|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ****РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ****ГБУ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ****«МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО – АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**344029, г. Ростов-на-Дону, пр. Сельмаш, 14Тел./факс (863) 254-99-90E-mail:prof@miacrost.ruИНН 6166052727ОГРН 105616301984615.10.2015 г. № 349на №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Руководителям органовуправления здравоохранениеммуниципальных образованийГлавным врачам ЦГБ, ЦРБРуководителям центров здоровьяРуководителям областных учреждений |

О проведении знаменательных дат в октябре

(дня борьбы с инсультом и Всемирного дня

борьбы с остеопорозом)

ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр» предлагает провести следующую работу:

1. В связи со знаменательной датой (20 октября Всемирный день борьбы с остеопорозом) провести мероприятия, направленные на профилактику остеопороза с полным объемом санитарно-просветительской деятельности по данному вопросу и раздачей памяток «Остеопороз – болезнь века» (прилагается) и др.материалов, проведением лекций, бесед, акций и пр.
2. В связи со знаменательной датой (29 октября день борьбы с инсультом) провести мероприятия по указанной тематике с раздачей памяток «Профилактика инсульта» (прилагается) и др.материалов, проведением лекций, бесед, акций и пр.

Прошу Вас к **13.11.2015** направить на электронный адрес отдела профилактической и консультативно - оздоровительной работы

( prof@miacrost.ru ) заполненный по территории **Отчет о проведении Всемирного дня борьбы с инсультом 29 октября 2015г. в системе Excel.**

Приложения:

памятка «Остеопороз – болезнь века»

памятка (материал для санбюллетеня) «Профилактика инсульта»

ТаблицыОтчет о проведении Всемирного дня борьбы с инсультом .

 И.о начальника Л.Ф.Дузь

Стасенко Л.И.2549990

**Отчет о проведении Всемирного дня борьбы с инсультом на территориях области**

Количество населенных пунктов, где было проведено мероприятие

Города -

Поселки/села -

1. Профильные структуры, задействованные в мероприятии (кМП, ЦЗ и т.д.):

|  |  |
| --- | --- |
| Профильные структуры | Количество |
|  |  |
| Центр здоровья |  |
| Отделение/Кабинеты мед. профилактики |  |
| Другое (указать) |  |

3. Количество лиц, задействованных в проведении мероприятия:

|  |  |
| --- | --- |
| Лица, принявшие участие в акции | Количество |
| Сотрудники профильных структур |  |
| Волонтеры |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Ха | рактер мероприятия |
|  | Лекция | Школа для пациентов | Для населения) |
| Количество |  |  |  |
| Число слушателе й |  |  |  |

5. Материалы для пациентов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количес тво | Буклеты , памятки Листовки | Санбюллетени, стенды |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ГБУ РО "Медицинский информационно-аналитический центр»

Профилактика инсульта

(материал для санбюллетеня)

Инсульт редко развивается без видимой причины, большинство больных имеют предшествующие факторы риска. На одни факторы, такие как гены или возраст невозможно повлиять. А коррекция других факторов, например образа жизни, может предотвратить инсульт.



Риск развития инсульта выше у пожилых людей и у людей с такими заболеваниями как артериальная гипертония и сахарный диабет. На риск инсульта влияют также такие факторы образа жизни, как характер питания, прием алкоголя, курение и физическая активность. Коррекция всех возможных факторов риска позволит вам снизить риск инсульта.

Контролируйте свое артериальное давление



Артериальная гипертензия (АГ) является одним из наиболее важных установленных факторов риска ишемического инсульта и мозговых кровоизлияний. Риск инсульта напрямую связан со степенью повышения как систолического, так и диастолического АД. Эффективное лечение АГ вдвое снижает риск инсульта, "^"■ч Для этого необходимо ежедневно принимать препараты, препятствующие повышению АД. Цель лечения - устойчивое поддержание АД на уровне не выше 140/90 мм рт. ст.

Откажитесь от курения

Курение ускоряет развитие атеросклероза и образование тромбов в сосудах сердца и мозга. Образовавшиеся атеросклеротические бляшки резко ограничивают просвет сосуда, и когда давление падает, протекающей по суженному сосуду крови может не хватать для нормального питания определенного участка мозга, что вызовет его гибель.

Особенно сильное разрушающее действие на сосуды оказывает содержащаяся в табачном доме окись углерода. И совершенно неважно, как она туда попала - с дымом выкуренной нами сигареты (активное курение) или с воздухом прокуренного помещения (так называемое пассивное курение).

Отказ от курения снижает риск инсульта в 2 раза - независимо от вашего возраста и от стажа курения. Бросить курить не так легко, но это стоит того, чтобы улучшить свое здоровье.



Не злоупотребляйте алкоголем

Злоупотребление алкоголем сопровождается

дополнительным повышением АД, утяжелением течения АГ, развитием кардиомиопатии и нарушений ритма сердца. Все это увеличивает риск инсульта. Особенно опасно употребление больших доз, так как при этом значительно повышается артериальное давление. Если

вы ограничите прием спиртного согласно последним рекомендациям, в которых допускается эпизодический прием алкоголя в умеренных дозах (не более 2 бокалов вина в день или 50 мл крепких напитков), это может пойти вам на пользу! Не принимайте алкоголь каждый день. Постарайтесь оставить несколько дней в неделю без употребления спиртного.

Придерживайтесь здорового питания

Здоровое питание имеет ключевое значение в здоровье сердца и сосудов.

1. Употребляйте больше фруктов и овощей.

Не переполняйте желудок балластной пищей. Вместо этого употребляйте как можно больше свежих фруктов и овощей, а также сухофруктов. Выбирайте мясо с низким содержанием жира. Не употребляйте слишком много красного мяса - лучше выбрать рыбу, домашнюю птицу (без шкурки), дичь или вегетарианские блюда. В красном мясе содержится много насыщенных жиров, которые усиливают атеросклероз.

1. Ограничьте употребление соли

Соль повышает артериальное давление. Не досаливайте пищу и воздержитесь от соленых продуктов.

1. Употребляйте больше пищевых волокон.

Пища, богатая пищевыми волокнами, способствует снижению содержания жиров в крови. Попробуйте зерновой хлеб, каши, бурый рис, пасту и зерна.

1. Ограничьте количество жиров в употребляемой пище.

Жиры должны поступать вместе с пищей, но слишком высокое их содержание может привести к зашлаковке сосудов и повышению веса. Постарайтесь ограничить количество жира и заменить маргарин и сливочное масло на растительное, подсолнечное или ореховое масло.

Контролируйте свой вес

Повышенная масса тела способствует подъему артериального давления, развитию заболеваний сердца и сахарного диабета, а каждое из этих состояний повышает риск инсульта. Здоровое питание и регулярные физические упражнения помогут контролировать массу тела.

Выполняйте больше физических упражнений

Регулярная физическая активность

способствует снижению артериального давления, нормализует содержание жиров в крови и повышает чувствительность клеток к инсулину.

1 Сохраняйте эмоциональное равновесие

К развитию стресса и депрессии могут привести: сверхурочная работа, переутомление, семейные проблемы и утраты. Это оказывает негативное влияние на организм и при длительном воздействии может привести к развитию заболевания. В таких случаях вы должны предпринять все необходимое для сохранения здоровья.

Контролируйте важные показатели

Некоторые сопутствующие состояния могут повышать риск инсульта. К ним относятся:

Заболевания сердца Риск инсульта повышен у больных с ИБС, сердечной недостаточностью, пороками сердца, особенно - при наличии мерцательной аритмии. Своевременное выявление и лечение этих заболеваний, применение противотромботических средств может предотвратить развитие мозговой катастрофы.

Сахарный диабет

Диабет связан с прогрессирующим развитием атеросклероза. Соблюдение диеты с ограничением легкоусвояемых углеводов, прием сахароснижающих препаратов и тщательный контроль уровня глюкозы крови снижают риск сосудистых осложнений.

Нарушения липидного обмена

Повышение уровня холестерина - фактор риска атеросклероза сонных и коронарных артерий. Длительный прием статинов не только снижает концентрацию холестерина, но и предотвращает развитие сердечно­сосудистых осложнений (инсульта, инфаркта миокарда). Применение статинов с целью профилактики инсульта показано, в первую очередь, больным с АГ, ИБС, сахарным диабетом, нарушением функции почек.

Узнайте больше о контрацептивах



Риск инсульта на фоне приема эстрогенсодержащих оральных контрацептивов повышается у курящих женщин, при наличии в анамнезеартериальной гипертензии, мигрени, поэтому применение их без консультации специалиста недопустимо.

Если вы отметили у себя следующие признаки нарушения мозгового кровообращения, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

* Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге, особенно, если это на одной стороне тела;
* Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза;
* Трудность речи или понимания простых положений;

• Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение, или слабость;

* Внезапная, необъяснимая, интенсивная головная боль

И запомните, что предотвратить инсульт гораздо проще, чем его вылечить!

ГБУ РО «МЕДИЦИНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

# ОСТЕОПОРОЗ – БОЛЕЗНЬ ВЕКА (памятка для населения)

Остеопороз — это общее заболевание костной ткани, при котором кости становятся хрупкими и менее плотными за счет вымывания кальция и разрежения костной ткани.

Причинами остеопороза являются нарушения кальциевого обмена, длительное применение гормональных, противовоспалительных препаратов, кортикостероидов, снижающих плотность костей, климактерический возраст у женщин, заболевание ревматоидным артритом, снижение концентрации мужских половых гормонов у мужчин. В пожилом возрасте может развиться «старческий остеопороз» из-за ухудшения усвоения кальция в организме и дефицита витамина D необходимого для костной ткани. Уменьшение роста, сильная сутулость, выпуклость сзади грудного отдела позвоночника свидетельствует о процессе разрушения и деформации позвоночника.

 Заболевание начинается внезапно, диагностируется поздно. Основным проявлением болезни являются переломы. Наиболее часто случаются переломы шейки бедра, предплечья и запястья, позвоночника (чаще спонтанные компрессионные переломы). Повреждения вызывают длительные ноющие боли в поясничном отделе, других отделах позвоночника, которые ограничивают подвижность, приводят к повышению риска повторных переломов и ухудшению качества жизни.

 Высокая распространенность остеопороза в настоящее время дает основание для определения заболевания как «немая эпидемия.

По данным научных исследований каждая третья женщина старше 50 лет и почти половина всех мужчин и женщин старше 65 лет болеют остеопорозом, дефицит костной ткани имеется у 40% российских детей. В США примерно 8 миллионов женщин и 2 миллиона мужчин страдают от остеопороза. По данным ВОЗ остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает 4-е место в мире после таких заболеваний, как сердечнососудистые, онкологические и [**сахарный диабет**](http://stgetman.narod.ru/diabet05.html). Сегодня в Евросоюзе из-за остеопороза каждые 30 секунд происходит перелом. По прогнозам к 2050г. количество больных с "хрупкими" костями в мире увеличится более чем в три раза и достигнет 6,5 млн. человек.

 ***Основные факторы риска:***

курение, избыточный вес, деформации позвоночника, генетическая предрасположенность, малоподвижный образ жизни.

 ***Меры профилактики остеопороза:***.

* правильное питание, богатое кальцием и витамином D
* пешеходные прогулки не менее 4 часа в неделю на свежем воздухе, подвижные игры
* физическая нагрузка и занятия спортом, подъем на этаж по лестнице, а не на лифте
* отказ от курения
* исключение злоупотребления пива и газированных напитков

## профилактика остеопороза, питание Питание при остеопорозе

Питание влияет на формирование костной ткани и является мощным фактором сохранения здоровья.

 ***Помните!***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Профилактика оспеопороза должна проводиться с детства: дефицит белков, молочных продуктов, овощей и фруктов нельзя компенсировать в зрелом возрасте. | Цель: формирование здорового скелета - дети должны получать достаточное количество продуктов, богатых кальцием - молочных продуктов, витаминно-минеральных добавок. |
| 2**.** Рекомендуется постепенное снижение веса. |  Цель: снижение нагрузки на суставы. |
| 3. Необходимо ввести в рацион: Молоко и молочные продукты, творог, сыр (маложирные и обезжиренные молочные и кисломолочные продукты); зеленые листовые овощи (петрушка, салат листовой, лук); цветная капуста, брокколи; бобовые; орехи; рыба, особенно лосось; цитрусовые; кунжутное масло (одна чайная ложка кунжутного масла содержит суточную потребность организма в кальции) |  Цель: усвоение и сохранение кальция усиливают витамины группы В, витамин А, магний и аминокислоты; ухудшает всасывание кальция употребление сладостей или других углеводов. |
| 4.Следует ограничить в рационе продукты с высоким содержанием фосфора: красное мясо и различные газированные безалкогольные напитки, например, кола. |  Цель: недопущение избытка фосфора в рационе, что может повлечь за собой утрату костной массы.  |
| 5. Следует контролировать употребление кальция и витамина D, начиная уже с 40 лет выбирать продукты полезные для здоровья, богатые витаминами и другими питательными веществами. ***Витамины*:** *витамин B6* - доставляет магний в клетки и повышает его усвояемость; *витамины A и D* - способствуют лучшему усвоению кальция. ***Микроэлементы*:** *магний* - участвует как в процессе усвоения кальция организмом, удерживает его в костной ткани; *кальций* необходим для процесса обновления костной ткани. | Цель: восстановление костной ткани - когда кальций не поступает с пищей, а его запасы в организме малы, кости не могут восстанавливаться; при недостатке в организме *магния*, кальций откладывается в жизненно важных органах; усвоению *кальция* мешают вредные привычки: злоупотребление алкоголем, кофеином курение, недостаток физической активности; заболевания пищеварительной системы могут снизить всасываемость кальция на 80-90%. |

[*Здоровый образ жизни*](http://stgetman.narod.ru/obrazshizni.html)***и рациональное питание являются практически "панацеей" от этой эпидемии 21-го века!***