БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Срочно - за здоровьем!

Зачастую мы не находим времени ответить себе на самый важный вопрос: «Какими мы хотим быть?». Вам хочется чувствовать себя здоровым, сильным, красивым? Сохранить здоровье вам поможет диспансеризация! Сегодня наиболее распространенные причины инвалидности и преждевременной смертности населения в России - это хронические неинфекционные заболевания, такие как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические заболевания легких. Многие из этих заболеваний протекают скрытно. Выявленные на ранних стадиях эти заболевания успешно лечатся.

В Перемышльской ЦРБ население проходит диспансеризацию по месту жительства, работы, учебы на бесплатной основе. В регистратуре вам должны подробно рассказать, где и когда можно пройти диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр , далее идет сдача анализов и посещение участковых терапевтов, которые при необходимости направляют к другим специалистам.

В 2015 году диспансеризации подлежат все граждане, родившиеся в 1994, 1991, 1988, 1985, 1982, 1979, 1976, 1973, 1970, 1967, 1964, 1961, 1958, 1955, 1952, 1949, 1946 годы и т.д. с периодом 3 года, то есть лица, достигшие в текущем году 21 г. и далее через три года рождения.

Особенно обращаем внимание на прохождение диспансеризации лиц трудоспособного возраста. Согласно статьи 24, Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения работниками медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

Если по результатам диспансеризации или медицинского осмотра у вас выявлено подозрение на наличие хронического неинфекционного заболевания или высокий суммарный сердечно-сосудистый риск, участковый врач сообщит вам об этом и направит на углубленное дополнительное исследование или углубленное профилактическое консультирование.

Для прохождения диспансеризации или медицинского профилактического осмотра желательно прийти в поликлинику утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок.

Регулярное прохождение диспансеризации и профилактического медицинского осмотра позволит вам в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся причиной инвалидности и смертности населения или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

Г. Ухорская,
заместитель главного врача по лечебной работе Перемышльской ЦРБ.

Синдром дефицита внимания у ребенка

По данным последних профилактических осмотров детей в Калужской области у каждого 4-5 ребёнка выявляются те или иные виды нарушения здоровья.

Общероссийские же исследования показывают, что почти 90% детей сегодня имеют отклонения либо в психическом, либо в физическом развитии. Именно за время обучения в школе почти в 4 раза увеличивается количество психопатологических состояний. По данным Министерства Обороны Российской Федерации к моменту окончания школы лишь один из десяти подростков может удовлетворять требованиям к здоровью для прохождения воинской службы. И проблема не только в адаптивных возможностях организма ребенка. Здоровье подрастающего поколения во многом определяется существующей системой образования и так называемым «школьным фактором».

Такой баламут есть в каждом классе: ёрзает, болтает, всем мешает. «Это катастрофа»,- вздыхают учителя. «Это болезнь»,- поправляют доктора.

Магнитно-резонансный томограф позволяет «заглянуть» внутрь живого мозга и понять, как он функционирует. Когда добровольцу дают задание, требующее концентрации внимания, томограф регистрирует повышенную активность в лобной доле правого полушария. Именно эта область мозга отвечает за внимание. Но когда такое же задание пытаются выполнить испытуемые с дефицитом внимания, активность регистрируется сразу в нескольких участках мозга. Мозг как бы не в состоянии сконцентрироваться. Это и есть дефицит внимания - неспособность сосредоточить усилия на каком-то одном, как правило, монотонном и неинтересном занятии. Мозг таких людей нуждается в постоянных сильных раздражителях. Комплекс симптомов, вызванных подобной дисфункцией называется врачами Синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Точная причина СДВГ до настоящего времени не ясна. Однозначно только, что в основе механизма развития СДВГ лежит дефицит определенных химических веществ (дофамина и норадреналина) в некоторых областях головного мозга.

Специалисты считают, что симптомы СДВГ могут быть обусловлены комплексом факторов:

- Генетика и гендерные различия. СДВГ имеет тенденцию передаваться по наследству, что указывает на генетическую природу этого заболевания.Так среди мальчиков синдром встречается в 2-3 раза чаще, чем среди девочек.

- Есть основания предполагать, что стресс, употребление алкоголя и курение во время беременности, преждевременные роды и недоношенность могут также увеличивать вероятность развития у ребенка СДВГ.

- Травмы головного мозга в раннем детстве, тяжёлые инфекционные и хронические заболевания также создают предрасположенность к развитию СДВГ.

- Экология. Авария в Чернобыле, возможно, повлияла на нейроповеденческие и познавательные характеристики детей, подвергшихся низким дозам атомной радиации. Исследования, проводившиеся в начале 2000-х годов в Израиле дали тому подтверждение.

Врачи сходятся в одном: симптомы схожие, но причины, вызвавшие их, могут быть самыми различными, поэтому подход нужен не к болезни, а к пациенту.

Понятно, что при работе со сложными детьми необходима комплексная работа и участие различных специалистов: неврологов, педагогов и, конечно, психологов. Очень большое значение имеет выбор средств, методов и момента начала коррекционного процесса.

В МБОУ «Психолого-медико-педагогический Центр диагностики и консультирования» Калуги родители приводят своих детей обычно уже после осознания некоторого их неблагополучия, часто после консультации с неврологом или психиатром.

Заведующая отделом коррекции и развития детей Людмила Щербакова:

- С 2007 года коллективом Центра разработана коррекционно-развивающая программа «Учусь быть успешным!» по предшкольной подготовке детей 5-7 лет. В течение года или двух лет (программа имеет два варианта) с группой детей занимаются педагог, психолог и логопед. Из-за того, что группа небольшая, мы имеем возможность коллегиально рассмотреть проблемы каждого ребёнка и работать с ним, как бы приспосабливаясь к присущим только ему особенностям. Таким образом, мы постепенно выводим его на более адаптивный уровень, делаем более успешным в детском коллективе. Первоочередная задача социально адаптировать ребёнка плюс, конечно же, привить умения и знания к поступлению в школе.

Н. Нефеденкова,
специалист ГБУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской профилактики».

Спайс — умри за небольшие деньги

Сейчас, безусловно, можно утверждать что спайс – вредное наркотическое вещество, а не безобидный сбор успокаивающих трав. Трава в спайсе — только основа, которая пропитана концентратом химических веществ. А значит очищение от составляющих химических веществ спайса после интоксикации просто необходимо. Это нужно делать незамедлительно, потому как интоксикация наступает за очень короткое время и поражает внутренние органы, после чего человек может остаться инвалидом.

Комментарии клинического психолога:

«Раскрываются последствия постепенно, по стадиям. Имеется шесть стадий формирования зависимости.

Стадия 1. Начало.

Стадия 2. Эксперименты. Наркоманы начинают ставить на себе опыты по количеству приема наркотиков, смешивании их видов.

Стадия 3. Применение наркотиков в обществе. Спайс и другие наркотики употребляются уже со знакомыми, друзьями.

Стадия 4. Наркотик употребляется уже как что-то обычное, повседневное. Появляется привычка. Человек не может без наркотиков прожить и дня, собирает вокруг себя таких же зависящих от наркотиков, как и он. Живет иллюзией, что он не один такой и это нормально.

Стадия 5. Наркотики принимаются уже в больших количествах. Маленьких доз больному недостаточно. Портятся отношения со сверстниками, семьей. Человек ищет выход опять же в наркотиках и начинает еще больше употреблять их.

Стадия 6. Больное пристрастие. Человек уже не в силах бросить сам, он наркозависим и нуждается в лечении. У больного серьезные проблемы со здоровьем, тяга к опасным делам, потеря друзей и родственников из-за дисбаланса личности. Больной уже не может отличить, когда ему плохо от наркотиков, а когда просто хорошо. Теряется память, некоторые ощущения обостряются до предела: появляется нервозность, тремор в руках. Иные же ощущения притупляются, затормаживаются: мышление, речь. Больному необходимо снятие ломки».

Спайс начали продавать сравнительно недавно. Сейчас купить спайс не составит никакого труда. Ведь есть Интернет и местные наркоманы в каждом районе, в школе, ВУЗе, училище и т.д., которые торгуют спайсом.

На самом деле желание купить спайс возникает от его доступности и низкой цены.

Если бы продавцы предупреждали, чем вреден спайс и в чем его опасность, то его бы никто не покупал.

Если вы — родители и читаете эту статью, присмотритесь к своему ребенку. У него красные глаза, неадекватность, странные новые интересы, новая подозрительная компания? Некоторые подростки торгуют спайсом, у них начинают появляться новые дорогие вещи. Будьте бдительны.

Лучше остановить это сейчас, потому что все может закончиться трагедией!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Десять признаков того, что подросток употребляет курительную смесь

1. Кашель (смеси обжигают слизистую).
2. Сухость во рту (требуется постоянное употребление жидкости).
3. Мутные либо покрасневшие белки глаз (поэтому наркоманы часто носят с собой глазные капли).
4. Нарушение координации.
5. Дефекты речи (заторможенность, эффект вытянутой магнитофонной пленки).
6. Заторможенность мышления.
7. Неподвижность, застывание в одной позе при полном молчании (если сильно обкурился, то застывает минут на 20 - 30).
8. Бледность.
9. Учащенный пульс.
10. Приступы смеха.

Материал подготовлен специалистами Калужского областного наркологического диспансера.