

Профилактика

# Проверь свой статус

Магнитогорск входит в число муниципалитетов, где ситуация с распространением ВИЧ наиболее сложная



Ю. Дмитрий Рухманов

**Всемирный день борьбы со СПИДом отмечают ежегодно первое декабря. День учреждён ООН с целью повышения осведомлённости об эпидемии СПИДа, вызванной распространением ВИЧ-инфекции, а также как День памяти жертв заболевания.**

В конце ноября по всему миру медицинские и общественные организации проводят просветительские и диагностические акции, направленные на профилактику, раннее выявление и лечение ВИЧ-инфекции.

Южный Урал входит в список 13-ти регионов, где больше одного процента жителей заражены вирусом иммунодефицита человека. По данным специалистов центра профилактики и борьбы

со СПИДом, в Челябинской области на первое октября выявлено 34968 ВИЧ-инфицированных, а всего за девять месяцев текущего года зарегистрировано 2832 новых случаев ВИЧ-инфекции.

При этом Магнитогорск входит в число муниципалитетов, где ситуация с распространением ВИЧ наиболее сложная. С 1997 года среди жителей города зарегистрировано 5859 случаев ВИЧ-инфекции, из них 287 – у детей и подростков. Ушли из жизни 2704 человека. На первое октября 2019 года выявлено 370 новых инфицированных, это на 3,1 процента выше, чем за аналогичный период прошлого года.

**Миф о том, что ВИЧ и СПИД касаются исключительно наркоманов, больше не работает**

На сегодня в Магнитогорске 73 процента инфицированных заразились через незащищённые половые контакты. Остальные случаи действительно в основном связаны с инъекционным употреблением наркотиков. ВИЧ-инфекция вышла за пределы уязвимых групп, в эпидемический процесс вовлечены люди разного возраста и социального статуса. Наибольшая доля ВИЧ-инфицированных приходится на горожан трудоспособного возраста от 20 до 44 лет.

Попадая в организм человека, вирус иммунодефицита далеко не сразу приводит к развитию СПИДа – синдрома приобретённого иммунодефицита. Годы заболевание протекает бессимптомно, в этот период человек чувствует себя абсолютно здоровым. Но без лечения ВИЧ рано или поздно переходит в терминальную стадию. И тогда любые находящиеся в организме бактерии или вирусы, в норме считающиеся условно-патогенными, приводят к смерти. Но при условии постоянной антиретровирусной терапии люди живут полноценной жизнью, женщины могут рожать здоровых детей.

Поэтому каждому необходимо знать свой иммунный статус. В эту пятницу, **29 ноября, с 13.00 до 16.00** в ТРК «Гостинный двор» состоится профилактическая акция, организованная центром профилактики и борьбы со СПИДом. Будет работать мобильный пункт экспресс-тестирования на ВИЧ, где желающие анонимно и бесплатно смогут узнать свой ВИЧ-статус за десять минут.

Также профилактические мероприятия пройдут в школах и колледжах Магнитогорска. В колледжах будут организованы мобильные пункты экспресс-тестирования для студентов и преподавателей.

**Телефон горячей линии по бесплатному конфиденциальному тестированию на ВИЧ в Магнитогорске 8-908-571-23-59.**

Рекомендации врачей

## Как снизить риск онкологии

**Рак не случайно именуют чумой XXI века. С каждым годом всё больше людей сталкиваются с этим заболеванием, и порой кажется, что предотвратить его возникновение практически невозможно. Однако снизить риск онкологии реально.**

Всемирный фонд по исследованию рака назвал несколько главных принципов, которых следует придерживаться, чтобы уменьшить вероятность развития заболевания, пишет «Рамблер-здоровье».

### Следите за весом

Мало того, что лишние килограммы сами по себе ведут к множеству серьёзных заболеваний вроде сахарного диабета, они, ко всему прочему, повышают риск развития рака кишечника, молочной железы, печени и других жизненно важных органов.

### Не налегайте на мясо

Врачи рекомендуют употреблять не больше 300–500 граммов мяса в неделю.

### Откажитесь от алкоголя

Уже спустя несколько месяцев вы почувствуете, как отказ от спиртного положительно сказывается на общем состоянии здоровья. Но если совсем забыть про алкоголь не получается, постарайтесь выпивать не больше 10–15 граммов чистого спирта в день.

### Занимайтесь спортом

Чтобы поддерживать физическую форму, необязательно проводить в тренажёрном зале по несколько часов ежедневно. Для здоровья достаточно ходить пешком не менее получаса в день, а также делать по утрам зарядку.

### Не пренебрегайте фруктами и овощами

Врачи настоятельно рекомендуют съесть в день не менее 400 граммов овощей (за исключением картофеля) и фруктов.

### Забудьте про соль

Постепенный отказ от соли приведёт к тому, что в скором времени вы сможете не солить пищу в принципе и при этом не ощущать дискомфорта. Но если отказаться от соли совсем не получается, употребляйте не более шести граммов в день.



Процедура

## Когда заложен нос

**Необходимость высморкаться периодически возникает у каждого: при простудных болезнях, синусите, аллергическом рините. Но даже в XXI веке не все делают это правильно, угрожая собственному здоровью и ставя под риск окружающих.**

При простуде и аллергии слизистая оболочка носа набухает и вырабатывает дополнительную слизь для вымывания инфекции, раздражителей или аллергенов. Но слизь – комфортная среда для роста бактерий, застой в носовых ходах и пазухах носа ухудшает течение болезни. Помимо поддержания воспаления в носу и околоносовых пазухах, густая слизь оказывает ещё один нежелательный эффект. Она стекает из носоглотки в горло, раздражая его и провоцируя длительный кашель после вирусной инфекции или аллергического ринита.

От избыточной носовой слизи нужно избавляться, высмаркивание – медицинская необходимость. Но, делая это неправильно, можно навредить себе, сообщает «Мед-портал».

### Опасно ли сморкаться?

Слишком сильное и частое сморкание редко приводит к серьёзным

последствиям. Однако в медицинской литературе описаны и такие осложнения чрезмерно усердного высмаркивания, как перелом основания глазницы, «прорыв» воздуха в ткани между легкими, сильная головная боль от попадания воздуха в полость черепа и даже разрыв пищевода. Все это следствия высокого давления в носу и дыхательных путях.

Сильное сморкание оказывает значительное давление на евстахиеву трубу, соединяющую среднее ухо с задней частью носа. Это может привести к заложенности уха, баротравме или, в крайних случаях, к разрыву барабанной перепонки. Также при высмаркивании может начаться носовое кровотечение. Эти осложнения более распространены.

Исследователи показали, что при хроническом синусите сморкание повышает давление в полости носа больше по сравнению с показателями здоровых людей. При блокировке обеих ноздрей давление было гораздо выше, чем при одной открытой ноздре.

В другом исследовании учёные выявили, что давление в носу при сморкании примерно в десять раз выше, чем при чихании и кашле. Более тревожным оказалось их

второе открытие – после энергичного высмаркивания вязкая жидкость из носа попадала в околоносовые пазухи. Исследователи предположили, что это может приводить к инфицированию пазух бактериями.

### Как правильно?

Сморкаться следует осторожно, очищать одну ноздрю за один раз. Это предупреждает создание слишком высокого давления в носу, которое является причиной основных возможных осложнений.

Помните о возможности распространения воздушно-капельных инфекций. Сморгаться лучше в стороне от других людей. В идеале это нужно делать в салфетку, которую затем нужно выбросить. После процедуры нужно помыть руки или обработать их антисептиком.

Используйте простые лекарства. Их применение может сделать сморкание менее частым, снизить вероятность его нежелательных эффектов и улучшить очищение носа. Безрецептурные противоотёчные (сосудосуживающие) средства и антигистаминные препараты, выпускающиеся в виде таблеток или спреев, уменьшают заложенность носа и объём слизи. Однако нельзя забывать, что длительный прием сосудосуживающих препаратов повышает риск развития

медикаментозного ринита (заложенности носа при прекращении их использования), а антигистаминные лечат заложенность носа только аллергической природы. Снизить потребность в лекарствах при остром и хроническом риносинусите (воспаление слизистой оболочки носа и пазух) помогают промывания носа солевым раствором и солевые аэрозоли, которые разбавляют густую и липкую слизь, вычищают её, помогая естественным механизмам её выведения.

### Когда обращаться к врачу?

**Для взрослых:** симптомы длятся более десяти дней; высокая температура; выделения из носа жёлтого или зелёного цвета, боль в придаточных пазухах носа или повышение температуры (признаки бактериальной инфекции); кровь из носа или постоянные чистые выделения после травмы головы.

**Для детей:** ребёнок младше двух месяцев с повышенной температурой; насморк или застой слизи вызывают проблемы при кормлении или затрудняют дыхание.



Алина Кондратьева