

Софья КОЛЕСОВА

■ Какими недугами страдают в России и Беларуси и что нужно для того, чтобы не попасть в группу риска.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Чаще всего в наших странах к врачам обращаются из-за болезней органов дыхания. Как правило, из-за ОРВИ: нестрашная, на первый взгляд, хворь при неправильном лечении может привести к серьезным последствиям. По-прежнему в лидерах - недуги, вызванные нарушением работы органов пищеварения, кровообращения и эндокринной системы.

- За здоровьем нужно следить постоянно. Замечают? Реже болеют те, у кого организм закаленный и неутомленный. Для этого нужно ходить раз в неделю в русскую баню, правильно питаться. А уж если подхватили грипп, провести 7 - 10 дней дома и правильно лечиться. Но, к сожалению, еще не выздоровев, люди возвращаются на работу. И в итоге получают осложнения, которых можно было бы избежать. Причем, если есть хронические воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, вирус переносится тяжелее. Все проблемы со здоровьем нужно вовремя выявлять и лечить, - предупреждает **врач-отоларинголог Дмитрий Суббота**.

Врачи как мантру повторяют: три главные причины всех болячек - неправильное питание, нехватка физической активности и курение.

- За иммунитет в основном отвечает кишечник, поэтому важно, чтобы кишечная флора была сбалансирована. Очень полезны вегетарианские диеты. Их критикуют за недостаток жирных кислот, витаминов в рационе, но орехи содержат все эти полезные микроэлементы. Конечно, убежденным мясоедам нелегко придется без животного белка. Но хотя бы один день в неделю вегетарианским сделать можно. Польза здоровью от этого будет несомненная, - рекомендует **ведущий сотрудник Научного центра профилактической медицины Ольга Молчанова**.

РАК ИЗЛЕЧИМ

Основными причинами смертности в странах-соседках остаются заболевания сердца и онкология. В России раковые заболевания диагностированы у 4 миллионов человек: за десятилетие прирост составил 40%. Хотя, возможно, статистика лишь отражает прогресс в выявлении болезни. Например, на ранних стадиях страшный недуг диагностируют почти в 70% случаев.

КТО Ж НЕ ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВ?

Добились врачи и роста продолжительности жизни у пациентов с тяжелым заболеванием - больше пяти лет с момента постановки диагноза.

В Беларуси, по официальным данным, 318 тысяч онкобольных, половине из них диагноз поставили больше пяти лет назад. Показатели «выживаемости» сопоставимы с европейскими.

Профессор, доктор медицинских наук Александр Шарандак считает, что специальные исследования - маркеры онкологических заболеваний - нужно всем делать раз в год, даже если ничего не беспокоит.

- В мегаполисах раком болеют чаще, но это может быть связано не только с плохой экологией и высокой плотностью населения, но и с тем, что в крупных городах лучше развита диагностика. В деревне могут и не узнать, от чего умер человек, - делится своими наблюдениями медик.

ПРОСТО МОЙТЕ РУКИ

Весь мир следит за тем, как распространяется из Китая по всему миру новый коронавирус, который получил официальное название COVID-19. В Беларуси и России, к счастью, эпидемии нет, но ситуация все равно тревожная. Недавно сообщили о росте новых случаев заболевания в провинции Хубэй, где находится город Ухань, с которого все и началось. Там зараженных уже 60 тысяч человек. За сутки их количество увеличилось в несколько раз.

Всемирная организация здравоохранения признала вспышку коронавируса чрезвычайной ситуацией международного значения. РФ закрыла российско-китайскую границу на Дальнем Востоке и приостановила пассажирское железнодорожное сообщение с Поднебесной. Регулярных авиарейсов стало гораздо меньше.

В Беларуси тоже настороже: уже проверили больше пяти сот человек, которые недавно побывали в КНР. В Министерстве здравоохранения республики напоминают, что при первых симптомах - повышении температуры, одышке, кашле - нужно срочно вызывать скорую.

По словам медиков, лучшим способом профилактики против новой болезни остается обычная гигиена: нужно как можно чаще мыть руки. А вот зеленый змий от коронавируса не поможет: **главный нарколог Минздрава РФ Евгений Брюн** предупредил, что употребление спиртных напитков китайский COVID не остановит. Но до остановки сердца может довести.



Маска - еще не гарантия здоровья. Но меры предосторожности в сезон простуд лишними не будут.

АГН «Москва»



вспомог.

Ольга МОЛЧАНОВА, ведущий сотрудник Научного центра профилактической медицины:

МНЕНИЕ

- Правильно говорят: все болезни - от нервов. Стресс - это страх. Из-за него в организме выделяются адреналин и кортизол, которые негативно действуют на сосуды. «Младшая сестра» страха - тревожность. Не нужно себя пугать: опасениями люди сами себе вредят. Избавить от них помогают позитивное мышление, постоянная физическая активность, да просто обычная прогулка. Буквально полчаса моциона - и эффект, как говорится, налицо.

ЧЕМ ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛЕЮТ



РОССИЯНЕ

- Болезни органов дыхания
- Болезни органов пищеварения
- Болезни системы кровообращения
- Нарушения обмена веществ
- Онкология

БЕЛОРУСЫ

- Болезни органов дыхания
- Болезни системы кровообращения
- Болезни органов пищеварения
- Нарушения обмена веществ
- Психические заболевания

ДЕТИ

ДЕВОЧКИ

- Нехватка массы тела
- Близорукость
- Неврозы
- Головные боли

МАЛЬЧИКИ

- Язва желудка
- Плоскостопие
- Гипертония
- Ожирение
- Бронхиальная астма

- Болезни органов дыхания
- Глазные заболевания
- Кожные заболевания



По данным Белстата, Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей и открытых источников.

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Регулярные профилактические медосмотры появились в России с 2013 года. Организуют их в поликлинике, к которой человек прикреплен. Причем не только в будни (в таком случае в регистратуре выдадут справку), но и по субботам.

Раз в три года диспансеризацию проходят люди от 18 до 39 лет, ежегодно - те, кто старше сорока. Осмотр проводят все основные специалисты - это позволяет выявить болезни или риски их появления на ранних стадиях. Например, по статистике, у половины людей, пришедших на медосмотр, диагностируют хронические недуги, чаще всего сердечно-сосудистой системы.

В Беларуси диспансеризацию проходят в два этапа. Сначала врачи определяют, имеются ли у пациента хронические болезни. И в случае необходимости отправляют его на детальное обследование. Дальше исследования проводятся в соответствии с группой, к которой относится человек: если он совершенно здоров или страдал от хронического заболевания в прошлом, на диспансеризацию отправляется каждые два года. А те, кто борется с недугом и тот уже привел к нарушениям в организме, наблюдаются у врачей ежегодно.

КАРТА ПАЦИЕНТА

