

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Медицинские старты

В Пензе прошёл чемпионат среди школьников и студентов по оказанию первой помощи пострадавшим.

На днях в рамках реализации социально значимых программ в областном центре состоялось мероприятие, в котором приняли участие учащиеся профессиональных образовательных учреждений.

«Для них организаторами чемпионата были придуманы задания: одно в виде теста и три практических, красочно стилизованных под место происшествия на пляже, в кафе, у разбитой витрины

магазина, — рассказали в пресс-службе Министерства здравоохранения Пензенской области. — Программа предусматривала командное выполнение ситуационных заданий с применением первой помощи при следующих неотложных состояниях: отсутствие сознания, остановка дыхания, сильное наружное кровотечение, непроходимость верхних дыхательных путей при попадании инородного тела».

Уточняется, что в процессе соревнований учащиеся делились своими впечатлениями с присутствующими инструкторами регионального отделения Российского Красного Креста.

В завершение чемпионата жюри наградило победителей кубками, памятными призами, благодарственными письмами и грамотами. Остальные студенты получили медали и сертификаты участника.

В состязаниях приняли участие восемь команд школьников и шесть команд студентов профессиональных учебных заведений.

Николай ОРЛОВ.
Фото pnzreg.ru.



СТАТИСТИКА

Выйти из дыма!

«Правда ли, что пензенцы стали меньше курить?»

Отвечает главный врач Пензенского областного центра общественного здоровья Ирина Пузракова:



— Курение является значительной угрозой здоровью человека, поэтому количество курящих граждан регулярно мониторится и служит одним из основных показателей состояния общественного здоровья. Распространённость курения среди пензенцев в 2021 году снизилась на 20% от уровня 2019 года. По данным Федеральной службы

государственной статистики, в Пензенской области курят 19% граждан, что ниже показателя по Российской Федерации, который составляет 20,3%. В 2019 году доля курящих граждан в нашем регионе составляла 24%.

Анализируя цифры статистики, можно выделить ещё один позитивный факт — распространённость курения среди пензенских женщин составляет 4%, что в 5 раз меньше, чем российский показатель. Это позволило Пензенской области занять 12-е место в рейтинге регионов РФ по данному показателю.

Игорь ПОЛЬСКИХ.

В мире 90% смертей от рака лёгких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Следует помнить, что курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей.



Спасение от рака — ранняя диагностика и профилактика

Рак — заболевание, в основе которого лежит злокачественное перерождение клеток с последующим их размножением. Среди причин общей смертности злокачественные новообразования занимают второе место после сердечно-сосудистых заболеваний.

Согласно международной классификации болезней человека существует 100 видов злокачественных опухолей, но 65–70% всех смертей от онкологии связано с наиболее распространёнными опухолями: раком лёгкого, желудка, толстой и прямой кишки, молочной, предстательной желез, головы и шеи (рак гортани, языка, губы, полости рта, околоносовых пазух и пр.).

Важно! Ранняя диагностика онкологических заболеваний — это залог успеха и шанс продлить жизнь на долгие годы.

Как обнаружить опухоль на ранних стадиях?

Выявление онкозаболеваний предусматривает диспансеризация взрослого населения, которая включает следующие исследования:

— маммография — для женщин в возрасте 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74 лет;

— исследования кала на скрытую кровь — для граждан в возрасте 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64,

65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75 лет;

— определение простатспецифического антигена (ПСА) в крови — для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет;

— цитологическое исследование мазка с шейки матки — для женщин в возрасте 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63 лет;

— эзофагогастродуодено-

скопия — для граждан в возрасте 45 лет;

— осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкозаболеваний (осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов) — для граждан в возрасте 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36 лет, в возрасте с 39 до 99 лет — ежегодно.

Чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно следовать правилам здорового образа жизни:

- не злоупотребляйте алкогольными напитками, откажитесь от курения;
- регулярно занимайтесь



ВАШ ИНТЕРЕС — ОМС

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

физкультурой и спортом, уделяйте время пешим прогулкам на свежем воздухе;

• следуйте принципам правильного питания (ограничьте потребление красного мяса, откажитесь от жирной и острой пищи) и контролируйте вес;

• старайтесь избегать длительного пребывания на солнце, применяйте солнцезащитные крема и очки;

• проводите вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (ВПЧ), а также вирусами гепатита В и С.

Доказано, что соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%.

По вопросам профилактических мероприятий обращайтесь по телефону горячей линии Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области **8-800-100-80-44** (понедельник — пятница с 9.00 до 18.00 в режиме ответа страхового представителя, в остальное время — в режиме электронного секретаря).

Фото omspenza.ru.

НАШИ ЛЮДИ

Ценные моменты

Егор Булаткин, известный как Крид, рассказал о важности семьи.



На днях в своём Telegram-канале популярный певец рассказал о том, что ему было достаточно двух дней, чтоб ещё раз убедиться: ценнее семьи нет ничего на свете. Упомянутые пару дней, которые он провёл со своими родными, были окружены заботой и спокойствием. Музыкант советует всем ценить такие моменты. Помимо этого, пензенец признался, что за здоровьем следить тоже невероятно важно.

Отец Егора Крида занимается бизнесом и является директором известной пензенской компании, мама занимает пост заместителя директора в этой же фирме.

Напомним, покорять Москву Егор приехал из родной Пензы в возрасте 17 лет. И уже в 21 год добился известности и стал собирать крупные концертные площадки.

Игорь БРУНЕЕВ.