

Школа здоровья

## Что полезно глазам?

**Как любой жизненно важный орган, глаза нуждаются в заботе и своевременном лечении при заболевании.**

Нередко современный образ жизни с нерациональным питанием, стрессами, использованием гаджетов приводит к тому, что глаза испытывают большие нагрузки и напряжение, не получают необходимых веществ. Однако при регулярной профилактике можно избежать дискомфорта и развития глазных болезней, а также укрепить остроту зрения.

### Избавьтесь от вредных привычек.

Курение может привести к катаракте и способно значительно увеличить риски дегенерации жёлтого пятна, приводящие к ухудшению зрения. Алкоголь же способствует обезвоживанию организма и при частом употреблении повышает риск возникновения синдрома сухого глаза.

### Правильно питайтесь.

Употребляйте чернику, морковь, тыкву, зелень, творог, рыбу – они обладают необходимыми для глаз веществами.

Пейте больше жидкости, которая нужна глазам, как и всему организму. Вода и травяные чаи всецело позаботятся о состоянии глаз.

Принимайте витамины для поддержания здоровья глаз. Но перед их применением следует проконсультироваться со специалистом.

### Следите за здоровьем.

Держите под контролем артериальное давление и уровень холестерина в крови. Повышенное давление может привести к развитию различных глазных заболеваний: глаукомы, макулярной дегенерации, гипертонической ретинопатии.

Защищайте глаза от яркого солнечного света. Для этого подберите надёжные солнцезащитные очки, ведь очки сомнительного качества могут принести вред.

### Давайте глазам отдых.

Целыми днями глаза человека находятся в постоянной нагрузке: за телевизором, компьютером, телефоном, чтением книг и газет, что уже стало нормой. Но глаза устают, поэтому отвлекайтесь от напряжения хотя бы на час, а также периодически делайте гимнастику: например, вращение по кругу – плавное, без рывков.

### Больше гуляйте.

Прогулка на свежем воздухе не только отвлекает от всевозможных «нагрузок» в виде телефона и телевизора, но и расслабляет весь организм, в том числе и глаза.

Надевайте защитные очки. При постоянной работе за компьютером, работе со сваркой, на уборке улиц, в бассейне глаза более подвержены различным «угрозам», которые предотвратят специальные очки.

### Посещайте специалиста.

Регулярно, ежегодно, проверяйте зрение у офтальмолога. Специалист не только увидит состояние глаз, но и даст верные рекомендации.

Следуя этим правилам, можно сохранить здоровье глаз и чёткость зрения на долгие годы.

Сотрудничество

# Со времён санпросвета

Здоровый образ жизни всегда был и останется актуальной темой

**Почти четверть века в Магнитогорске работает центр медицинской профилактики, ставший преемником созданного в послевоенные годы Дома санитарного просвещения.**

А началась история службы медицинской профилактики в далёком 31-м году прошлого столетия, когда в целях укрепления и расширения санитарно-просветительской работы при горздравотделе создали группу во главе с инструктором Борисом Пашковым. Одной из важнейших задач профилактики было предупреждение рисков возникновения эпидемий. В 1940 году приказом по горздравотделу во всех крупных медучреждениях вводится штатная должность санпросветорганизатора. В 1945 году декадник санпросвета по борьбе с сыпным тифом проводится в клубах, кино, при домоуправлениях и других общественных местах. В 1948 году в помещении Орджоникидзевого райздравотдела открыт Дом санитарного просвещения. Его считают прародителем всех последующих организаций профилактического профиля, первым централизованным органом, курирующим вопросы санпросвета в городе. Постепенно просветительская работа в области здравоохранения приобретала всё большее значение, решая широкий круг задач: гигиеническое обучение и воспитание, первичная профилактика заболеваний, сохранение и укрепление здоровья населения.

Сегодня деятельность муниципального учреждения здравоохранения «Центр медицинской профилактики» направлена на пропаганду здорового образа жизни среди населения, организацию и координацию работы по укреплению и сохранению здоровья населения, профилактику заболеваний.

**Медицинские учреждения города участвуют в программах формирования здорового образа жизни, в пропаганде правильного питания и физической активности, отказа от алкоголя и табака**



Студенты-волонтеры на Аллее здоровья, приуроченной ко Дню семьи в Экопарке

В Магнитогорске действуют центр здоровья при поликлинике № 1 городской больницы № 3, центр по охране репродуктивного здоровья детей и подростков «Ювентус» при детской поликлинике № 2, центр восстановительной медицины и реабилитации при детской больнице № 3, отделения и кабинеты профилактики. В медицинских организациях города открыты школы здоровья для больных артериальной гипертензией, сахарным диабетом, бронхиальной астмой, сердечно-сосудистой недостаточностью, школы здорового питания, двигательной активности, грудного вскармливания, школы матерей и отцов.

Совместная профилактическая работа имеет ряд направлений. Прежде всего, это информирование о вредных и опасных факторах, формирование ответственного отношения к здоровью своему и своих близких, принципов «ответственного родительства». Кроме того, идёт обучение гигиеническим навыкам и эффективным методам профилактики заболеваний, консультирование с рекомендациями по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму сна, условиям быта, труда и отдыха, мотивация к избавлению от вредных привычек. Новейшая история центра медицинской профилактики Магнитогорска насчитывает сотни проектов с вовлечением средств массовой информации,

общеобразовательных учреждений, больниц в проведение массовых мероприятий, распространение новостей медицины. На результат нацелены не только медики различного профиля, но и специалисты с экономическим, педагогическим, психологическим образованием. В соответствии с региональным планом в Магнитогорске проходят городские праздники здоровья, лекции в общественных местах, учебных учреждениях. Идёт освещение актуальных проблем в СМИ, на информационных сайтах, распространяются памятки по профилактике различных заболеваний. На ближайшее время, согласно областному плану, намечены профилактические акции «За здоровое детство», «Всемирный день трезвости», «Всемирный день сердца».

Центр медпрофилактики сотрудничает с врачами города в проведении лекций и консультаций о сохранении здоровья, со студентами-волонтерами, помогающими в организации встреч с общественностью, здесь проводят социологические опросы и анкетирования, работают психологи. Цель – донести до каждого полезную и верную информацию: болезнь легче предупредить, чем лечить, а один из лучших методов – это своевременная профилактика, основанная на здоровом образе жизни.

✍ Динара Аминова,  
МУЗ «Центр медицинской профилактики»

Антивирус

## Остановить ВИЧ

К началу августа этого года в Магнитогорске проживали 4435 человек с ВИЧ-инфекцией

**По данным центра профилактики и борьбы со СПИДом Магнитогорска, за семь месяцев 2017 года лабораторно выявлено 354 случая заражения ВИЧ-инфекцией. Среди людей с ВИЧ-инфекцией, взятых под наблюдение городским центром СПИД, преобладают мужчины – 62 процента.**

Более половины случаев заражения ВИЧ происходит через незащищённые половые контакты, свыше тридцати процентов – через инъекционное употребление наркотиков. Среди вновь инфицированных 30–49-летние составили более шестидесяти процентов, отмечается увеличение новых случаев заболевания в возрасте 40–49 лет – с 53 до 73 случаев, а в возрастной группе 50 лет и старше – с 21 до 32 случаев.

В Магнитогорске любой житель может бесплатно сдать тест на ВИЧ при обращении в медицинскую организацию по месту жительства, во время лечения в стационаре или будучи здоровым. Кабинет бесплатного добровольного профилактического консультирования по ВИЧ-инфекции и тестирования на ВИЧ на постоянной основе работает в городском центре СПИД на территории горбольницы № 1.

Знать свой ВИЧ-статус необходимо, чтобы не заразить своего партнёра, своего будущего ребёнка, своевременно получить специальные препараты, которые останавливают прогрессирование ВИЧ-инфекции, продлят жизнь, сохранят трудоспособность, снизят риск дальнейшего распространения.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека – разрушает клетки иммунной системы, которая становится восприимчивой ко

многим болезням, вызванным другими вирусами, грибами, паразитами, бактериями, особенно микобактериями туберкулёза, которые и приводят к смерти, если своевременно не начат приём антиретровирусных препаратов. СПИД – синдром приобретённого иммунодефицита – конечная стадия ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-инфекцией болеют все слои населения, риск заражения не зависит от социального благополучия или уровня образования. Существует три пути заражения ВИЧ. Первый – через кровь: при употреблении инъекционных наркотиков, переливании крови, несоблюдении санитарно-эпидемиологического режима в лечебно-профилактических учреждениях, нанесении татуировок и пирсинге с использованием нестерильного инструментария, использовании чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток. Второй – при незащищённых половых контактах без презерватива: это один из основных путей передачи ВИЧ-инфекции. Третий – от ВИЧ-инфицированной матери к будущему ребёнку: при отсутствии специальной лекарственной про-

филактики у 15–45 процентов новорождённых передача вируса может произойти во время беременности, родов или кормления грудью.

ВИЧ не передаётся при бытовых контактах, через рукопожатия и объятия, поцелуи, при совместном пользовании посудой, ванной и туалетом, при пользовании телефоном, компьютером, мебелью и другими предметами быта. ВИЧ не передаётся через укусы насекомых.

В Челябинской области, включая город Магнитогорск, для больных ВИЧ-инфекцией созданы все возможности бесплатного лечения и контролировать заболевание при регулярном посещении центра СПИД. На сегодня в магнитогорском центре СПИД получают антиретровирусную терапию около 1500 больных, у более 90 процентов из них – высокая эффективность лечения, сохранение качества жизни. Современная антиретровирусная терапия позволяет относить ВИЧ-инфекцию не к смертельному, как было раньше, а к хроническому заболеванию: при непрерывном лечении человек живёт продолжительное время, работает, растит детей.

Несмотря на доступность медицинской помощи, некоторые больные поздно обращаются в центр СПИД, нерегулярно наблюдаются у инфекциониста и не проходят необходимые исследования крови, что приводит к гибели ещё молодых людей. По данным на июль 2017-го, всего в городе ушло из жизни 2036 больных ВИЧ-инфекцией, в том числе за семь месяцев 2017 года – 163, среди умерших более 40 процентов тех, кого можно отнести к социально благополучным гражданам, 70 процентов из них умерло от заболеваний, развивающихся в результате иммунодефицита.

Ранняя постановка на учёт в центр СПИД и терапия без перерывов сохраняют жизнь на долгие годы, ведь при регулярном и постоянном приёме препаратов вирус в организме больного ВИЧ-инфекцией перестает размножаться, иммунная система восстанавливается. **По вопросам лечения ВИЧ-инфекции у жителей Магнитогорска можно обратиться к специалистам городского центра СПИД: городская больница № 1 по улице Чкалова, 44, корпус 9. Телефон 28-49-82.**