К охране здоровья граждан - активный подход!

О здоровом образе жизни

Иммунизация: прверено временем

Испытания, которым подверглось население нашей планеты в связи с распространением новой инфекции COVID-19, изменили модель поведения в отношении вакцинопрофилактики. У основной массы населения появились желание и готовность предупреждения инфекционных заболеваний с помощью вакцинации. Что касается детского населения, здесь работа по вакцинопрофилактике была налажена давно.

Охват прививками к возрасту 12 месяцев в нашей стране на сегодняшний день составляет 87,7%. На каждого ребенка заведена прививочная карта, сведения о прививках доступны для родителей. Сведения о прививках несколько лет после передачи во взрослую сеть сохраняются в каждом детском амбулаторно-поликлиническом учреждении. Сейчас настало время привести в единую систему планирование и проведение прививок взрослому населению на протяжении всей жизни человека. Согласно Национальному календарю для некоторых инфекционных заболеваний не существует ограничения возраста для проведения прививок. Это относится к профилактике сезонных инфекций, таких как грипп и пневмококковая пневмония. В течение весьма длительного времени грипп остается серьезной проблемой для здоровья населения. Во время ежегодных сезонных эпидемий заболевает до 10% населения земного шара. При пандемиях, время от времени возникающих в разных концах земного шара, число заболевших возрастает в 5-6 раз, соответственно возрастает и смертность. Вакцинопрофилактика гриппа относится к важнейшему противоэпидемическому мероприятию, поскольку применение вакцины дает возможность снизить заболеваемость и распространение гриппа в 1,5-2 раза.

Эпидемический грипп относится к числу болезней, характеризующихся большой частотой и разнообразием осложнений. Наиболее частыми осложнениями гриппа являются поражения органов дыхания. Особенно опасно - воспаление легких, вызываемое пневмококковой инфекцией. Иммунитет к заболеванию не вырабатывается, болеть пневмонией можно многократно. В детском возрасте пневмококковая вакцинация считается обязательной. Вакцинация показана также и в пожилом возрасте. Как известно, противогриппозные прививки повторяются ежегодно, пневмококковая для лиц старше 65 лет - один раз в 5 лет.

Национальный календарь предусматривает также проведение профилактических прививок от дифтерии и столбняка каждые 10 лет, вне зависимости от возраста.

По сообщениям ВОЗ, в 2013 году обострилась эпидемиологическая обстановка по кори в 36 странах Евросоюза. В 2014 году в России введена плановая вакцинация от кори взрослых до 35-летнего возраста.

Многие инфекции у взрослых стали протекать тяжелее, чем у детей. В последние годы также имеет место мировая тенденция повышения смертности от инфекционных заболеваний лиц пожилого возраста. Ситуация усугубляется в связи с ростом устойчивости бактерий ко многим лекарственным препаратам. Постоянно возрастает число устойчивых штаммов микробов к лечению антибиотиками. Рост резистентности к антибиотикам на сегодняшний день является глобальной проблемой человечества. Роль вакцинопрофилактики в этих условиях может оказаться незаменимой. Всемирная организация здравоохранения считает, что не вакцинированного вовремя пациента любого возраста следует рассматривать как упущенную возможность предупреждения инфекционного заболевания.

Вакцинация для многих инфекционных заболеваний является единственным методом спасения. Каждый человек может и должен воспользоваться этим достижением человеческой цивилизации.

Л.П. ЕРЕМИНА,
ГБУЗ КО "Калужский областной Центр медицинской профилактики"

Что противопоставить старости

Годы летят быстро: не успеешь оглянуться, и ты уже "пожилой человек". По мнению ВОЗ, пожилой возраст - 60-74, а старческий - 75-89 лет. Часто пожилой возраст называют "золотой осенью" жизни, так как спокойствием он напоминает осенние дни.

Процесс старения неизбежен, он генетически обусловлен, запрограммирован и сопровождается изменениями в организме и во внешности. Это надо воспринимать как данность.

Пожилой возраст имеет свои особенности. Появляются различные заболевания и состояния (атеросклероз, артериальная гипертония, повышенный уровень холестерина в крови, остеопороз, депрессии, нередко одиночество).

Меняется внешность: появляются морщины, седина, замедление движений, изменяется походка, ухудшается память.

Состояние здоровья и внешность не всегда соответствуют возрастным цифрам. Люди одинакового возраста могут выглядеть по-разному, так как у них разное восприятие возраста и разный образ жизни.

Если человек свыкается с мыслью о старости, впадает в уныние, отчаяние, тоскует, переживает, то он позволяет своему организму стареть. Нужно настроить себя на позитивный лад, изменить свою жизнь и наполнить ее новым содержанием.

Пожилой возраст имеет свои преимущества, которыми нужно воспользоваться.

Это богатый жизненный и профессиональный опыт, глубокое понимание жизни, мудрость, что может быть востребовано семьей и обществом.

Если есть возможность, то надо продолжать работать. Самое большое удовлетворение приносит пожилому человеку - это ощущать себя нужным и востребованным человеком.

Качество жизни в любом возрасте, а особенно в пожилом, зависит от состояния здоровья, за которым надо следить. Необходимо своевременно обследоваться, серьезно относиться к лечению имеющихся заболеваний и вести здоровый образ жизни.

Питание пожилого человека имеет свои особенности, учитывая возраст и наличие заболеваний. Оно должно быть умеренным по калорийности, так как с возрастом снижается потребность организма в энергии из-за снижения интенсивности обменных процессов. Пожилым мужчинам требуется в среднем 1800-2000 ккал, а женщинам - 1650 ккал. Нельзя переедать!

Достаточным считается 3-4-х разовое питание.

Для поддержания холестерина на нормальном уровне необходимо ограничить употребление животных жиров и продуктов, которые их содержат, - жирных сортов мяса, окороков, сосисок, сарделек и др. Исключите из рациона полуфабрикаты, субпродукты, мясо утки и гуся. Рекомендованы мясо кролика, курицы и индейки без кожи, рыба, молочные продукты пониженной жирности.

Цельное молоко с возрастом плохо усваивается, заменяйте его на кисломолочные продукты - творог, кефир, простоквашу, йогурт и др.

Молочные продукты являются источником кальция, который так необходим пожилым людям, у которых часто имеется остеопороз.

Меньше употребляйте сладкой пищи - сахара, конфет, сдобы и других кондитерских изделий. Лучше употреблять зефир, пастилу, мармелад, цукаты, сухофрукты.

На столе ежедневно должны быть овощи и фрукты в количестве не менее 400-600 г. Включайте обязательно в рацион цельнозерновые крупы, хлеб. Каша - замечательный завтрак. Из круп наиболее полезны гречка, овсянка, бурый рис. Манная крупа подходит пожилым людям, особенно ослабленным и имеющим проблемы с органами пищеварения.

Ограничивайте соль, используйте специальные соли, содержащие меньше натрия, но включающие в себя калий, магний, необходимые сердцу, йод, который препятствует прогрессированию атеросклероза.

Пожилому человеку важно соблюдать водный режим. Необходимо употреблять не менее 1,5 л жидкости, если нет других предписаний врача. Пейте чистую воду, зеленый чай, цикорий, морсы, компоты.

Физическая активность в жизни пожилого человека должна быть обязательно. Полезны регулярные и умеренные физические нагрузки не менее 30 минут в день 5 раз в неделю. Это гимнастика, обычная ходьба, скандинавская ходьба, прогулки на свежем воздухе, танцы, плавание, садоводство и др. Вредны большие физические нагрузки, продолжительные работы с наклоном головы. Лечащий врач поможет выбрать вид активности, учитывая возраст и состояние здоровья.

Важна также умственная активность, тренировка мозга. Овладевайте компьютером, разгадывайте кроссворды, больше читайте. Хорошо стимулирует работу мозга и улучшает память тренировка мелкой моторики пальцев. Это вязание, вышивание, перебирание четок.

Защищайте себя от стрессов, избегайте информационного стресса (продолжительного пребывание за компьютером, телевизором), не загружайте свой мозг огромным количеством информации. Это приводит к забывчивости и рассеянности. Если одиноки, то примите это как данность судьбы. Избавиться от одиночества поможет общение с друзьями, занятие по душе (посещение клуба по интересам, театра, пение, общественная работа и мн. др.). Неплохо завести собаку или кошку, общение с ними даст новые ощущения и радость.

Ради здоровья прекращайте курить. Но в пожилом возрасте нельзя резко отказываться от курения. Это должно происходить постепенно и под динамическим наблюдением врача.

Не злоупотребляйте алкоголем! Минимум алкоголя или вообще отказаться от него.

Очень важно для пожилого человека постоянное соблюдение гигиены: чистка зубов или зубных протезов, использование дезодорантов и др.

Необходимо рационально соблюдать режим дня с достаточным отдыхом. Желательно, чтобы ночной сон был не менее 7 часов. Для улучшения сна неплохо прогуляться на свежем воздухе, принять теплую ножную ванну. Улучшить ночной отдых может настойка пустырника или валерианы, полезен чай с мятой. Справиться с бессонницей поможет лечащий врач.

При правильной жизненной установке жизнь в пожилом возрасте может быть достойной, интересной и привлекательной.

В.И. КУЗНЕЦОВА,
ГБУЗ КО "Калужский областной Центр медицинской профилактики"

Публикуется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.