходимо продезинфицировать, а затем удалить го-

ловку стерильной иглой. Одновременно с этим обязательным условием и эффективным методом неспецифической профилактики инфекции, передающихся клещами, является проведение акарицидных обработок на территориях, эндемичных по инфекциям, передающимся иксодовыми клещами, особенно в местах наиболее посещаемых населением.

Наталья ЛИТВИНЕНКО,
врач-инфекционист