К охране здоровья граждан - активный подход!

Трезвость - выбор сильных

11 сентября - Всероссийский день трезвости - в целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризации трезвого образа жизни.

Проблема алкоголизма в современном обществе является чрезвычайно актуальной.

Алкоголизм - тяжелая болезнь, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и

физической зависимости. Больной не может контролировать частоту и объем их потребления, перестает управлять своим поведением и адекватно воспринимать окружающую действительность. Со временем алкоголики бросают работу, оставаясь без средств к существованию. Потребность находить деньги на выпивку толкает их на преступления. Сильно страдают семьи, особенно с детьми, в которых живут пьяницы. Со временем личность полностью деградирует.

Впервые эту болезнь сформулировал и описал ее проявления шведский врач в 1949 году. Он отмечал, что заболевание является причиной патологических изменений в работе всех органов и систем организма. Иными словами, происходит разрушение организма и психики личности.

Алкоголь - сильнейший яд нейротоксического действия, который в первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы. Стадии острой интоксикации (алкогольного опьянения): легкая эйфория; наркотический сон; кома; летальный исход от остановки дыхания.

Хроническая интоксикация (длительное злоупотребление спиртным): поражение различных корковых центров мозга; постепенная деградация личности.

В первую очередь страдает проводящая система, отвечающая за ритмичность сокращений. Различные аритмии - постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тяжелых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждое в отдельности.

Хроническая сердечная недостаточность. Происходит постепенное истончение и растягивание стенок сердца, поврежденные алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

Достаточно распространен миф о том, что у алкоголиков "сосуды чистые, как у младенца". Это не соответствует действительности. Злоупотребление алкоголем - один из основных факторов риска атеросклероза.

Одно из последствий злоупотребления алкоголем - повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя. Отмечаются гипертонические кризы, которые в свою очередь приводят к развитию инсультов.

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводят к развитию токсического гепатита.

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются необезвреженные "отходы" жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, финалом которой будет печеночная кома и смерть.

Острое отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа попросту переварит сама себя.

Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита, также это может привести к острому панкреонекрозу, который зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и плохо лечится.

При остром отравлении алкоголем страдает репродуктивная система.

У мужчин происходит: изменение структуры мужских половых желез; снижение количества вырабатываемых сперматозоидов (до 70% от нормы); деформация половых клеток: половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции; падение тестостерона; феминизация внешности: происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика - во внешности появляются женские черты.

У женщин: расстройства менструального цикла; климакс: наступает на 10-15 лет раньше; бесплодие: яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать; вирилизация внешности: гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, то есть проявлению мужских черт во внешнем облике.

Злоупотребление спиртными напитками при беременности:

- любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребенка, причем прежде всего повреждается головной мозг;
- существует специальный термин - "алкогольный синдром плода", которым обозначается целый ряд расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности;
- употребление спиртного на ранних сроках также чревато возникновением генетических дефектов и врожденных уродств.

Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ - витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

Вселяет ужас то, что алкоголизмом болеют люди всех возрастов, включая несовершеннолетних, независимо от половой принадлежности, социального положения и уровня материального достатка.

Т.А. РАСТАТУРОВА,
медсестра кабинета медпрофилактики
Участковой больницы
Куйбышевского района

Инфекции у детей

Увеличивая социальную активность наших детей на этапе снятия ограничений, необходимо укреплять их здоровье и помнить о мерах профилактики не только коронавирусной, но и других инфекций, распространенных в летний период. К сожалению, низкая физическая активность, недостаточное пребывание на свежем воздухе, нерациональное питание, дефицит витаминов во время длительной изоляции приводят к снижению иммунитета ребенка и большей подверженности инфекционным заболеваниям.

В период пандемии важно помнить о симптомах коронавирусной инфекции у детей. Это лихорадка (повышение температуры), слабость, боли в мышцах или суставах, аносмия (нарушение восприятия запахов), боль в горле, непродуктивный кашель, боль за грудиной. Но заболевание может также начаться с потери аппетита, тошноты, рвоты, диареи.

Из сезонных респираторных вирусных инфекций в период отпусков довольно часто встречается аденовирусная инфекция. Основными ее симптомами являются повышение температуры, сильные насморк и кашель, сопровождающиеся слезотечением и воспалением конъюнктивы глаз.

При появлении любых из этих симптомов необходимо сразу обратиться к врачу-педиатру.

Серьезной проблемой у детей в летний период являются острые желудочно-кишечные заболевания. Причиной их возникновения может быть недоброкачественная пища, а также - вирусы, бактерии, гельминты, простейшие.

Подъем заболеваемости связан с изменением образа жизни и питания в период отпусков, длительным сохранением возбудителей заболеваний в загрязненных водоемах, зонах отдыха, на свежих овощах и фруктах. Наиболее распространенными в летний период патогенами, вызывающими тяжелое течение инфекционных диарей, являются ротавирус и сальмонелла.

При появлении таких симптомов, как тошнота, рвота, боль в животе, диарея, нужно вызвать скорую помощь, чтобы врач незамедлительно оценил тяжесть состояния ребенка и исключил острую хирургическую патологию. Не забывайте, что рвота и понос быстро приводят к обезвоживанию организма ребенка, поэтому четко соблюдайте все рекомендации педиатра, в том числе касательно питьевого режима, это одно из важных условий выздоровления!

Резкая смена климатических поясов во время путешествий, травма, переохлаждение так же могут способствовать возникновению респираторной или активации герпесвирусной инфекции.

К применению лекарственных препаратов у детей надо подходить очень ответственно - применять их только по назначению медицинского работника. Не следует применять антибиотики без назначения врача; при вирусной инфекции они не только не эффективны, но их неконтролируемый прием может привести к тяжелым осложнениям, нарушить баланс полезной микрофлоры, играющей важнейшую роль в иммунной защите.

Так как невозможно всю жизнь прятаться от микробов и вирусов, важна профилактика инфекционных заболеваний. Неспецифическая профилактика включает в себя регулярное проветривание помещений, мытье рук, избегание мест большого скопления людей, использование предметов индивидуальной защиты. Эффективна защита слизистых оболочек: орошение полости носа спреем, содержащим физиологический раствор морской соли, после посещения детского сада, магазина, после пользования общественным транспортом. Очень важно оградить ребенка от пассивного курения!

Необходима тренировка иммунитета - двигательная активность и закаливание по совету врача. Важно разнообразное питание, богатое витаминами и минералами. Возобновились профилактические осмотры детей в поликлиниках. После обследования ребенка врач-педиатр может назначить общеукрепляющие средства, местные или системные бактериальные лизаты, пробиотики. Если нет противопоказаний, детям старше 3-х лет полезно будет в течение 3-4 недель принимать чай из лекарственных трав, повышающих иммунитет.

Уважаемые родители! Укрепляйте иммунитет ваших детей! Следуйте рекомендациям по здоровому образу жизни!

Плоды шиповника, корень солодки, цветки ромашки и красного клевера, подорожник содержат биологически активные вещества, оказывающие иммуностимулирующее, противовоспалительное, противопростудное, тонизирующее действие.

Специфическую профилактику (вакцинацию) и лекарственные препараты в зависимости от клинической ситуации назначает только врач-педиатр.

Желаем вам и вашим детям крепкого здоровья!

Ю.В. КАЗАНЦЕВА,
врач-педиатр

Публикуется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.