

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** — это заболевание, характеризующееся **повышением** уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина

**Диабет 1-го и 2-го типов — ЭТО ДВЕ РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ**

**1-й тип**  
**АБСОЛЮТНЫЙ ДЕФИЦИТ** собственного **ИНСУЛИНА** в организме

**2-й тип**  
**НЕЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ** собственного **ИНСУЛИНА** в организме

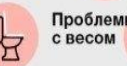
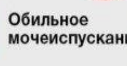
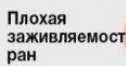
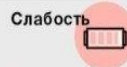
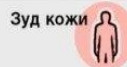
Второй тип встречается гораздо чаще,

в **90%** случаев



Диабетом страдает: **422 000 000** ЧЕЛОВЕК ВО ВСЕМ МИРЕ

**СИМПТОМЫ:** Жажда



2-й тип может протекать бессимптомно

**Осложнения диабета могут включать:**

- Инсульт
- Нарушения зрения вплоть до слепоты
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Хроническую почечную недостаточность
- Переломы и хрупкость костей
- Ишемию нижних конечностей
- Развитие гангрены



**ВЫ МОЖЕТЕ ВОВРЕМЯ ВЫЯВИТЬ ДИАБЕТ, СДАВ КРОВЬ НА АНАЛИЗ В БОЛЬНИЦЕ**

## НЕДЕЛЯ ОТКАЗА ОТ АЛКОГОЛЯ



Служба здоровья

**АЛКОГОЛЬ – ФОРМА ОБМАНА! 10-16 июня.**

Что нужно знать, чтобы не стать его жертвой.

Этиловый спирт (этанол) – вещество, которое содержится в алкогольных напитках: вине, пиве, крепком алкоголе, другой спирт содержащей продукции является основной

Причиной разрушительных процессов в организме.

А фальсифицированные алкогольные напитки могут содержать смертельно опасные добавки, в том числе метанол (метилловый спирт), опасный для человека даже в небольших количествах, приводящий к смертельным отравлениям, слепоте, почечной и печёночной недостаточности.

**АЛКОГОЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ:**

Ослабляет иммунную систему, снижает возможность организма противостоять инфекционным заболеваниям;

Является одной из причин некоторых видов рака;

Представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности;

Страдает сердечно-сосудистая система. Возникает аритмия, сердечная недостаточность, атеросклероз, артериальная гипертензия, инсульт;

Приводит к увеличению риска травматизации и смерти в результате ДТП; Способствует усилению симптомов панического, тревожного, депрессивного, а также других психических расстройств; Является фактором риска проявления бытового насилия и насилия в семье.

**НЕ СУЩЕСТВУЕТ «БЕЗОПАСНОГО УРОВНЯ» ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!**

Риск нанесения вреда здоровью увеличивается с каждым выпитым бокалом.

**ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ, НЕ ТРАТЬТЕ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ, ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПОМОЩЬЮ В НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР.**



«Здоровью научить нельзя – надо воспитывать потребность быть здоровым».

Здоровье и благополучие детей – главная забота семьи, государства и общества в целом, так как дети в будущем определяют благополучие страны. Важным направлением охраны здоровья будущих поколений является обеспечение и защита ребенка, начиная с его рождения. Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это не

отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Здоровье детей складывается из многих факторов: генетической предрасположенности к заболеваниям, здоровья будущих родителей, их состояния в момент зачатия (употребление лекарственных препаратов, алкоголя), течения беременности, родов, вида вскармливания (грудное, искусственное), условий проживания, питания, общего уровня культуры и др.

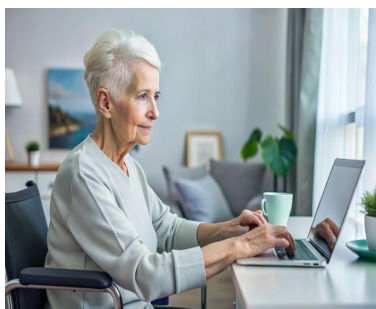
Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.

В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы и болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.

В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится неонатальный скрининг, который позволяет своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.

Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.

Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.



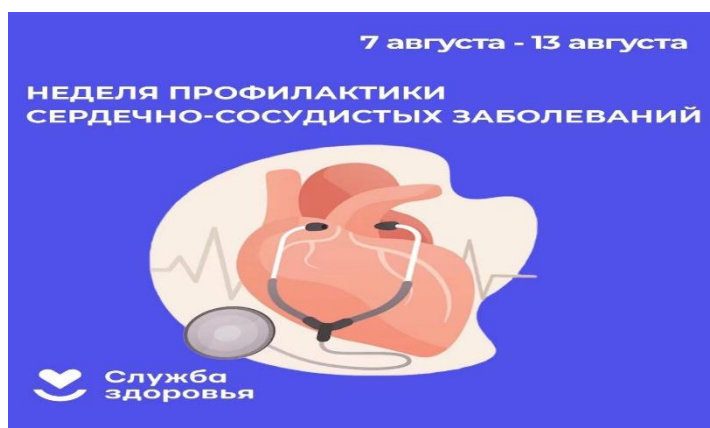
## Профилактика возрастной деменции: когда начинать и что делать?

### -22 июля – Всемирный день мозга

**Деменция** — это приобретенное снижение памяти и других когнитивных функций в такой степени, что приводит к прогрессирующему затруднению выполнять повседневные виды деятельности, росту зависимости от посторонней помощи и снижению качества жизни.

**Когнитивные функции** (лат. *cognitio* — познание) — высшие мозговые функции: память, внимание, мышление, психомоторная координация, речь, узнавание, возможность совершать целенаправленные действия, счет, ориентация, планирование и контроль высшей психической деятельности.

Человек с деменцией характеризуется следующими **особенностями**, снижающими уровень и качество социальной активности: нарушение памяти (что приводит к снижению способности к запоминанию нового материала и припоминания событий собственной жизни), нарушение способности к планированию, переработке и организации получаемой информации при неизменном сознании, нарушение эмоционального контроля за своим поведением, прогрессирующая утрата профессиональных способностей.





## 6 СИМПТОМОВ МОЗГОВОГО ИНСУЛЬТА

**И**

### ИСКАЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах (нечёткое зрение, двоение предметов).



**Н**

### НАРУШЕНИЕ РЕЧИ

Невнятная речь, нечеткое произношение и непонимание обращенных к человеку слов.



**С**

### СЛАБОСТЬ РУКИ

Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела).



**У**

### УТРАТА УСТОЙЧИВОСТИ

Внезапно возникшие трудности с ходьбой, головокружение, потеря баланса и координации.



**Л**

### АСИММЕТРИЯ ЛИЦА

Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица.



**Б**

### ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

(внезапная и сильная).



**ТРЕВОГА!**

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам:

**103 и 112**



**Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит к тяжелым осложнениям и инвалидности!**


## ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ

- Откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции
- Откажитесь от алкоголя
- Правильно питайтесь
- Ведите активный образ жизни
- Своевременное лечение инфекции дыхательных путей



Служба  
здоровья

19.08-25.08



Неделя профилактики  
рака легких

Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории — внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел или погиб от рака легкого, то у этого человека повышен риск развития рака легкого. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.

Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.

Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.

Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять компьютерную томографию органов грудной клетки.

А тем, кто не столкнулся с заболеванием, — не игнорировать ежегодную диспансеризацию.



**2-8 сентября**  
Неделя профилактики  
кожных заболеваний

Кожные заболевания — это болезни, поражающие кожный покров и придатки кожи: сальные и потовые железы, ногти, волосы. Каждый человек так или иначе сталкивается с кожными заболеваниями.

По данным Минздрава России в стране насчитывается 8,8 млн. больных дерматологическими заболеваниями. Ежегодно в России регистрируется более 6,5 млн. новых случаев заболеваний кожи и подкожной клетчатки. Около 1/5 всех кожных проблем приходится на экземы, на псориаз – 14%, на атопический дерматит 12%. Нередко встречается и злокачественные новообразования на коже.



Служба  
здоровья



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

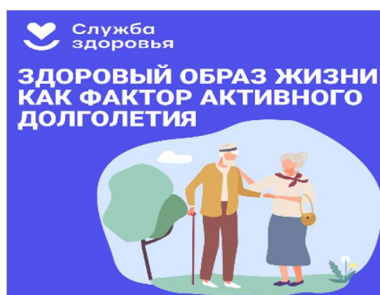


ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

## КАК ПРАВИЛЬНО САМОСТОЯТЕЛЬНО ОБСЛЕДОВАТЬ КОЖУ!

- 1** Стоя перед зеркалом, осмотрите лицо. С помощью фонарика проверьте полость рта, ноздри и ушные раковины. После этого осмотрите шею, плечи, грудь
- 2** С помощью второго зеркала осмотрите кожу за ушами, шею и верхнюю часть спины. Для осмотра кожи головы может понадобиться фен
- 3** Проверьте кожу в области живота, боков, спины, осмотрите область гениталий и ягодиц
- 4** Стоя перед зеркалом поднимите руки и осмотрите их со всех сторон
- 5** Осмотрите ноги в положении сидя: согните одну ногу и с помощью ручного зеркала проверьте все участки кожи, включая ступни и пальцы





## День здорового долголетия

01 октября 2024 г.

**30 сентября по 06 октября 2024 года** Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Днем здорового долголетия у (в честь Международного дня пожилого человека 1 октября).

Говоря о долголетьи, мы всегда имеем в виду активное долголетие, при котором человек сохраняет ясный ум, интерес к жизни, физическую работоспособность и возможность самостоятельно себя обслуживать. Долголетие зависит от множества факторов. Это генетика, пол, экология, образ жизни, уровень физической активности, правильное питание, отсутствие стрессов, доступный уровень медицинской помощи. Нельзя выделить один какой-то фактор как решающий.

Для того, чтобы с достоинством пройти все возрастные группы, необходимо заботиться о своем здоровье. Для этого человеку необходимо знать о здоровом образе жизни и факторах риска: таких, как курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, избыточный вес, и стараться избегать их в любом возрасте. А если к этому добавить еще позитивное мышление, положительные эмоции, доброе отношение к людям, то жизнь не только изменится к лучшему, но и будет существенно продлена.

Жить долго, оставаясь здоровым и активным, – посильная задача. Для этого не нужно отказываться от всех радостей жизни.







С 7 октября по 13 октября 2024 года в России проходит неделя сохранения психического здоровья.

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Психическое здоровье – это одно из основных прав человека. Кроме того, оно имеет решающее значение для личного, общественного и социально-экономического развития.



**28 ОКТЯБРЯ - 1 НОЯБРЯ**

**НЕДЕЛЯ  
БОРЬБЫ С  
ИНСУЛЬТОМ**



Инсульт — это состояние, при котором в результате прекращения поступления крови в головной мозг из-за закупорки артерии или излития крови через разрыв стенки сосуда происходит повреждение или гибель нервных клеток. Это быстро развивающееся нарушение мозгового кровообращения, с одновременным повреждением ткани мозга и расстройством его функций.

Инсульт такое страшное слово, которое слышал каждый, кажется, что эта болезнь поражает внезапно, как гром среди ясного неба, но ничего не случается просто так.

Путь к инсульту начинается с безобидных привычек, таких как нерациональное питание, отсутствие физической активности, нарушение режима сна, стрессы, курение, избыточное потребление алкоголя.

А такие заболевания как гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение в несколько раз повышают риск развития инсульта.

Этот недуг и по сей день остается одной из главных причин смерти и инвалидности как в мире, так и в России. По данным ВОЗ, в результате инсульта умирают 6,7 миллиона человек в год во всем мире. На сосудистые заболевания приходится более половины смертей, причем, если недавно инсульт встречался, в основном, у пациентов старше 55-60 лет, то в настоящее время около трети случаев приходится на людей в трудоспособном возрасте 30-40 лет.

В России смертность от инсульта — одна из самых высоких в мире. На ее долю приходится 175 смертей на каждые 100 тысяч человек. По данным Национального регистра инсульта 31% людей, перенесших эту болезнь, нуждаются в посторонней помощи, 20% не могут самостоятельно ходить и лишь 8% выживших больных могут вернуться к прежней работе.

**29**  
ОКТЯБРЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ**



**СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА**



Не может  
улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может  
поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



**ВАЖНО!** У врача есть  
4, 5 часа, чтобы  
спасти жизнь больного

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ**

Помочь занять  
горизонтальное  
положение.



Обеспечить приток  
свежего воздуха.



Срочно вызвать скорую  
медицинскую помощь!

**103**



## Неделя борьбы с раком молочной железы С 14 по 20 октября 2024 года

Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире. Это злокачественное новообразование (ЗНО) железистой ткани молочной железы. В структуре онкологических заболеваний у женщин рак молочной железы занимает 1-е место, причем заболеваемость постоянно растет. Важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, также подвержены этому виду рака - примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО молочной железы приходится на мужской пол.

К группе риска относят никогда не рожавших женщин, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступил климакс.

Рак молочной железы - одно из немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы.

Самообследование необходимо проводить **1 раз в месяц** на 6-12 дни от начала менструации. Оно проводится лежа и стоя у зеркала.

Пальпацию необходимо проводить ощупыванием пальцами молочных желез круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев органа в направлении соска. Важнейшая цель самообследования заключается не столько в поиске каких-то опухолей, сколько в подтверждении их отсутствия.

При этом следует обращать внимание на:

- увеличение или уменьшение размеров одной железы по отношению к другой
- подтянутость железы вверх или в сторону, смещаемость или фиксацию
- срезанность, либо другие изменения (выбухание, западение, втянутость) контуров, в том числе и сосках
- покраснение кожи на ограниченном участке или во всей железе, а также распространение красноты за пределы органа
- припухлость и постоянная боль в участке молочной железы или в подмышечной впадине.

**Маммография** является «золотым стандартом» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе - непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет.

**Своевременно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



а сегодняшний день в мире зарегистрировано почти 350 миллионов человек с сахарным диабетом, и эта цифра только растет. В России – живет почти 4 миллиона больных сахарным диабетом, при этом реальная цифра значительно выше – по неофициальным оценкам количество больных составляет более 9 млн.

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, возникающее в случаях, когда поджелудочная железа **не вырабатывает достаточно инсулина** или, когда **организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин**.

**Инсулин** – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия — повышенный уровень содержания глюкозы в крови.

