



ЧТО ТАКОЕ ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ?

Это группа инфекционных заболеваний, вызываемых пневмококком, имеющих всеобщую распространенность и проявляющихся различными симптомами: пневмококковая пневмония (до 70% от всех пневмоний), синусит, отит, менингит, сепсис и т.д. Распространение происходит воздушно-капельным путем – при чихании, кашле.

ЧЕМ ОПАСНА ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ?

ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ – одна из причин заболеваемости и смертности лиц пожилого возраста. У лиц пожилого возраста инфекция протекает крайне тяжело, с развитием менингита, сепсиса.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

- взрослые старше 65 лет
- взрослые, имеющие хронические заболевания сердечно-сосудистой или дыхательной систем, особенно страдающие бронхиальной астмой, хроническим бронхитом, ХОБЛ
- взрослые с сахарным диабетом, заболеваниями печени, хронической почечной недостаточностью
- взрослые с иммунодефицитами
- курящие люди
- люди, работающие во вредных для дыхательной системы условиях

5 ВОПРОСОВ О ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ?

Самым эффективным средством защиты является вакцинация, которая помогает организму выработать иммунитет и снижает вероятность развития заболевания.

ПОЧЕМУ ВЗРОСЛЫМ СТАРШЕ 60 ЛЕТ НЕОБХОДИМА ВАКЦИНАЦИЯ?

Люди старшего возраста являются основной группой развития тяжелых и угрожающих жизни заболеваний.

Кроме того, люди в возрасте имеют хронические заболевания (артериальная гипертония, сахарный диабет, болезни сердца и легких и пр.), которые увеличивают риск развития осложнений.

*Врачи-эпидемиологи
Центра общественного здоровья и
медицинской профилактики*



СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ОСТАНЕТСЯ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ!

ВСЕ О ЗДОРОВЬЕ НА PROFILAKTICA.RU



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

| profilaktica.ru

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ПАДЕНИЯ?

С возрастом уменьшается мышечная сила, снижается способность поддерживать равновесие, снижается зрение и скорость реакции. В результате даже для вполне здорового человека пожилого возраста небольшое препятствие, например, при необходимости подняться на бордюр, спотыкание о незамеченный из-за низкой освещенности предмет на полу или загнутый край ковра, могут привести к падению с тяжелыми последствиями.

ПАДЕНИЯ – НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ СПУТНИК ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА. ПАДЕНИЯ МОЖНО И НУЖНО ПРЕДОТВРАЩАТЬ!

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ являются важнейшим методом профилактики падений. Физическая активность подразумевает ходьбу, прогулки не менее 30 минут в день, плавание, работу по саду и дому и т.д. Однако только лишь ходьбы для увеличения мышечной силы и для предотвращения падений недостаточно. Необходимо выполнять физические упражнения, направленные на тренировку равновесия, и силовые упражнения. Упражнения на тренировку равновесия следует выполнять ежедневно по 15-20 минут в день, силовые упражнения – 2 и более дней в неделю (но не 2 дня подряд). Хронические заболевания не являются противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам, но лучше выполнять их под контролем специалиста – инструктора по лечебной физкультуре.

ЗРЕНИЕ И ОЧКИ. Регулярно (не менее 1 раза в год) проверяйте зрение и меняйте очки при необходимости. Не носите очки с бифокальными линзами.

БЕЗОПАСНЫЙ БЫТ. Наведите дома порядок: уберите с пола предметы, о которые можно споткнуться (провода, шнуры и т.д.). Следите, чтобы ничто не загромождало проход. Где это возможно, рекомендуется устранить пороги. Мебель (кровати, кресла), унитаз должны быть удобны и устойчивы. Уберите ковры или закрепите

их края скотчем. Используйте нескользкие коврики в ванной. Установите поручни, особенно в санузле. Освещение должно быть достаточным и легко включаться, не вставая с кровати. Если вы встаете ночью в туалет, оставляйте на ночь лампу для освещения пути.

НЕ ЗАКРЫВАЙТЕСЬ В ВАННОЙ ИЛИ В ТУАЛете.

ЗАВЕДИТЕ ПРИВЫЧКУ ВСЕГДА НОСИТЬ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН С СОБОЙ, чтобы можно было позвонить, если вы вдруг упадете и не сможете встать. Запрограммируйте кнопки быстрого дозвона на телефоны близких людей, социального работника, службы спасения или «скорой помощи». Установите хотя бы один телефонный аппарат таким образом, чтобы вы могли дотянуться до него, не поднимаясь с пола.

ОБУВЬ. Неправильно подобранная обувь повышает риск падений. Неправильно подобранной считается обувь с каблучком, высота которого превышает 4,5 см; обувь без задника; обувь с задником, который может быть сжат более чем на 45 градусов; полностью изношенная обувь или обувь на абсолютно плоской подошве. Если у вас имеются деформации стопы, обратитесь в ортопедический салон для подбора ортопедической обуви, стелек и приспособлений, которые облегчат вам ходьбу и сделают походку более устойчивой.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА. Если вам рекомендовано пользоваться тростью, ходунками – не отказывайтесь. Эти приспособления значительно снижают риск падений и дадут вам возможность легче передвигаться по дому и чаще выходить на прогулки и по делам. Уделите внимание правильному подбору и удобству вспомогательных средств для ходьбы.

ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ. Очень важно правильно принимать лекарственные препараты, так как прием большого количества лекарств может привести к повышенному риску падений. Особенно опасны снотворные и успокаивающие средства, средства, снижающие внимание. Обязательно сообщайте врачу о всех лекарствах, которые вы принимаете, а лучше приносите их с собой на прием и показывайте.

Анастасия Катаева, специалист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ. СДЕЛАЙТЕ ЕЕ БЕЗОПАСНОЙ!

О проблеме нарушения мочеиспускания, как правило, говорить вслух не принято. Люди, страдающие от этого, часто не обращаются к врачу. А кто-то считает, что недержание мочи – это чуть ли не естественный и обязательный спутник пожилого возраста.

ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА, КОТОРУЮ «НЕ ДЕРЖАТ»



НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ – ЭТО СОБИРАТЕЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ, ЧАСТО ПОД ЭТИМ ТЕРМИНОМ ПОДРАЗУМЕВАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ УРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. СТЕСНЯТЬСЯ ЭТОГО И УМАЛЧИВАТЬ О ПРОБЛЕМЕ – НЕЛЬЗЯ. ТАК ЖЕ КАК И СПИСЫВАТЬ ЭТО НА ВОЗРАСТ.

По международным данным, до 40% женщин в той или иной степени страдают недержанием мочи. Зачастую это связано со слабостью мышц малого таза. Этим женщинам можно помочь, даже не прибегая к хирургическим вмешательствам, а применяя специальные упражнения, укрепляющие мышцы тазового дна. Самым удобным и доступным видом такой укрепляющей гимнастики является скандинавская ходьба.

Рожавшие и пожилые женщины часто подвержены так называемому **стрессовому недержанию мочи**. Стрессовое недержание мочи, вопреки своему названию, происходит не из-за нервов. Это ситуация, когда непроизвольное мочеиспускание происходит при внезапной физической нагрузке: **кашле, чихании, резком движении**. Если женщине в силу каких-то причин не удастся помочь физическими методами и у нее обнаружено именно стрессовое недержание мочи, то ей может быть показана slingовая операция – щадящая, не полостная, не требующая общего наркоза.

Под недержанием мочи может скрываться и такое состояние как **гиперактивный мочевой пузырь**. Этот симптом встречается и у женщин, и у муж-

чин. У человека внезапно появляется очень резкий позыв к мочеиспусканию, настолько сильный, что мочу нельзя удержать даже на 1-2 минуты. Это уже патологическое состояние мочевого пузыря, который начинает внезапно и очень быстро сокращаться. Такой симптом часто развивается у людей с сахарным диабетом, болезнями органов малого таза, гинекологическими заболеваниями, синдромом хронической тазовой боли. В этом случае пациент обследуется у уролога. Есть медикаментозные средства, которые помогают справиться с этим состоянием.

У мужчин есть еще одно очень опасное состояние, которое иногда принимается за недержание мочи. Оно называется парадоксальная **ишурия** – постоянное подтекание мочи, которое может возникать как в ночное время в положении лежа, так и в течение дня. Как правило, этим страдают **пожилые мужчины, у которых диагностирована аденома предстательной железы**. Заболевание развивается медленно, но оно опасно развитием хронической почечной недостаточности. Здесь важно вовремя обследоваться и получить лечение.

Таким образом, **под симптомом недержания мочи может скрываться какое-либо опасное заболевание**. Недержание мочи – это не неизбежный и естественный спутник пожилого возраста. Недержание мочи не связано с возрастом. Не нужно стесняться и мириться с этой проблемой – обязательно обращайтесь за консультацией к урологу или гинекологу. Чем раньше вы это сделаете, тем действеннее будет лечение.

Анастасия Соболева, специалист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики