 **Материнство, здоровье и красота**

 Женщине природой дано высокое назначение - быть матерью. По велению природы и хотению родителей появляется на свет милое создание, похожее на папу или маму.

Материнское счастье появляется от того, что вас называют мамой, в вашей опеке нуждаются, от первой улыбки малыша, первых шагов и его первых успехов.

 Беременность и роды не подрывают здоровье женщины, а омолаживают её организм.

Жизнь родителей с рождением маленького человека становится наполненной смыслом и счастьем.

Старшее поколение, опасаясь прослыть старыми девами, старались обзавестись семьями и детьми до 20 лет, в 40 лет они нянчились уже с внуками.
 На сегодняшний день ситуация изменилась, женщины сначала учатся, далее добиваются успеха в карьере и только потом строят планы о продолжении рода. Сейчас никого не удивляет мама с коляской в 35лет, в 40 и даже выше.

Часто женщины полагают, что все в своей жизни успеют, радость материнства ждёт их впереди. Но, не стоит забывать о том, что время утекает с неумолимой быстротой и придет ли эта радость вообще?
 Данные статистики настораживают, вероятность рождения малыша с синдромом Дауна и другими серьезными заболеваниями у женщин 20 лет равна 0,1%, а после 45 достигает 3% (в 30 раз больше).

 Смена образа жизни, беременность и материнство дают отличную «встряску», желание остановиться, оглядеться и задуматься: «Так ли я живу?

Для вынашивания и рождения здорового ребёнка организм матери должен быть сильным и крепким.

Если до беременности женщина не обращала внимания на методики здорового образа жизни, то желание родить здорового малыша заставляет её пересмотреть свои взгляды на отношение к собственному организму, что приведёт к улучшению её здоровья и цветущему внешнему виду.

Состояние беременности вынуждает женщину внимательнее подходить к своему рациону и режиму дня, а сформировавшиеся за время беременности привычки употреблять здоровую пищу и соблюдать режим дня сохраняются и в дальнейшем.

Если новорожденный ребенок есть часть своих родителей, то его болезни - это продолжение их пошатнувшегося здоровья. Когда природа дает сбой, ответственными могут оказаться и женщина, и мужчина.

 Женская и мужская репродуктивные системы не похожи друг на друга:
Если мужчина злоупотребляет горячительными напитками, дымит сигаретами, не следит за здоровьем, без разбора принимает лекарственные средства (такие как антибиотики), питается полуфабрикатами, работает без сна и отдыха, то вряд ли он может рассчитывать на здоровое потомство.

 Мужчине легче приготовить себя к таинству зачатия, ему достаточно на 2,5 месяца исключить все эти вредные факторы из своей жизни - и в его организме сформируются полноценные половые клетки.

 Внутриутробно у девочки закладываются все яйцеклетки, которые у нее будут вызревать с периода полового созревания до менопаузы. С возрастом женщины яйцеклетки снижают свои качественные характеристики.

 Инфекционные заболевания, заболевания передаваемые половым путем, ранние половые связи, аборты, гормональные расстройства, хронические и наследственные заболевания, вредные привычки, чрезмерное физическое и нервное напряжение могут повлечь за собой трудности с зачатием или рождение ребенка с врожденной патологией.

 Многие женщины продолжают курить и во время беременности. При курении каждую минуту в плод, через околоплодные воды, проникает 18% никотина, а никотин это яд для живого организма.

У курящих женщин, во время беременности, в 2 раза чаще, чем у некурящих отмечаются: самопроизвольные аборты, преждевременные роды, рождения мёртвых детей, различные аномалии развития плода. Специалисты утверждают, стать здоровой мамой никогда не поздно.

Каждая женщина способна снизить индивидуальный риск выкидыша, для этого ей надо отказаться от курения, употребления алкоголя, соблюдать рекомендованные режимы питания и физической активности, контролировать хронические заболевания до беременности и во время нее.

Преждевременные роды происходят у 10 % беременных и чаще они случаются у женщин с хроническими заболеваниями: сахарный диабет, ожирение, артериальная гипертензия.

Специалисты советуют, если вы  планируете беременность, посетите гинеколога заранее, чтобы получить информацию о способах снижения, индивидуальных рисков развития патологии плода.

Женщина и плод — единая система, и если мама во время беременности живет в постоянном стрессе, велика вероятность того, что родившийся ребенок будет возбудимым, раздражительным, истеричным, будет страдать синдромом гиперактивности и дефицита внимания, отставатьв учебе.

Любовь, терпение и понимание к малышу, помогут вырастить здорового человека и полноценную личность.

 **Псориаз**

**Псориаз** – это хронический неинфекционный недуг, поражающий кожные покровы и весь организм человека (ногти, суставы), проявляющийся в виде высыпания на коже или её шелушения. Впервые псориаз был выделен в самостоятельную нозологическую форму в 1799 году.

До настоящего времени специалисты не могут указать первоисточник заболевания. .

Специалисты полагают, что ключевые роли в наступлении болезни играют наследственность и состояние иммунной системы

 Мнение о том, что псориаз – лишь кожная болезнь, ошибочное. Это заболевание часто служит проявлением расстройств различных внутренних органов и организма в целом.

Наиболее распространенными провоцирующими факторами заболевания являются: инфекционные заболевания (ОРЗ, грипп, ангина, стрептококки и др.); стресс; прием некоторых лекарственных препаратов ;чрезмерный прием алкоголя; курение (риск развития псориаза у курящих женщин на 78% выше, чем у некурящих), неправильное питание (употребление вредной токсичной пищи, лишённой витаминов и питательных микроэлементов) , травмы, ожоги, порезы, воспаления кожи; неблагоприятная экологическая обстановка; нарушения работы нервной и эндокринной систем организма; резкая перемена климата (смена места жительства на другой город или страну).

Статистика показывает, что около 10% населения земного шара болеет этим недугом в настоящее время. Уровень заболеваемости псориазом неуклонно растет, по мере развития цивилизации, изменяется и возрастной контингент (раньше эта болезнь поражала население от 25 до 50 лет, теперь все чаще можно встретить молодых людей и детей, страдающих от псориаза).

Если подобная патология кожного покрова есть хотя бы у одного из родителей, то вероятность возникновения псориаза у их ребенка возрастает на 20%, если же страдают оба, то риск у детей повышается до 65%.

 Наибольшее распространение заболевание получило в странах с влажным и прохладным климатом

 Учитывая влияние внешних и внутренних факторов в процессе заболевания , на роль внешней среды приходится до 40%, на роль наследственности до 60%.

 Первичным элементом проявления болезни являются плоские воспалительные папулы. Чаще всего, высыпания располагаются на: поверхности разгибательных конечностей ( локтевые и коленные суставы); крестце ( внизу спины); коже головы под волосами.

Для папул характерно: цвет от бледно-розового до красного; поверхность плоская, покрыта чешуйками серебристо-белого цвета; чешуйки расположены в середине образования.

Когда воспалительный процесс затухает, на месте участков папул появляются пятна, которые остаются на всю жизнь.

Вначале заболевания человек не испытывает каких-либо мучений, позже его начинает сопровождать сильный зуд и нестерпимое чувство стягивания кожи.

Когда очаги воспаления затрагивают большие участки кожи, температура тела пациента повышаться до 39 градусов, беспокоит бессонница, нервное истощение и усталость.

Симптомы заболевания, более выраженными становятся в холодное время года.
 Им нельзя заразиться при поцелуе, прикосновении, совместной трапезе, плавании в одном бассейне.

 Заболевание доставляет серьезные проблемы человеку в общении, образе жизни, работе, не говоря о физическом его состоянии. Псориаз часто становится причиной развития тяжелой депрессии.

 Облегчить течение заболевания даёт отказ от спиртных напитков и сигарет, борьба с избыточной массой тела, со стрессами.

 Установлено, что диета, богатая полиненасыщенными жирами (оливковое масло, жирная рыба), полезна для тех, кто страдает псориазом.

 Обратиться к дерматологу следует при появлении округлых красных пятен, покрытых сухими чешуйками, на коленях, локтях, коже головы.

Полного излечения от псориаза добиться не удается, но можно научиться жить с ним. Нужно снизить риск развития обострений.

**Советы специалистов**:
- при приеме ванны или душа используйте только мягкую губку, для смягчения кожи можно применять специальное масло;

- не пользуйтесь твердым мылом , лучше детским или дегтярным ;

-после душа наносите на тело смягчающее средство (крем, лосьон, молочко);

- носите только хлопчатобумажную одежду, белье, свободного покроя;

- защищайте свою кожу от порезов, царапин и других повреждений;

- оградите себя от инфекций и вирусов;

-ведите здоровый образ жизни (не злоупотребляйте алкоголем, занимайтесь безопасным спортом);

-избегайте длительного пребывания на открытом солнце, солнечные ожоги приводят к обострению;

- не курите (курение повышает риск развития заболевания и провоцирует его обострение);

-не нервничайте и избегайте стрессовых ситуаций.

 **27 сентября 2018 года**

состоится областная медико – просветительная акция «Предотвратим инфаркт миокарда», которая проводится в рамках выполнения Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 гг. с целью профилактики острого коронарного синдрома и инфаркта миокарда, своевременного выполнения и лечения болезней системы кровообращения, мотивации населения к соблюдению здорового образа жизни, заботы о собственном здоровье, для повышения информированности населения Республики Беларусь в области медицинских знаний, а также с целью формирования ценностных установок на сохранение и укрепление здоровья.

**Место проведения акции**: **районная Аптека № 12, с 9.00 до 13.00,**

 **приём будет вести врач – терапевт Бондарева Н.М**

 (измерение АД, массы тела, рекомендации по профилактике острого коронарного синдрома и инфаркта миокарда, факторам риска болезней системы кровообращения, формированию здорового образа жизни).

По статистическим данным наблюдается рост смертности от сердечно – сосудистых заболеваний во всех странах.

Смертность в мире от ишемической болезни сердца по прогнозам к 2020 году возрастёт **у мужчин на 100%, у женщин на 80%** (по сравнению с 1990 годом).

**Заболеваемость и смертность от ССЗ, обуславливают 7 основных факторов риска: - курение; - злоупотребление алкоголем; - повышенное артериальное давление; - гиперхолестеринемия; - избыточная масса тела; - недостаточное потребление овощей и фруктов; - малоподвижный образ жизни**.

 **Артериальная гипертензия** (повышенное артериальное давление) может явиться причиной развития хронической сердечной и почечной недостаточности, нарушений мозгового кровообращения, инфаркта миокарда.

 **Артериальное давление в норме для всех возрастов – 120/80 мм рт ст, повышенное давление – 140/90 мм рт ст**.

В настоящее время БСК (болезни системы кровообращения) **являются основной причиной смертности и инвалидности** в нашей стране (в том числе в Могилёвской области).

Учитывая, что значительное количество случаев ССЗ зависит от стиля жизни и вариабельных физиологических факторов, основополагающим путём снижения смертности от ССЗ является рациональная **профилактика**:

**- повышение физической активности;**

**- отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя;**

**- рациональное питание (в том числе увеличение употребления овощей и фруктов);**

**- снижение избыточной массы тела;**

**- профилактика стрессовых ситуаций;**

**- контроль АД;**

**- контроль за уровнем холестерина и сахара крови.**

 **Знание основных ранних клинических признаков сосудистых катастроф и своевременное обращение за медицинской помощью помогут сохранить здоровье продлить жизнь**.

