

Семіздік - ағзада май тіндерінің шамадан тыс жиналуымен сипатталатын созылмалы рецедивті ауру.

Бұл жағдай ауру алды немесе ауру ретінде саналады. Семіздік энергияның оң балансымен байланысты. Семіздік кезінде ІІ типті қант диабетінің, жүрек-қантамыр ауруларының, онкологиялық аурулардың даму қаупі жоғарылайды.

Семіздік ең көп таралған және ары қарай өсу тенденциясы бар ауруға жатады. Ерекше үрейді семіздіктің ерте балалық шақта және жас өспірімдер арасында таралуы шақырады. Семіздік, атеросклероз, гипертониялық ауру, қант диабеті сияқты аурулардың қауіп факторы болып табылады. Әр-түрлі мемлекеттерде жүргізілген көптеген зерттеулердің нәтижесіне байланысты, семіздікті маңызды медико-әлеуметтік мәселе ретінде қарайды. Семіздік - дене салмағының өсуімен, дененің әр жерінде май жиналуымен жүретін май алмасуының бұзылуымен кейіннен асқынға алып келетін қиын созылмалы бұзылыс. Семіздік тек косметикалық ақау емес. Ең алдымен бұл ауру. Кез келген ауру түрлері сияқты семіздіктен туындаған асқыншылықтарды жойғаннан гөрі алдын алу оңайырақ.

Теориялық жағынан, кез келген адам семіздікке ұшырайды. Бірақ семіздікке шалдығу қаупі жоғары және басқаларға қарағанда ауыр ететін адамдар тобы бар. Олардың ішінде:

- тұқым қуалаушылық жолымен берілуі мүмкін ата-анасының, туыстарының біреуі немесе екеуі де дене салмағының жоғарылауымен зардап шегетін адамдар;
- аз қозғалысты өмір сүру салтын ұстанатындар;
- тез дайын болатын өнімдерді шамадан тыс қабылдау



яғни (фаст-фудтар, тез әзірленетін кеспелер, гамбургер, донер және т.б.)

- эндокриндік жүйенің, асқазан-ішек жолдарының ауруларынан зардап шегетіндер;
- дене салмағының жоғарылауы әсерінен асқынатын аурулардан зардап шегетіндер (гипертония, жүректің

ишемиялық ауруы, тыныс алу жетіспеушілігі бар өкпе ауруы);

- кәсіби немесе тұрмыстық себептерге байланысты тұрақты күйзеліске ұшырағандар;
- белгілі бір өмірлік немесе физиологиялық кезеңдегі адамдар: жүктілік, лактация, менопауза, кәрілік;
- семіздікке алып келетін гормондық, психотропты препараттарды, контрацептивтерді қабылдауға мәжбүр адамдар;
- Семіздікті болдырмаудың негізгі шаралары: үйлесімді тамақтану;

- алкогольді тұтынуды шектеу;
- денеленділігі;
- режим дікәлып қакелтіру және психоэмоционалды жағдайды жақсарту;

Қазіргі таңда адамдар арасында семіздіктің таралуын алдын алуға мемлекет тарапынан да жұмыстар атқарылууда.

Салауатты өмір салтын насихаттауда Талдықорған қалалық қоғамдық денсаулық сақтау басқармасымен белсенді жұмыс жүргізілуде.

Атап айтқанда: сауда-саттық орындарында "Дұрыс өнімді таңдайық" атты акциясы өткізіліп, шағын нұсқама кітапшалары таратылды. Талдықорған қалалық қоғамдық денсаулық сақтау басқармасы мен қоғамдық тамақтану орындарының субъектілері арасында "фортификациялық ұн", "тұз және қант" өнімдерін шамадан тыс қолданбау, атты меморандумға қол қойылды.

"Талдықорған қалалық қоғамдық денсаулық сақтау басқармасы" РММ басқарма басшысы, "Нұр Отан" партиясы "Тазалық" БПУ мүшесі Е. Асимкулов

Н.В. Литвинова, пресс-секретарь ГКП на ПХВ Талгарская ЦРБ

ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА



Распознавание онкологических заболеваний на начальных стадиях дает большие гарантии выздоровления человека.

Каждый год 4 февраля отмечают праздник День борьбы против рака. Всемирная организация здравоохранения всячески оказывает помощь Международному союзу в целях агитации различных способов борьбы с этой опасной болезнью.

С 5 по 15 февраля в РК проходит декадник по профилактике онкологических заболеваний. Основной целью Национальной программы "Жизнь без рака!" является сохранение индивидуального здоровья и повышение качества жизни граждан Республики Казахстан. Основной задачей является формирование мировоззрения здорового образа жизни, сохранение высокой трудовой и социальной активности, формирование общественного позитивного мнения в пользу сохранения и укрепления здоровья - в части профилактики поведенческих факторов риска (снижение употребления алкоголя, табакокурения, повышение физической активности, соблюдение правильного

питания); повышение информированности населения и изменение поведения в пользу самосохранительного поведения; разработка и внедрение комплекса информационно-методических программ с акцентом на целевую группу, включающих пропаганду, просвещение, образование в различных слоях населения, в том числе в организованных коллективах. 6 февраля 2019 г. в Талгарской ЦРБ совместно с сотрудниками УООЗ Талгарского района был проведен круглый стол по вопросам профилактики и раннему выявлению онкологических заболеваний, проблемам и путям решения. Мероприятие прошло под девизом: "Мы можем!" "Я могу!" В результате было принято решение:

- А. Подготовить и реализовать план проведения декадника по профилактике рака.
- А так же регулярно проводить работу в течение года, путем усиления информированности населения посредством:
- бесед, консультаций, семинаров.
- Через соц. сети и мессенджеры.
- Проводить дни открытых дверей.
- Активно работать на участках с

населением. Обучать население само менеджменту.

- Публикации в СМИ.

В. Провести семинар для работодателей. "Роль работодателей в создании условий для своевременного прохождения периодических медицинских осмотров сотрудниками"

С. Медицинским работникам участковой сети подготовить списки подлежащих скринингу работников, находящихся на их участке предприятий. С последующим ежемесячным мониторингом в РГУ Талгарское управление "Охраны общественного здоровья"

Бекултан Манарбекович Успанов - руководитель Талгарского районного управления "Охраны общественного здоровья" в своем выступлении отметил, что внес предложение районному Акиму о необходимости создания координационного совета по вопросам мотивации населения к ЗОЖ и выработке солидарной ответственности за свое здоровье о важности проходить скрининг. В состав которого будут входить руководители отдела образования, здравоохранения, палата предпринимателей. С целью



объединить усилия для решения вопроса о сохранении здоровья населения, улучшение качества жизни, снижения ФР ведущих к заболеваниям и инвалидности, снижение смертности и увеличение продолжительности жизни. Только совместно, направив действия в нужное русло можно, будет рассчитывать на положительный результат.

Так же в рамках декадника был проведен:

- День открытых дверей
- Семинар для медицинских работников;
- Семинар для студентов частного медицинского колледжа г. Талгар - о роли и влиянии медицинского работника на изменение образа жизни пациента, отказу от ПФР, обучение само менеджменту и выработке солидарной ответственности. По плану будут охвачены все школы, где будут проведены мероприятия по профилактике рака с учащимися, семинары для педагогов. И родительские собрания.

*Пусть отступит сей диагноз,
Перед силою добра,
Всем здоровья я желаю
И душевного тепла.
Люди пусть не знают горя
И всегда поет душа.*

К.Х. Алимбаева, врач-онколог ГКП на ПХВ "Алакольская ЦРБ"

Как проявляется опухоль. Заболевания, протекающие на начальных этапах бессимптомно, чрезвычайно опасны. Именно к таким относится рак.

Злокачественное образование, уже обосновавшись в женском организме, поначалу ничем себя не проявляет. Появившиеся первые признаки рака шейки матки свидетельствуют о том, что болезнь перешла из начальной стадии в следующую. Но особенность онкологических заболеваний заключается в том, что 100% выздоровления можно добиться, если лечение начато на ранних этапах. Поэтому необходимо знать, как проявляется рак шейки матки.

Как определить рак шейки матки. Выделения. В первую очередь должны насторожить выделения, которые не связаны с менструациями. Прозрачные, желтоватые, кровянистые - они могут быть первыми симптомами заболевания. Характерными для этой болезни считаются так называемые контактные выделения. При физической нагрузке, ходьбе, после полового акта,

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ РАКА ШЕЙКА МАТКИ

даже твердый стул могут вызывать кровотечения. Хотя не исключены и спонтанные. На поздних стадиях может присоединиться неприятный запах, который связан с распадом опухоли. Выделения могут быть незначительными или же, наоборот, обильными.

О неблагоприятии в организме свидетельствуют анемия, слабость, быстрая утомляемость. Температура при раке шейки матки субфебрильная (37-38°C) в течение длительного времени без видимых причин. И если слабость или быструю утомляемость можно объяснить тяжелой работой, плохой погодой и др., то анемия и повышенная температура должны иметь более разумное объяснение. Конечно, эти симптомы могут встречаться при многих заболеваниях, но могут означать первые признаки рака шейки матки. Только врач может поставить правильный диагноз. Боли. Чаще всего появление болей свидетельствует о том, что опухоль распространилась на другие органы или структуры, например, стенки таза или нервные

сплетения. Локализация и характер различны и чаще всего появляются в пояснице, внизу живота, крестце, в прямой кишке. Характерным признаком является боль в бедре, чаще левом. Связана она с появлением инфильтрата. Боли, характерные для злокачественных образований, поражают своей длительностью, частой повторяемостью и упорством. Нарушения функции мочевого пузыря. Этот симптом служит сигналом запущенности болезни. В результате распространения опухоли на мочевой пузырь отмечаются частые позывы на мочеиспускание. В случае значительной инфильтрации стенки нарушается растяжимость мочевого пузыря, который не опорожняется полностью. В результате часто развиваются циститы. При распространении опухоли сквозь стенки мочевого пузыря образуется свищ. Механическое сдавление опухольными инфильтратами мочеточников приводит к задержке мочи, развитию гидронефроза, пиелонефроза и даже к уремии. Расстройства со стороны кишечника может

наблюдаться на поздней стадии опухоли. Из-за инфильтрации стенки кишки и фиксации ее к опухоли наступает нарушение перистальтики кишечника, что приводит к атонии кишечника и запорам. Прорастание злокачественной опухоли в кишечник приводит к образованию свищей.

Не всегда можно распознать правильно появление первых признаков заболевания. Кто-то старается отмахнуться от явных признаков неблагополучия, надеясь, что все "рассосется" само собой. Кто-то, начитавшись медицинской информации, находит у себя признаки всех существующих болезней и начинает впадать в панику. Но регулярные профилактические осмотры могут избавить от многих домыслов и опасений. Особенно эффективен скрининговый метод при ранней диагностике. При ежегодном осмотре у гинеколога можно выявить болезнь на самой ранней стадии, когда женщина даже не подозревает о недуге. Своевременно начатое лечение приводит к выздоровлению у 80-90% женщин.

Д. Досанаманов, гл. спец. УГД по г. Талдықорған

Коррупция является негативным явлением современного общества, требующим постоянного тщательного изучения, системного подхода, комплексного и оперативного противодействия.

Уровень и масштабы существующей в стране коррупции сдерживают экономическое развитие, негативно отражаются на инвестиционном

БОРЬБА С КОРРУПЦИЕЙ В КАЗАХСТАНЕ

климате, снижают имидж страны, международную заинтересованность в сотрудничестве с Республикой Казахстан. В этой связи борьба с коррупцией является основным приоритетом для нашей страны. Президент Казахстана, говоря о борьбе с коррупцией, неоднократно подчеркивал, что без участия общества нельзя победить коррупцию. В связи с этим, 26 декабря 2014 года утверждена

новая Антикоррупционная стратегия Республики Казахстан на 2015-2025 годы.

Целью Стратегии является повышение эффективности антикоррупционной политики государства, вовлечение в антикоррупционное движение всего общества путем создания атмосферы "нулевой" терпимости к любым проявлениям коррупции и снижение в Казахстане

уровня коррупции.

С первых дней Независимости нашей страны Глава государства всегда подчеркивает, что у всех нас одна забота - благополучие казахстанского народа, и одна цель - процветание нашей Родины. Сегодня, благодаря единству нашего народа и стабильности в стране процветает экономика и соответственно улучшается благосостояние граждан.