

18+



## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

*В межсезонье, сопровождающееся перепадами атмосферного давления, уменьшением светового дня и общей хандрой, традиционно обостряются хронические заболевания. Одними из самых коварных считаются болезни сердца и кровеносных сосудов.*

По данным Минздрава РФ, смертность от сердечно-сосудистых патологий составляет более 50%.

### Группа риска:

- возрастные пациенты
- мужчины старше 35 лет и женщины после 40 (с наступлением менопаузы)

### Факторы риска:

- избыточный вес
- низкая физическая активность
- АД выше 140/90
- вредные привычки (курение, избыточное употребление алкоголя)

### Профилактические меры:

	Заниматься физкультурой (не менее 30 минут ежедневно)		Придерживаться здорового питания. Ограничить потребление соли (не более 5 г в сутки)
	Сократить потребление алкоголя		Бросить курить. Не быть пассивным курильщиком
	Управлять стрессом (медитация, специальные физические упражнения для снижения напряжения и позитивные социальные контакты)		

Ведение здорового образа жизни снижает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний на 50% и продлевает жизнь.

**Если Вы попадаете в группу риска – обратитесь к врачу, пройдите диспансеризацию по месту жительства. Приведите в порядок своё здоровье!**



## ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

*Рак предстательной железы (РПЖ) занимает лидирующие позиции среди всех онкологических заболеваний у мужчин. РПЖ, как правило, обнаруживается у мужчин старше 50 лет, но начинает формироваться в возрасте около 40 лет.*

**Рак простаты коварен.** Заболевание может протекать многие годы бессимптомно. Даже самая маленькая опухоль простаты обладает способностью мигрировать в другие органы. Чаще ими оказываются кости таза, бедер, позвоночник, надпочечники, печень и легкие. Симптомы рака простаты появляются на последних трудно поддающихся лечению стадиях заболевания:

- болевые ощущения;
- учащенные позывы к мочеиспусканию, особенно в ночное время;
- трудности при начале мочеиспускания;
- кровь в моче.

*На ранних этапах выявить РПЖ возможно только при помощи анализа крови на высокоспецифичный маркер простаты (простата-специфический антиген – ПСА). Определение ПСА входит в программу диспансеризации взрослого мужского населения после 40 лет.*

### Факторы риска

- Возраст (чаще диагностируются у мужчин старше 65 лет).
- Наследственность.
- Контакт с канцерогенами.
- Воспалительные и инфекционные заболевания предстательной железы.

### Профилактика заключается в здоровом образе жизни

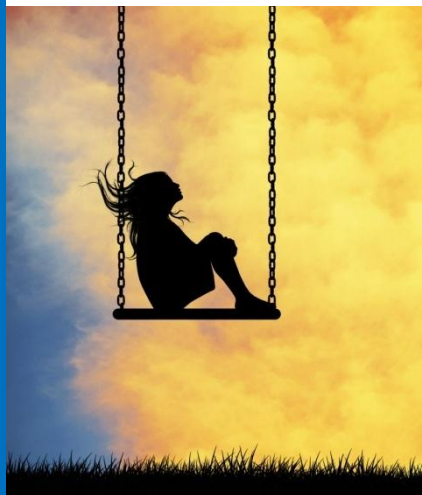
- Занимайтесь физическими упражнениями не менее 3 часов в неделю.
- Ведите регулярную половую жизнь для снижения риска развития РПЖ.
- Избегайте длительного сидячего образа жизни.
- Откажитесь от курения и употребления алкоголя.
- Старайтесь противостоять стрессу как основному фактору онкологических заболеваний.

### Поменяйте характер питания

- Ограничьте употребление копченостей, продуктов из красного мяса. Включите в рацион мясо птицы или рыбы, в которой содержатся полезные жирные кислоты Омега-3, препятствующие возникновению рака простаты.
- Не забывайте, что овощи и фрукты зеленого и красного цвета нужны для профилактики злокачественных опухолей (брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, пекинская капуста, томаты, красный перец, морковь, ягоды, цитрусовые и пр.).



**Мужчины! Следите за своим здоровьем.  
Важно вовремя решать возникающие проблемы!**



# ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ У ДЕТЕЙ

(памятка для родителей)

18+

*Подростковый суицид – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Ребёнок всегда подаёт сигналы о готовящемся суициде, но взрослые зачастую игнорируют их.*

## Характерные признаки суицидального поведения:

- Утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие.
- Неряшливость.
- Появление тяги к уединению.
- Резкие перепады настроения, неадекватные реакции на слова, беспричинные слёзы.
- Плохое поведение в школе, прогулы, нарушение дисциплины.
- Проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне.
- Склонность к риску и необоснованным опрометчивым решениям.
- Безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их.
- Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за всё, что было.
- Проявление признаков беспомощности, безнадежности и отчаяния.
- Шутки, иронические высказывания или философские рассуждения на тему смерти.

**Если вы заметили хотя бы 1-2 из этих признаков, следует немедленно обратиться к специалистам!**

## Адреса помощи:

- Центр медицинской и социальной реабилитации - структурное подразделение ГКУ «Курганская областная психоневрологическая больница  
г. Курган, ул. Володарского, 105, телефон 8(35222)43-36-92, сайт [psychokurgan.ru](http://psychokurgan.ru)
- Диспансерное отделение ГКУ «Шадринский областной психоневрологический диспансер»  
г. Шадринск, ул. Труда, 2, телефон 8(35253)5-00-30, сайт [shopnd.ucoz.ru](http://shopnd.ucoz.ru)

**ПОМНИТЕ!** Обращение за помощью не означает постановки на учёт к психиатру. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, - психически здоровые люди, творчески одарённые личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

**Родители! Будьте внимательны к своим детям! Помогите им!**



## ЗА ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

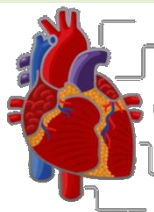
18+

Алкоголизм – одна из форм наркотической зависимости, возникающая у лиц, постоянно принимающих алкоголь. Алкоголизм способствует развитию различных заболеваний и обострению имеющихся, разрушает семью, понижает социальный статус человека. Отказ от алкоголя – лучший способ избежать этих проблем.

### ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Потребление всех видов алкоголя вредно для здоровья



Потребление алкоголя способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний



Алкогольная зависимость вызывает онкологические заболевания внутренних органов, в том числе печени, почек, кишечника, головного мозга

### СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Вождение в алкогольном опьянении повышает риск дорожно-транспортных происшествий, приводящих к инвалидности или смерти



Потребление алкоголя может привести к нарушению правопорядка

Хотите быть здоровыми и успешными – откажитесь от алкоголя!

18+



## ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА

**Детский дорожно-транспортный травматизм дает около 25% всех смертельных случаев.**

- Как только ребенок научился ходить, его нужно обучать правильному поведению на дороге, в машине и общественном транспорте, а также обеспечивать безопасность ребенка во всех ситуациях;
- Детям дошкольного возраста особенно опасно находиться на дороге – с ними всегда должны быть взрослые;
- Показывая детям пример, переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход»;
- Детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом;
- Детей нельзя сажать на переднее сидение машины;
- При перевозке ребенка в автомобиле необходимо использовать специальные кресла и ремни безопасности;
- На одежде ребенка желательно иметь специальные светоотражающие нашивки.



**Несчастные случаи при езде на велосипеде являются распространенной причиной смерти и травматизма среди детей среднего и старшего возраста.**

- Учите ребенка безопасному поведению при езде на велосипеде;
- Дети должны в обязательном порядке использовать защитные шлемы и другие приспособления.



**После летнего отдыха, готовя детей к школе, повторите с ними правила дорожного движения.**



18+

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

## Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом или «мышьяная лихорадка» (ГЛПС)



**Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) – зоонозная природно-очаговое вирусное инфекционное заболевание, проявляющееся поражением мелких кровеносных сосудов, почек, лёгких и других органов.**

**Источником заражения** людей вирусами ГЛПС являются инфицированные мышевидные грызуны.

**Основной путь заражения** человека – аэрогенный (воздушно-пылевой и воздушно-капельный), при котором возбудитель, содержащийся в биологических выделениях зверьков в виде аэрозоля, попадает в верхние дыхательные пути, лёгкие человека, где размножается и с кровью переносится в другие органы и ткани.

**Заражение возможно:**

- через поврежденную кожу при попадании экскрементов инфицированных грызунов или со слюной при укусе зверьком человека;
- при курении или приёме пищи немытыми руками;
- при прямом контакте с грызунами.



*Население заражается в основном при работе на садовом участке, сборе грибов, ягод, лекарственных растений, заготовляя сено, во время туристических походов. Заражение в производственных условиях возможно при работе в лесных массивах или вблизи них.*

### Симптомы ГЛПС

- Инкубационный период длится от 7 до 45 дней.
- Первые признаки заболевания напоминают ОРЗ или грипп: повышение температуры до 39-40°, озноб, головная боль, сухой кашель, иногда тошнота, рвота, боли в мышцах, понижение зрения.
- Возможен геморрагический синдром в виде мелкой сыпи, отмечаются носовые, желудочно-кишечные и почечные кровотечения, боли в животе, пояснице, уменьшается выделение мочи.



**ВАЖНО!** При появлении первых признаков болезни немедленно обратиться к врачу.  
При своевременно начатом лечении прогноз благоприятный.  
В тяжёлых случаях смертность составляет 3-10%.

### Как защититься?

- Проводить постоянную борьбу с грызунами в населенных пунктах и частных подворьях.
- Территорию возле жилья освобождать от кустарников и бурьяна.
- Не оставлять в доступных для грызунов местах продукты питания без надежной упаковки.
- При проведении работ, связанных с пылеобразованием (кормление скота сеном и др.), обязательно использовать средства защиты: респираторы, ватно-марлевые повязки, рукавицы, перчатки.
- Во время работ не курить, не принимать пищу.
- После проведения работ, связанных с местами скопления грызунов, и перед приемом пищи тщательно мыть руки с мылом.

