

**Модернизация
здравоохранения****Остеопороз:
важна
профилактика**

Ежегодно 20 октября отмечается Всемирный день борьбы с остеопорозом, который врачи называют «безмолвной эпидемией XXI века». Нет ни одной расы, ни одной национальности и страны, свободной от данного заболевания. Такая распространенность остеопороза делает его социально значимой проблемой. В Тульской области этот диагноз зарегистрирован у трех тысяч человек.

7 октября в клинко-диагностическом центре Тульской областной клинической больницы состоялся «День открытых дверей для пациентов с остеопорозом».

Желающие без направления и предварительной записи смогли получить консультации врачей-ревматологов, по показаниям были проведены денситометрия и другое обследование. Также состоялась лекция «Школа профилактики остеопороза».

Участники акции узнали для себя много важного и полезного. Остеопороз – прогрессирующая патология костной ткани, которая сопровождается потерей кальция, а вместе с ним и прочности костей. Кости становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Потеря костной массы у большинства людей начинается в возрасте старше 30 лет. При этом разрушение костной ткани у женщин происходит в 4 раза быстрее, чем у мужчин.

Развитию остеопороза способствует целый ряд факторов риска: низкая масса тела, наследственность, курение, злоупотребление алкоголем, использование некоторых гормональных препаратов, климактерический период у женщин, низкая физическая активность, дефицит в питании кальция и витамина D. Некоторые продукты питания (с избытком соли, большим количеством белка и фосфора, кофеина и т.д.) затрудняют усвоение кальция организмом, который играет важную роль в профилактике остеопороза.

Меры профилактики остеопороза:

- ▶ полноценное и сбалансированное питание, обязательное потребление кальция в сочетании с витамином D в соответствии с возрастными нормами;
- ▶ поддержание нормальной массы тела в течение жизни;
- ▶ достаточная физическая активность;
- ▶ отказ от курения и злоупотребления алкоголем;
- ▶ регулярное пребывание на свежем воздухе.

Ученые установили, что благотворное влияние на костно-суставную систему организма оказывают продукты питания, богатые кальцием, магнием, калием и фосфатами. Фрукты и овощи также важны для поддержания нормального pH крови, таким образом, в организме будет сохраняться кальций.

После 50 лет желателен проходивший такого диагностического исследования, как денситометрия, которая позволит определить минеральную плотность костной ткани и риск возникновения переломов. При обнаружении заболевания необходимо безотлагательное медикаментозное лечение в сочетании с рациональным сбалансированным питанием, в основе которого продукты с высоким содержанием кальция и витамина D, а также адекватная физическая активность.

В Тульской области пройти медицинское обследование можно в Центре профилактики остеопороза, который функционирует в клинко-диагностическом центре Тульской областной клинической больницы.

В Центре профилактики остеопороза используются такие современные методики, как рентгеновская денситометрия и остеосонграфия (ультразвуковое исследование костей). Обратиться в Центр пациенты могут по направлению лечащего врача.

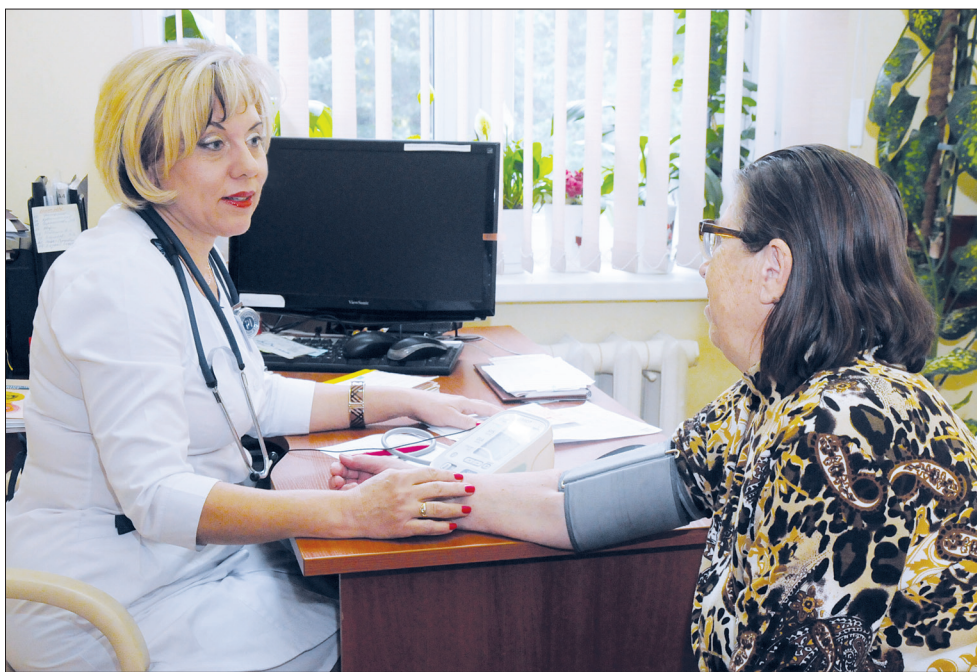
Актуально**День сердца
в больнице №13**

30 сентября 2017 года в поликлинике городской больницы № 13 г. Тулы прошел День открытых дверей, посвященный Всемирному дню сердца.

Специалисты городской больницы ежегодно по случаю Дня сердца проводят профилактическую акцию для населения, в ходе которой без направления и предварительной записи можно прой-

ти обследование и получить консультацию специалистов.

– В этот день участники акции получили консультации врачей: кардиолога, офтальмолога, эндокринолога, – рассказывает главный врач больницы №13 Анна Савищева, – измерили артериальное давление



На приеме у заведующей поликлиникой Елены Мельниковой.



Пациенты ждут приема в зоне отдыха.



и сделали необходимые обследования: биохимический анализ крови, электрокардиограмму сердца, ультразвуковое исследование брахиоцефальных сосудов, эхокардиограмму.

С каждым годом у нас в День сердца все больше желающих проверить свое здоровье. Но очень хочется, чтобы приходило побольше молодых людей, когда еще нет заболевания, но уже есть какие-либо вредные привычки, неправильный образ жизни. Они должны понимать, что сердцу нужно беречь смолоду и знать, как это делать. Ведь известно, что заболевания сердечно-сосудистой системы «молодеют», и уже никого не удивляют инфаркты и инсульты у молодых людей. Так что мы всегда рады видеть и в День сердца, и в наших Школах здоровья молодых мужчин и женщин, которые думают о своем будущем.

Желающие посетили занятие в Школе здоровья, где узнали о новых методах диагностики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний и факторах риска их развития.

Для пришедших в этот день туляков была проведена традиционная беспроигрышная лотерея на знание интересных фактов, связанных с системой кровообращения человека. Участникам раздавали памятки и буклеты по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

Всего в этот день проверили состояние здоровья своего сердца и сосудов 182 человека.

Акция**Защита от гриппа – вакцинация**

В государственных учреждениях здравоохранения области продолжится массовая вакцинация против гриппа.

Для иммунизации детей и взрослых в область за счет средств федерального бюджета поступила вакцина «Совигрипп» для взрослых и детей (без консерванта) в объеме 369400 доз. Дополнительно противогриппозная вакцина приобретается за счет других источников финансирования – средств областного бюджета, предприятий и организаций.

На сегодняшний день против гриппа уже привилось около 370 тысяч жителей Тульской области, в том числе около 5 тысяч человек за счет дополнительных источников финансирования.

Напоминаем жителям области, что грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает население независимо от возраста, часто сопровожда-

ется осложнениями со стороны различных органов и систем организма и нередко приводит к смертельным исходам, особенно среди маленьких детей и пожилых людей, имеющих хронические заболевания.

Наиболее эффективным средством защиты от гриппа является вакцинация. Она позволяет значительно снизить уровень заболеваемости, предотвратить летальные исходы и тяжелые осложнения от этой инфекции. Поэтому каждому жителю области надо позаботиться о своем здоровье и сделать прививку от гриппа.

В настоящее время ситуация является благоприятной для проведения профилактических прививок.

Заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями среди населения остается ниже порогового уровня.

Ситуация находится на контроле

управления Роспотребнадзора по Тульской области.

По результатам еженедельного лабораторного мониторинга заболеваемость обусловлена циркуляцией вирусов не гриппозной этиологии.

Управление Роспотребнадзора по Тульской области рекомендует жителям области своевременно провести специфическую профилактику гриппа и сделать прививку в лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства, учебы или работы.



По вопросам профилактики гриппа и ОРВИ консультацию можно получить в отделе эпиднадзора управления Роспотребнадзора по Тульской области по телефонам 37-33-25, 37-07-06.

МАТЕРИАЛЫ ПОЛОСЫ ПОДГОТОВИЛА ОЛЬГА ПЕСНЯ.
Фото: Юрий НЕЧАЕВ, «Тула».