

# СЕМЬЯ глазами юности

Президент России Владимир Путин на заседании президиума Государственного совета «О государственной политике в сфере семьи, материнства и детства» заявил, что в ближайшие годы нашему государству «...предстоит во многом изменить сам вектор семейной политики. До сих пор он был направлен преимущественно в сторону заботы о тех, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Безусловно, это очень важно, такая работа будет продолжена. Однако государство должно создать условия и для повышения качества жизни обычной, рядовой российской семьи и её общественного престижа, при этом понимании, что ответственность за судьбу своих детей, конечно, кроме государства, должна нести и сама семья и, наверное, прежде всего, сама семья», — пояснил Президент.

Специалисты Калужского областного Центра медицинской профилактики в минувшем году провели исследование, целью которого являлось изучение мнения о том, какой же представляется семья современным школьницам, тем, кто завтра будет создавать те самые семьи. «Семья глазами юности» назывался опрос, результаты его получились довольно интересными.

Ведущий социолог Калужского областного Центра медицинской профилактики Ирина Гусева: «Две трети калужских школьниц считают, что вступать в брак нужно в возрасте 21–26 лет, желательно после того, как достигнута относительная свобода в социальном и материальном плане. Каждые семь из десяти старшеклассниц считают, что половую жизнь можно начинать после совершеннолетия. За ранний сексуальный дебют (до совершеннолетия) высказалась каждая пятая старшеклассница. Немногим более процента вполне допускают половую жизнь с 13 лет.

Подавляющее большинство опрошенных девушек (75%) настроены на пробный или гражданский брак. Однако более половины школьниц считают, что при этом необходимо заключить брачный договор: «ведь юридически грамотно составленный договор в случае разрыва отношений обязывает к большему, чем просто штамп в паспорте».

Приемлемым уровнем благосостояния семьи



половина опрошенных считает доход от 10. до 20 тысяч рублей на одного человека в месяц. Для четверти — такой нормой является сумма от 30 до 40 тысяч рублей на человека ежемесячно.

Большая часть калужских школьниц довольны семейными отношениями родителей и готовы впустить их опыт в собственную жизнь, треть же девушек высказались за то, что категорически не хотели бы жить, как их мать и отец.

Большее половины (53,6%) опрошенных школьниц хотели бы выйти замуж один раз в жизни. А наличие в семье детей, считает каждая пятая девушка, может удержать от развода. Для современной семьи нормой являются рождённые в ней два — три ребёнка, считает большинство калужских школьниц.

Если обобщить ответы, то с точки зрения старшеклассниц нашей области представление о будущей семье выглядит следующим образом:

Половую жизнь девушка начинает после 18 лет, выходит замуж после 20-ти. Брак не регистрирует, а живёт в «гражданском браке», заключив брачный договор. В «гражданском браке» рождает двоих детей, при ежемесячном уровне благосостояния семьи от 10 тыс. до 20 тыс. рублей на человека. Она довольна семейными отношениями родителей и охотно использует их опыт в построении собственных отношений. В семье царит атмосфера взаимопонимания, а редкие семейные конфликты разрешаются по инициативе двух сторон: и мужа, и

жены. Главой семьи является мужчина, который должен быть добрым, заботливым, верным, и любящим, а также содержать семью и являться хорошим примером для детей. Сама девушка в качестве жены готова уважать и понимать интересы мужа, быть заботливой мамой для детей, следить за уютом в доме, при этом зарабатывать деньги и вести здоровый образ жизни».

**Заведующая отделом разработки и внедрения профилактических программ и оздоровительных методик Калужского областного Центра медицинской профилактики Эмилия Угарова:**

«Чтобы подготовить девушек к главной их роли — роли матери, помочь укрепить психическое и физическое здоровье, специалистами Центра разработаны методические рекомендации для педагогов, психологов, медицинских работников, содержащие основные направления работы по формированию у девочек привычек здорового образа жизни.

«Программа представляет курс из 17 занятий, — продолжает Эмилия Борисовна, — кстати, занятия могут быть интересны и самим старшеклассницам и их родителям. В форме семинаров, лекций, интерактивных уроков специалисты центра рассказывают о психических и физических особенностях женщины, влиянии на качество их жизни физических нагрузок, особенностях питания и сна, экологических факторов, стрессовых ситуаций. В рамках курса его участники могут познакомиться с основами дыхательной гимнастики, самомассажа биологически активных точек, комплексом физических упражнений для гармоничного формирования репродуктивной функции.

**По вопросам сотрудничества можно обратиться по адресу: г.Калуга, Чичерина, 2/7. Тел. 22-06-11.**

**Или оставить свой вопрос на портале о здоровом образе жизни «Будь здоров, Калуга!»**  
<http://budzdorov-kaluga.ru/>.

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

## 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

Возбудителем болезни является микобактерия туберкулеза, или палочка Коха, которая была открыта в 1882 году немецким биологом Робертом Кохом. — Микобактерии туберкулеза проникают в организм человека через дыхательные пути при вдыхании воздуха, содержащего туберкулезные палочки.

Не все больные туберкулезом заразны. Источниками инфекции являются только люди, страдающие открытой формой туберкулеза, выделяющие туберкулезные микобактерии с мокротой при кашле.

После проникновения в организм туберкулезной палочки человек становится инфицированным. Но не у всех инфицированных людей в последствии развивается болезнь. После попадания в организм возбудителей туберкулеза 95% людей остаются здоровыми. Здоровый образ жизни, закаливание, полноценное питание способствуют выработке антител. Антитела способны эффективно противостоять инфекции в течение всей жизни.

При развитии болезни в легких и других органах образуются туберкулезные очаги. Легочная ткань наиболее восприимчива к туберкулезу, поэтому туберкулез легких — наиболее частая форма болезни. Но и в этом случае здоровый организм может справиться с болезнью самостоятельно. Очаги «успокаиваются», в них откладывается кальций, и они выявляются на рентгеновских снимках (очаги Гона). Эти изменения могут не беспокоить человека всю жизнь. При неблагоприятных условиях «успокоившиеся» очаги могут активизироваться и привести к развитию туберкулеза. Поэтому при обнаружении «свежих» очагов следует немедленно начать лечение. Если лечение не начато своевременно, болезнь прогрессирует, наступает распад легочной ткани. При этом возникает кашель с отделением мокроты, содержащей туберкулезные микобактерии. Это означает переход в открытую форму туберкулеза. Такой больной (бацилловыделитель) способен заразить окружающих!

**Какие же признаки заболевания туберкулезом?**

1. Кашель, длящийся более трех недель. Если мокрота с примесью крови, следует немедленно обратиться к врачу. Даже если это не туберкулез, причину такого кашля следует установить.

2. Слегка повышенная в течение длительного периода температура тела — около 37,2–37,8. Многие люди при незначительном повышении температуры не теряют работоспособности — отсюда запоздалый диагноз.

3. Беспричинная усталость, ощущение упадка сил.

4. Развивающийся туберкулез приводит к снижению веса при сохранении обычного рациона питания.

5. Обильная потливость без видимых причин. Особенно в ночное время.

6. Боль в груди — признак запущенного туберкулеза.

Самый простой метод диагностики туберкулеза — рентгенологическое исследование. Поэтому по направлению врача нужно обязательно проходить флюорографию. В целях диагностики других заболеваний рекомендуется провести анализы мочи и крови. Другой способ диагностики — проба Манту. Особенно эффективен этот способ при обследовании детей. Анализ мокроты на микобактерии туберкулеза позволяет установить открытую форму туберкулеза. Симптомом открытой формы является обнаружение палочки при микроскопическом и микробиологическом исследованиях.

Помните, что туберкулез при своевременной диагностике излечим — но это процесс сложный и длительный, требующий точного исполнения рекомендаций врача во всем. Это касается условий труда и жизни больного, обстановки жизни семьи, санитарно-гигиенического состояния жилища и методов лечения.

При появлении малейших признаков начинающегося заболевания следует обратиться к врачу, а не заниматься самолечением.

**Карина Давидян,**  
врач-терапевт Перемышльской ЦРБ.

## Авитаминоз

Авитаминоз представляет собой болезненное состояние, возникшее вследствие недостаточного поступления в организм или быстрого разрушения необходимых витаминов в течение достаточно длительного времени. Порой человеку не хватает лишь какого-то одного вещества (например, у него развивается авитаминоз витамина В1), а порой в организме наблюдается нехватка сразу нескольких важных витаминов (в этом случае речь идет уже о полиавитаминозе). Причины авитаминоза различны, но порой люди сами виноваты в возникновении этой патологии. Например, излишне строгие диеты, столь популярные сегодня, чреваты развитием авитаминоза.

**Симптомы весеннего авитаминоза**

Именно весной, после длительной и холодной зимы, люди наиболее подвержены авитаминозу. Вызвано это, как правило, тем, что в холодное время года в пище содержится мало витаминов и микроэлементов. К тому же весной нередко обостряются различные заболевания желудочно-кишечного тракта, при которых нарушается всасываемость витаминов. Да и некоторые лекарства, применяемые для лечения, например, гастрита или же язвы желудка, также снижают усвояемость витаминов (к таким препаратам относятся, прежде всего, суспензии — Фосфалюгель, Алмагель, Маалокс и другие).

Человек, страдающий от весеннего авитаминоза, обычно жалуется на сонливость, повышенную раздражительность и хроническую усталость — он не может справиться с привычным объемом работы или же на это требуется большее время. Имеет авитаминоз признаки видимые: появление на коже прыщиков и угрей, тусклые волосы и их выпадение, потрескавшиеся губы, ломкость ногтей и шелушение кожи. При появлении таких симптомов лучше всего сразу обратиться к врачу-терапевту, чтобы он выяснил причину такого состояния пациента и назначил подходящее лечение. Также рекомендуется обогатить свой рацион продуктами, содержащими большое количество витаминов, и принимать поливитаминные препараты.