Ежемесячная газета МБОУ «Кочевская СОШ», № 3 (ноябрь 2015 г.), СПЕЦВЫПУСК

ИСТОКИ

Здоровым быть здорово!

29 сентября –

Всемирный день сердца

В России 2015 год объявлен годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. На сегодняшний день половина всех смертей в нашей стране приходится именно на эту категорию болезней.

Острыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы считаются инфаркты и инсульты, которые возникают на фоне закупоривания сосудов, что мешает кровотоку к сердцу или мозгу. Главной причиной закупоривания считается формирование отложений жировых клеток на стенках кровеносных сосудов, обеспечивающих кровоснабжение сердца или мозга. Кроме того, инсульт могут вызвать кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови.

Факторами риска при сердечно-сосудистых заболеваниях являются:

Гиперхолестеринемия

У людей с таким заболеванием наблюдается чрезвычайно высокий уровень холестерина в крови. При этом данный уровень обусловлен генетическими факторами. Обычно таким людям рекомендуется вести здоровый образ жизни и исключить из рациона насыщенные жиры (маргарин, животные жиры, пальмовое и кокосовое масло).

Курение

Чрезмерное и постоянное курение в два раза увеличивает вероятность развития ССЗ. Помимо этого, те, кто имеют такую привычку, рискуют заболеть раком ротовой полости, причем значения не имеет, курит ли человек «в затяг» или нет.

Алкоголь

Любители спиртных напитков рискуют не только приобрести избыточный вес, но и повышенное артериальное давление. Кроме того, алкоголь увеличивает липкость тромбоцитов в крови, в результате чего она становится слишком густой и с трудом проходит через сосуды.. Также стоит отметить, что алкоголь выводит магний из организма, который так важен для деятельности сердечной мышцы.

Отсутствие физической активности

Малоподвижный образ жизни негативным образом влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. ССЗ у людей, которые физически не активны, развиваются вдвое чаще, чем у ведущих активный образ жизни. Поэтому рекомендуется заниматься аэробикой, поскольку она дает нагрузку на все группы мышц, в частности на сердечную. Хорошими видами нагрузки считаются плавание, быстрая ходьба и т.п.

Акция «Память»

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в результате ДТП погибает около 1,3 миллиона человек, и еще 50 миллионов получают травмы и становятся инвалидами. Дорожно-транспортные происшествия являются первой по значимости причиной смерти подрастающего поколения - молодых людей в возрасте 10-24 лет. Одной из главных причин ДТП является управление транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения. И это страшно. Как могут люди садиться за руль в таком состоянии…

Не обошла эта статистика и наш район, только за 10 месяцев текущего года на территории Кочевского района было зарегистрировано 73 дорожно-транспортных происшествия, в которых погибло 2 человека и 6 человек получили травмы.

Проблема является настолько серьезной для всего человечества, что в 2005 году Генеральной Ассамблеей ООН был учрежден Всемирный день памяти жертв дорожно-транспортных аварий - 15 ноября.

Этот день призван почтить память жертв дорожных аварий и выразить соболезнование членам их семей, а также напомнить о необходимости обеспечения безопасности дорожного движения.

В рамках этой даты, в целях привлечения внимания к проблемам аварийности на дорогах, смертности и травмирования в результате ДТП, повышения культуры поведения на дорогах отрядом ЮИД «Кочёвский светофор» в школе организована акция «». Ребята провели «Уроки на дороге» для детей младшего школьного возраста, на улицах села раздавали листовки с призывами безопасности на дорогах.

Руководитель отряда ЮИД С.А. Вавилина

Социально значимые заболевания относятся к наиболее актуальным вопросам современности, и стали одним из основных угроз здоровья населения. Социальная значимость этих заболеваний требует для проведения эффективной профилактики привлечения не только медицинских работников, но и общественности, органов власти, образования, культуры и др. Социально значимые заболевания представляют собой колоссальный ущерб для общества, связанный с потерей временной и стойкой трудоспособности, необходимостью огромных затрат на профилактику, лечение и реабилитацию, преждевременной смертностью, преступностью.

В настоящее время к **социально значимым заболеваниям**, утвержденным Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. N 715 "Об утверждении перечня социально значимых заболеваний и перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих" относят:

- туберкулез
- гепатит С
- гепатит В
- инфекции передающиеся половым путем
- болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)
- злокачественные новообразования
- сахарный диабет
- психические расстройства и расстройства поведения (в т.ч. суициидальные)
- болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением

В рамках окружного Интернет марафона волонтеры 9а класса провели акцию **«Берегу свое сердце».** Классный руководитель- Седегова Анастасия Алексеевна

Всемирный день борьбы с инсультом

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения – результат одной из двух причин:

- сужение или закупорка кровеносных сосудов головного мозга – ишемический инсульт;
- кровоизлияние в головной мозг или в его оболочки – геморрагический инсульт.

Инсульты встречаются у лиц в широком возрастном диапазоне, от 20-25 лет до глубокой старости.

Ежегодно в мире диагностируется от 5 до 6 миллионов инсультов, в России до 450 тысяч инсультов. По этой причине погибает от 29% мужчин и 39% женщин. Инвалидами становятся 3,2 человека на 10 тысяч. В течение первого месяца умирают до 35%, а к концу года до 50%. Опасны повторные инсульты. В первый год рецидив развивается у 5-25%, в течение трех лет у 20%, в течение пяти лет от 20 до 40% переболевших. Наибольший риск развития инсульта после 65 лет, заболеваемость в этом составляет до 90% всех случаев инсульта.

Сочиняют дети

Жил на свете человек,
Скрюченные ножки,
И гулял он целый век
По скрюченной дорожке.
Был тот скрючен человек,
Потому, что много пил
И здоровью навредил.

Сизова Татьяна

Какими б дорогами вы ни шагали,
Куда бы судьба ни забросила вас.
Чтоб в жизни своей вы всегда вспоминали –
Ваше здоровье – в ваших руках.

Минина Ирина

Жизнь быстра, как юла
Жизнь крута, как гора
Не успеешь оглянуться,
Как пройдёт она.

Школьные перла

В газете использованы материалы сайта Министерства здравоохранения ПК
Редактор газеты: Минина С.М., координатор: Вавилина С.А.,
Верстка. дизайн: Коколева Екатерина
Контактная информация
Наш адрес: с. Кочёво, ул. А.Хомяковой, 3, МБОУ «Кочевская СОШ»
Web: www.kochovo-shkola.ucoz.ru E-mail: kochovoschool@mail.ru