

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 04.10.2022

№ 10(78)

## ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

С возрастом нужно больше обращать внимание на то, что вы едите и в какое время вы это делаете. Полезный завтрак помогает начать день правильно, он запускает обменные процессы, помогает проснуться и наполняет энергией на весь день. Особенно это касается людей в возрасте. Пожилым людям необходимо следить за тем, что они едят. Ведь прием пищи очень сильно влияет на состояние здоровья.

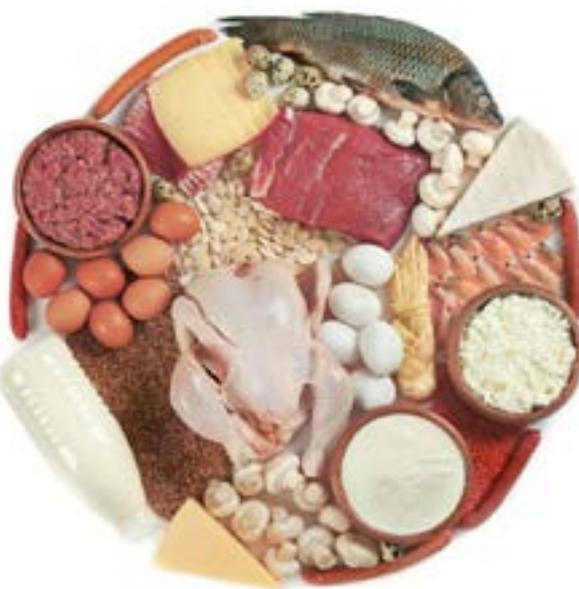
### Яйца

С возрастом у людей теряется мышечная масса. Для того, чтобы поддерживать ее состояние, необходимо потреблять достаточное количество белка. Утром белок усваивается как никогда лучше. Поэтому отличной идеей полезного завтрака могут стать обычное вареное яйцо, яичница или омлет. В яйцах много витамина Д, который способствует легкому усвоению кальция, тоже необходимого людям в возрасте. Регулярное потребление может снизить риски развития заболеваний костно-мышечной системы.

### Овсянка.

Идеальным завтраком для пожилого человека станет сваренная на молоке и воде в сочетании 1:1 каша с добавлением меда и сливочного масла овсяная каша. В каше очень много клетчатки, которая способствует очищению организма. Бе-

та-глюкан в составе овсянки может значительно понизить уровень холестерина



в крови, что значительно сократит риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### Йогурт.

С возрастом очень полезно есть кисломолочные белковые продукты. В их составе много пробиотиков, которые способствуют улучшению работы пищеварительной системы. А еще в них много кальция, который укрепляет кости и поддерживает их нормальное состояние. От-

личным вариантом будет греческий йогурт или йогурт без каких-либо добавок. Можно самостоятельно разнообразить медом либо бананом.

### Творог.

Творог, также как йогурт, является прекрасным источником белка, который способствует укреплению мышц. На 100 граммов продукта примерно 25 граммов белка. Помимо этого, творог легко усваивается, быстро и надолго насыщает наш организм. Кальций в твороге укрепляет зубы, кости и волосы. Помимо этого, в твороге много витамина А, который укрепляет иммунитет. Также полезным будет традиционный завтрак – бутерброд с сыром твердых сортов. При этом прикрывать его ломти-

ком следует кусочек ржаного хлеба грубого помола. Запивать бутерброд лучше некрепким чаем, компотом или зеленым смузи. От кофе и свежевыжатых соков пожилым людям лучше отказаться.

Если соблюдать простые правила, то старость будет в радость.

Инструктор-валеолог  
Татьяна Шербо

## 8 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАЛЛИАТИВНОЙ И ХОСПИСНОЙ ПОМОЩИ

Всемирный День хосписной и паллиативной помощи проводится ежегодно во вторую субботу октября. Организатором Всемирного Дня хосписной и паллиативной помощи является Всемирный Альянс паллиативной помощи, куда входят национальные и региональные организации, которые поддерживают развитие хосписной и паллиативной помощи во всем мире.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), паллиативная помощь является подходом, кото-

рый улучшает качество жизни пациентов (взрослых и детей) и их семей, сталкивающихся с проблемами, сопутствующими опасным для жизни заболеваниям.

Паллиативная медицинская помощь может потребоваться при многих других нарушениях, в том числе почечной недостаточности, хронических заболеваниях печени, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, ревматоидном артрите, неврологических заболеваниях, деменции, врожденных нарушениях и туберкулезе с лекарственной устойчивостью, страда-

ющих уносящими жизнь заболеваниями (онкологические болезни, СПИД и т.д.).

Паллиативная медицинская помощь оказывается в амбулаторных условиях, в том числе на дому, и в условиях дневного стационара, стационарных условиях медицинскими работниками, прошедшими обучение по оказанию такой помощи.

Медицинские организации, оказывающие паллиативную медицинскую помощь, осуществляют взаимодействие с родственниками и иными членами семьи пациента или законным представителем



пациента, лицами, осуществляющими уход за пациентом, добровольцами (волонтерами), а также организациями социального обслуживания, религиозными

дающему от неизлечимого заболевания, прожить оставшееся время в наиболее возможных комфортных условиях. Она предотвращает и облегчает стра-

организациями в том числе в целях предоставления такому пациенту социальных услуг, мер социальной защиты (поддержки), мер психологической поддержки и духовной помощи.

Хосписная и паллиативная помощь - это не «помощь человеку умереть», а наоборот помощь каждому больному, стра-

дания в результате раннего диагностирования, правильной оценки и лечения боли и решения других проблем, будь то физических, психосоциальных или духовных.

Паллиативная медицинская помощь особенно эффективна, когда к ней обращаются на раннем этапе болезни. Ее раннее оказание не только улучшает качество жизни пациентов, но и сокращает ненужную госпитализацию и использование медицинских служб.

**Ни один больной не должен оставаться без помощи и поддержки! Если нельзя исцелить, то надо попытаться облегчить судьбу неизлечимого.**

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелиц*

## 10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября.** В 2022 году 31-я годовщина учреждения этого праздника. **Цель праздника** – информирование населения о проблемах психического здоровья, о распространении депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах его укрепления, профилактики и лечения.

*Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества.* В процессе жизнедеятельности оно страдает от стрессовых ситуаций, что может привести к расстройствам и болезням. «Охране» психического здоровья посвящен международный праздник.

Инициатором международной даты выступила Всемирная федерация психического здоровья. Идея была поддержана ВОЗ, и в 1992 году появился новый праздник. Его целью является информирование населения о проблемах психического здоровья, о распространении депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах укрепления, профилактики и лечения.

Ежегодно мероприятия проходят под разными темами, что дает возможность поднять множество нерешенных вопросов.

### Интересные факты

Самое распространенное психическое заболевание — это депрессия. Депрессия является третьей по значимости причиной бремени болезней среди подростков. По прогнозам ВОЗ, к депрессия будет занимать первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспо-

собности в году. В настоящее время ей страдают более 300 миллионов человек.

ВОЗ объявила, что более 450 млн. жителей планеты страдают теми или иными психическими заболеваниями и расстройствами. Исследования специалистов в этой области показали, что расстройства психики чаще возникают у молодого населения (в возрасте от 15 до 24 лет). Причем в Канаде преждевременная смертность и инвалидность от этих причин занимает 2-е место.

Исследования национального института психического здоровья показали, что почти 18,6% (43,7 миллиона) взрослого населения Америки в возрасте от 18 лет имеют психические заболевания. Кроме этого, почти 46,3% подростков в возрасте от 13 до 18 лет могут пострадать от этих расстройств в определенные моменты жизни.

Последние исследования показали, что увеличение формы твердого нёба может привести к развитию шизофрении.

**Одна из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.**

Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране, а предвестниками заболеваний являются стрессы. Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономиче-

ской, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного



человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Не менее важной проблемой являются суициды, которые в ряде случаев связаны с депрессией. По данным ВОЗ, более 800 тысяч человек ежегодно погибают в результате самоубийства, которое является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. Есть данные о том, что на каждого взрослого человека, погибшего в результате самоубийства, приходится более 20 человек, совершивших суицидальные попытки. Психические расстройства и употребление алкоголя причастны ко многим самоубийствам в мире.

**Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире.**

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

## 12 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ АРТРИТА

**Артриты - это гетерогенная группа воспалительных поражений суставов различного генеза, в которые вовлекаются синовиальные оболочки, капсула, хрящ и др. элементы сустава.** Артриты могут иметь инфекционно-аллергическое, травматическое, метаболические, дистрофическое, реактивное и иное происхождение. Клиника артритов складывается из артралгии, припухлости, выпота, гиперемии и локального повышения температуры, нарушения функции, деформации суставов. Характер артритов уточняется путем лабораторных исследований синовиальной жидкости, крови, рентгено-, УЗИ-диагностики, термографии, радионуклидного исследования и т. д. Лечение артритов включает этиотропную, патогенетическую, системную и местную терапию.

### Общие сведения

Заболеваемость артритом составляет 9,5 случаев на 1 000 населения; распространенность высока среди лиц разного возраста, включая детей и подростков, но чаще артрит развивается у женщин 40-50 лет. Артрит является серьезной медико-социальной проблемой, поскольку его затяжное и рецидивирующее течение может вызывать инвалидизацию и утрату трудоспособности.

### Классификация

По характеру поражения артриты подразделяются на 2 группы – воспалительные и дегенеративные. К группе воспалительных артритов, развитие которых связано с воспалением синовиальной мембраны, служащей внутренней выстилкой поверхности сустава, относятся следующие виды:

- ревматоидный;
- инфекционный;
- реактивный артрит;
- подагрический.

По локализации воспаления различают изолированное поражение единичного сустава (моноартрит), процессы с распространением на 2-3 сустава (олигоартрит) и более 3-х суставов (полиартрит). С учетом этиологических и патогенетических механизмов выделяют:

- **Первичные артриты.** Развиваются вследствие травмы, инфекции, иммунных и метаболических нарушений. К самостоятельным (первичным) формам заболевания относятся специфические инфекционные артриты туберкулезной, гонорейной, дизентерийной, вирусной и др. этиологии; артрит ревматоидный, полиартрит ревматический, спондилоартрит анкилозирующий, полиартрит

риатический и др.

- **Вторичные артриты.** Возникают как результат патологических изменений костных элементов сустава и околосуставных тканей. Могут являться следствием остеомиелита, заболеваний легких, ЖКТ, крови, саркоидоза, злокачественных опухолей и пр.

### Патогенез

Подострая и хроническая форма артрита приводит к гипертрофии ворсинок синовиальных оболочек, патологической



пролиферации (разрастанию) поверхностного слоя синовиальных клеток, плазмочитарной и лимфоидной инфильтрации тканей с исходом в фиброз. При длительном артрите отмечается развитие грануляций на суставных поверхностях хряща, их постепенное распространение на хрящевую ткань, деструкция и эрозирование костно-хрящевого лоскута. По мере замещения грануляционной ткани фиброзной происходит процесс оссификации, т. е. формирование фиброзных или костных анкилозов. При заинтересованности суставной капсулы, сухожилий и околосуставных мышц развиваются деформации суставов, подвывихи, контрактуры.

### Симптомы артрита

Клиника артрита развивается исподволь с общего недомогания, которое поначалу расценивается как усталость и переутомление. Однако данные ощущения постепенно нарастают и вскоре сказываются на повседневной активности и функционировании. Ведущим симптомом артрита является артралгия, которая носит устойчивый волнообразный характер, усиливаясь во второй половине ночи и под утро. Выраженность артралгии варьирует от незначительных болевых ощущений до сильных и непреходящих, резко ограничивающих подвижность пациента.

Типичная клиника артрита дополняется локальной гипертермией и гиперемией, припухлостью, ощущениями скованности и ограничения подвижности. Пальпаторно определяется болезненность над всей поверхностью сустава и

по ходу суставной щели. Постепенно к этим симптомам присоединяются деформации и нарушения функционирования суставов, видоизменение кожных покровов над ними, экзостозы. Ограничение функциональности суставов при артрите может проявляться как в легкой степени, так и в тяжелой – вплоть до полной обездвиженности конечности. При инфекционных артритах отмечается лихорадка и ознобы.

### Диагностика

Диагностика артрита основывается на совокупности клинической симптоматики, физикальных признаков, рентгенологических данных, результатов цитологического и микробиологического анализа синовиальной жидкости. Пациенты с выявленным артритом направляются на консультацию ревматолога для исключения ревматической природы заболевания.

Основным диагностическим исследованием при артрите служит рентгенография суставов в стандартных (прямой и боковой) проекциях. Рентгенологические признаки артрита многообразны; наиболее характерным и ранним является развитие околосуставного остеопороза, сужения суставной щели, краевых костных дефектов, деструктивных кистозных очагов околосуставной костной ткани. Для инфекционных, в том числе туберкулезных артритов, типично формирование секвестров. При сифилитическом артрите, а также вторичном артрите, развившемся на фоне остеомиелита, рентгенологически отмечается присутствие периостальных наложений в проекции метафизарной зоны трубчатых костей.

Основой профилактики артрита является изменение характера питания. Рекомендуется разнообразное, сбалансированное питание, контроль веса, сокращение потребления животных жиров и мяса, ограничение количества сахара и соли, исключение копченостей, газированных напитков, маринадов, сдобы, консервов, увеличение доли фруктов, овощей, зерновых культур в рационе. Обязательным требованием профилактики артрита является исключение алкоголя и курения. Пораженные артритом суставы необходимо постоянно держать в тепле. Полезны регулярная дозированная активность, лечебная гимнастика, массаж.

Фельдшер-лаборант  
Вероника Русак

## 29 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПСОРИАЗА

Псориаз является распространенным хроническим кожным заболеванием, для которого характерно возникновение красных, приподнятых пятен с серебристо-белыми чешуйками, располагающимися на голове, внизу спины, на ногтях, наружных половых органах и в других местах. Болезнь может развиваться практически в любом возрасте (в том числе и у молодых пациентов). Сегодня патологией страдает около 3% жителей всего мира. Зачастую заболевание не просто доставляет физический дискомфорт, а еще и становится причиной депрессии, низкой самооценки, в некоторых случаях даже приводит к полной изоляции человека, который начинает стесняться своего

**Псориаз – хронический дерматоз, состояние полностью не излечимое, но к счастью контролируемое.** Заболевание это хроническое, в его патогенезе основную роль играет наследственность, нарушения иммунной системы, а также разные провоцирующие факторы.

Спровоцировать развитие заболевания могут: особенности кожи (сухость и небольшая толщина); вредные привычки; частые стрессы; воздействие грибков; прием антидепрессантов и ряда других медицинских средств; избыточная гигиена (частое мытье рук, например); воздействие солей, кислот и другие агрессивные внешние факторы.

*Следует понимать, что бляшки*

*на теле – лишь внешние симптомы псориаза.* На самом деле от патологии страдают многочисленные системы организма, а также сухожилия, суставы и даже позвоночник. Нередко поражению подвергаются щитовидная железа, почки и печень.

По этой причине пациенты жалуются на хроническую усталость, постоянное ощущение слабости депрессивное состояние.

Люди, страдающие от проявлений псориаза, кроме специализированной терапии часто нуждаются в социальной адаптации, так как страдают от комплекса неполноценности. Если псориаз протекает в классической форме, то общее состояние больного не страдает. Течение заболевания протекает сменой рецидивов и ремиссий, обострение обычно проявляется сезонно, чаще осенью.

К сожалению, прогноз течения псориаза остается непредсказуемым и сугубо индивидуален в каждом отдельном случае. Стоит отметить, что при правильном подходе к проблеме псориаза, устранении возможных провоцирующих факторов и установлении истинной формы заболевания появляется возможность значительного облегчения течения болезни.

**Лечение симптомов псориаза у взрослых во многом зависит от стадии заболевания.**

Практически всегда терапия проводится комплексно и включает: применение наружных средств. Пациентам назначают смягчающие и другие препараты в виде кремов, лосьонов и мазей. Они содержат цинк, деготь, нафталан и другие вещества, которые улучшают общее состояние кожи; Лекарственные препараты для приема внутрь. Назначаются гормоны, противовоспалительные и другие средства;



Физиотерапевтические процедуры. Пользу оказывают такие методики, как плазмаферез, криотерапия, фототерапия; Соблюдение общего режима; Назначение специальной диеты

Для предупреждения псориаза важное значение имеет правильный распорядок дня. Специалисты рекомендуют при любой возможности гулять на чистом воздухе, выезжать на природу. Лето лучше проводить на море или даче. Немаловажным условием профилактики болезни является физическая активность. Во многих случаях психоэмоциональное напряжение становится тем фактором, на фоне которого возникают первые симптомы болезни или случается обострение. Поэтому в лечении и профилактике псориаза первостепенное значение обретает способность управлять стрессом, снижая до минимума его влияние на организм.

Применение медикаментов необходимо, если псориаз сопровождается головными болями, нарушениями сна, постоянным нервным возбуждением. Эффективны глицин, средства на основе валерианы, пустырника. Хороший эффект дает Валериана П (экстракт валерианы + витамин С), прием которой способствует укреплению иммунитета, улучшению качества сна, повышению стрессоустойчивости.

**Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая**

