



Огни Нюрбы

Четверг, 4 марта 2021 года, №8

Новости

Полный курс вакцинации прошли 670 человек

По состоянию на 1 марта в Нюрбинском районе вакцинированы 1-ым компонентом "Спутник V" 1185 человек (100%), 2-ым компонентом – 670 человек (56,5%). Таким образом, вся поступившая в район партия вакцин против COVID-19 в количестве 1185 (первый компонент) доз полностью использована. Сейчас ожидается поставка следующей партии.

По наслегам была распределена часть из 500 доз вакцины "Спутник V", поступивших к нам 17 февраля. Так, 24 февраля первый компонент вакцины получили еще 89 жителей г. Нюрба, а также 50 жителей с.с. Киров, Хатын-Сысы, Акана. Это лица старше 60 лет, учителя, социальные и муниципальные работники культуры. 25 февраля началась вакцинация в Тююкском и Чукарском наслегах, а 27 февраля – в Бордонском наслеге, где вакцинировались также 50 человек.

Надо отметить, что в Малыкайской ВА получили и успешно перенесли вакцинацию 1-ым компонентом немало пожилых людей в возрасте старше 70 лет. Среди них 88-летняя жительница с. Малыкай Васильева Мария Васильевна, которая первой получила вакцину против коронавируса в прививочном пункте врачебной амбулатории.

Собств. информ.

Конференция отцов

24 февраля на площадке Zoom прошла отчетно-выборная конференция отцов Нюрбинского района "Уол о5о эрэлбит, эр киһи - эркиммит!" с участием 75 человек с г. Нюрба и всех наслегов района. Их поздравили глава МР Алексей Иннокентьев и председатель Совета отцов РС (Я) Айхал Габышев. Заслушаны доклад 1-го зам. главы МР Артура Яковлева, отчет председателя Совета отцов района Арсена Петрова, информации гл. врача ЦРБ Натальи Павловой, директора СРЦН "Арчы" Марианны Алексеевой, главы Аканинского наслега Ефрема Семенова, зам. председателя Совета отцов "Харысхал" Кюндядинского наслега Игоря Саввинова и председателя Бордонского наслежного Совета Прокопия Степанова. Обсужден план работы. Избран новый состав Совета отцов Нюрбинского района из 28 членов, 10 – из г. Нюрба и по 1 от каждого наслега. Принята резолюция конференции отцов района.

Награждены работники НРЭС

В торжественной обстановке прошло чествование работников Нюрбинского РЭС. Первый заместитель главы МР Артур Яковлев вручил им Благодарственные письма за вклад в безаварийное прохождение максимальных нагрузок во время длительных низких наружных температур.

Награды получили электромонтер по эксплуатации распределительных сетей 3 разряда ПС "Малыкай" Артем Семенов, электромонтеры по ремонту сетей электропередачи 3 разряда Нюрбинского сетевого участка Дьулустан Николаев и Станислав Егоров, электромонтер по эксплуатации сетей 4 разряда Михаил Столяров, электрогазосварщик 5 разряда Станислав Алексеев, диспетчер РЭС Александр Павлов, электромонтер по эксплуатации распределительных сетей 4 разряда ПС "Кюндядя" Дмитрий Герасимов, электромонтер по эксплуатации распределительных сетей 3 разряда МП "Маар" Айсен Колесов, электромонтер по эксплуатации распределительных сетей 3 разряда ПС "Сайылык" Дьулустан Николаев, электромонтер по эксплуатации распределительных сетей 3 разряда ПС "Егольжа" Семен Поликарпов, электромонтер по эксплуатации распределительных сетей 3 разряда ПС "Малыкай" Алексей Климов и электрослесарь по ремонту оборудования распределительных устройств 3 разряда Валентин Ефимов.

Новое назначение

Приказом главы МР "Нюрбинский район" от 24 февраля 2021 года заведующей отделом Нюрбин-

ского муниципального архива назначена Надежда Капитоновна Герасимова.

Она имеет высшее образование, по профессии бухгалтер. В 1978-1991 г.г. работала в инспекции Госстраха по Ленинскому району, в 1991-2019 г.г. - в Межрайонной инспекции Федеральной налоговой службы №3 по РС (Я), а с января 2019 г. - главным архивариусом Нюрбинского муниципального архива.

Пресс-служба МР.

Вместе с ЧГИФКиС

25 февраля в с. Хатын-Сысы на базе ДЮСШ «Олимп» состоялась профориентационная мероприятия ФГБОУ ВО "Чурапчинский ГИФКиС" для тренеров-преподавателей, учителей ФК и ОБЖ. В рамках встречи прошли мастер-классы по легкой атлетике, хапсагаю, настольному теннису. Мероприятие проходило в рамках межвузовского проекта «Образование + Культура».

Преподаватели вместе с коллегами обсудили и корректировали проблемные стороны тем и формы занятий, прозвучало много положительных отзывать, были предложены перспективные развития подобных форм занятий физкультурой в синтезе со здоровьесберегающими и здоровьесформирующими технологиями.

В Мархинской школе состоялась профориентационная встреча с выпускниками, где им рассказали о перспективах и преимуществах института. Отрадно было видеть выпускника школы, мастера спорта Ярослава Петрова. Гости обсудили с директором школы Виктором Николаевичем Иннокентьевым перспективы развития спортивного класса.

А вот что сказала Пугачева Айтилина Федоровна, ответсекретарь Приемной комиссии ЧГИФКиС: – Со стороны администрации, в лице первого заместителя главы А.Я. Яковлева, и РУО, было отмечено, что большое внимание уделяется детскому спорту, что нужно делать упор на дальнейшее развитие по данному направлению. Детский спорт – это основа основ. Нужно работать системно, начиная с детства. Особое внимание уделять общей физической подготовке обучающихся.

Нам очень хотелось бы видеть в наших стенах ребят, стремящихся к учебе, с развитыми интеллектуальными, организаторскими способностями, целеустремленными, спортивными, усидчивыми, творческими, коммуникабельными и желающими стать профессионалами в избранный области.

В правилах по приему абитуриентов в 2021 году особых изменений нет. Мы будем работать дистанционно/очно. Документы принимаем очно на бумажных носителях или дистанционно, а вот профессиональные испытания примем очно на стадионе. Надеемся, что прошедшее мероприятие придаст импульс, который приведет отечественный спорт к новым вершинам.

Собств. информ.

Уроки от пожарных и спасателей

В рамках Всемирного дня Гражданской обороны сотрудники ОГПС РС(Я) N26 по МО «Нюрбинский район» организовали открытые уроки для школьников. 1 марта отмечается Всемирный день Гражданской обороны. Традиционно в преддверии этой даты инструкторы и начальники пожарных частей Нюрбинского района провели открытые уроки для школьников. В ходе уроков сотрудники ОГПС РС(Я) N26 совместно со спасателями Нюрбинского района и инспектором ГИМС рассказали ребятам не только об истории ГО, познакомили с СИЗ, но и напомнили о безопасном поведении в различных экстренных ситуациях. Школьникам разъяснили о необходимости соблюдения правил безопасности в весенний период, о запрете выхода на лед водоемов, об основных причинах возгораний и объяснили, как нужно действовать в случае возникновения пожара и как правильно провести первую доврачебную помощь пострадавшему. Цель уроков – не только познакомить учащихся с этими опасностями, но и научить правильно вести себя в чрезвычайных ситуациях, чтобы сохранить здоровье и жизнь.

ОГПС РС(Я) №26 по МО «Нюрбинский район».

Дорогие женщины Нюрбинского района!

От имени администрации МР "Нюрбинский район" и районного Совета депутатов от всей души поздравляем всех представительниц прекрасной половины с наступающим Международным женским днем!

В этот по-весеннему светлый и радостный день мы чтим наших матерей, бабушек, жен, сестер и дочерей. Символично, что женский праздник приходится на начало весны. Весна символизирует начало новой жизни в природе, а женщина по своему предназначению дает начало новой жизни, является источником самого прекрасного в семье и обществе, государстве и мире. Наша жизнь становится краше от тепла и света вашего обаяния и доброты. Велика роль женщин в каждой семье и обществе. Женщины прилагают все силы для создания уютного и комфорта в семье, достойно исполняют высокое предназначение матери и бабушки.

Ваша поддержка вдохновляет нас, мужчин, на созидание, вселяет мужество и волю. Каким бы ни трудностям и испытаниям подвергала нас жизнь, мы все можем преодолеть благо-

даря вам, нашим замечательным женщинам.

Среди нас трудятся немало женщин, которые своими высокими деловыми и личными качествами, преданностью работе, чутким и внимательным отношением к людям заслужили авторитет и уважение в обществе, являются примером для нас. Не ограничиваясь работой, они активно участвуют в социально-экономическом развитии своего наслега, города и района, вносят достойный вклад в социально-экономическое развитие района и республики.

Мы благодарим вас за радость и счастье, которые вы нам дарите, за неиссякаемую доброту, щедрость сердца, умение сделать мир светлым и уютным.

Мы посвящаем вам самые сердечные поздравления с первым весенним праздником. Пусть добрые улыбки, радость и успешность окружают вас всегда, и пусть близкие радуют вниманием и заботой, а дети – здоровьем и успехами!

Глава МР "Нюрбинский район" А.М. ИННОКЕНТЬЕВ.
Председатель районного Совета С.И. ЕВСЕЕВ.

Дорогие женщины!

От имени руководства республики и от себя лично искренне поздравляю вас с весенним светлым праздником – Международным женским днём 8 Марта!

С незапамятных времён мы, северяне, питаем уважение и почтение к женщине, дарящей и продолжающей жизнь, берегущей тепло и уют семьи, сохраняющей духовные ценности народа. Женщина всегда остаётся для всех нас олицетворением чуткости, нравственности и милосердия, передающей новым поколениям вечные ценности – Любовь, Добро, Веру.

В современном обществе женщины являются не только хранительницами домашнего очага, но и активно проявляют свои деловые и профессиональные качества. Без вас невозможно представить развитие нашей республики. Наделённые неисчерпаемой энергией, вы заявляете о себе во всех сферах экономики, показываете пример мудрости, высокой ответственности и профессионализма.

Убеждён, какую бы работу вы ни делали, она всегда будет исполнена с особым усердием и тщательностью, как это может делать только женщина. Благодаря вашей поддержке, мудрости, нежности и терпимости, мы, мужчины, готовы к новым трудовым свершениям и подвигам.

Милые женщины, вы делаете мир светлее, окружаете нас любовью и заботой, наполняете нашу жизнь особым смыслом. В этот замечательный день мы приносим вам свою благодарность за воспитание детей, за щедрость души, за неиссякаемую энергию и силу, за надёжный тыл, верность и любовь!

От всей души желаю вам весеннего настроения, крепкого здоровья, счастья, добра и благополучия!

Пусть каждый день приносит больше поводов для радости и улыбок!

С праздником!

Глава Республики Саха (Якутия) А.С. НИКОЛАЕВ.

8 марта - Международный женский день

ЛУЧШИЙ ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Есть удивительные женщины, которые всей своей жизнью доказывают высокое предназначение - быть прекрасной дочерью, любящей матерью и заботливой супругой, к тому же они незаменимые в рабочем коллективе профессионалы, а дома непревзойденные хозяйки и рукодельницы, у кого теплый уютный очаг, вкусная еда на столе, а созданные на досуге золотыми руками изделия поражают воображение и радуют глаз. К счастью, такие умницы и красавицы у нас не редкость. Они - жизнеутверждающая сила, неиссякаемый источник любви и вдохновения, лучший пример для подражания. Накануне первого весеннего праздника - Женского дня 8 марта об одной из них, на мой взгляд, да и многих знакомых с ней людей, и пойдет речь.

А именно о молодой жительнице г. Нюрба **ДАНИЛОВОЙ Оксане Егоровне**. Я помню ее еще девочкой-подростком, с какой-то экзотической притягательной внешностью, с короткой стрижкой и длинными ногами, стремительной и светлой, как летний лучик солнца. Теперь она превратилась в красивую женщину, со своим неповторимым мировоззрением, уверенно идущую в ногу со временем и все ж такую же открытую, искреннюю, как в далеком детстве.

Итак, вашему вниманию ее рассказ о себе.

“Очень ценю свою работу”

Я являюсь исполняющим обязанности системного администратора ГАС “Выборы” Нюрбинского района с 2000 года. Сначала мы числились работниками администраций районов, а с 2002 года перешли в информационный центр Центральной избирательной комиссии Республики Саха (Якутия). И хотя в нашем районе в своем деле я одна - говорю “мы”, так как у меня есть коллеги в каждом районе нашей необъятной республики и это очень здорово, что куда бы я ни попала, у меня везде есть близкие по духу люди, с которыми мы всегда поддерживаем связь, встречаемся на общих семинарах, командировках, в неформальной обстановке.

Хочу отметить наш профсоюз и его активистов, которые несмотря на нашу удаленность друг от друга очень хорошо справляются со своей задачей, объединяя коллектив, проводя различные конкурсы, мероприятия, и даже при необходимости помогают финансово. Вообще я считаю, что мне очень повезло с коллективом. В Центризбиркоме работают очень грамотные и сильные специалисты, хорошо разбирающиеся в законах, нормах и правилах, а их в избирательной сфере немало. Ситуации всегда бывают разные, но мы всегда можем получить грамотную и профессиональную консультацию в любой момент. Никогда не забуду нашего горячо любимого Шарина Анатолия Михайловича, в те годы главного системного администратора ГАС “Выборы”, который для всех нас был образцом настоящего руководителя, Человека с большой буквы.

Суть моей работы заключается в автоматизации избирательных процессов на каждом этапе выборов, поддержании базы данных избирателей в актуальном состоянии, обеспечении взаимодействия избирательных комиссий разных уровней и т.д.

Свою работу я очень ценю и уважаю, так как почти всю сознательную жизнь провела на этой должности, и все важные события моей жизни, такие, как создание



семьи, рождение детей и другие важные даты были связаны именно с ней. Каждый раз мне интересно быть участником и свидетелем одних из самых значимых событий родного города, района, республики и России в целом. Интересно наблюдать за происходящими изменениями в избирательном процессе, законодательстве, в организации выборов, во внедрении новых технологий. Каждый раз это очень волнительно.

Пандемия внесла очень большие коррективы во все сферы нашей жизни, и, конечно же, не обошло стороной избирательные процессы. Судя по всему, нас ждут большие изменения. Весь мир очень изменился, и эти изменения коснулись или коснутся всех без исключения. Просто так отсидеться в тихом и уютом местечке не получится. Надо меняться, если это необходимо, быть гибким, постоянно повышать уровень нормы, менять свое отношение к происходящему вокруг. Я даже не отрицаю, что в ближайшем будущем моя профессия может исчезнуть за ненадобностью, как и многие другие, потому что все процессы вокруг автоматизируются, упрощаются. Жизнь заставляет нас реформироваться и не надо оставаться молчаливыми свидетелями этому, надо быть готовым к кардинальным изменениям и это хорошо, просто идет естественный отбор, мир становится лучше и гармоничнее.

Мою мать, Яковлеву Марию Петровну, также знают, наверное,



Любимая семья

Если немного о себе, то я родилась и выросла в Нюрбе. До девятого класса училась в Нюрбинской средней школе №2, а оставшиеся два года - в Нюрбинском техническом лицее, где и успешно завершила обучение. Далее поступила в Дальневосточную Академию государственной службы (ДВАГС) в г. Хабаровске. Окончила факультет экономики, менеджмента и права по специальности “Менеджмент”.

В свободное время мне нравится готовить разные вкусности своим близким, заниматься рукоделием, читать книги, и постоянно стремлюсь научиться чему-то новому. Любовь к рукоделию, без сомнений, перешлась от мамы с ее золотыми руками. Не перестаю удивляться тому, что у меня получается все, за что только ни возьмусь.

Моего отца Давыдова Егора Даниловича, пожалуй, знают многие, в прошлом он учитель математики Антоновской СОШ, находится на данный момент на заслуженном отдыхе. Несмотря на это, он до недавнего времени, активно вел репетиторскую деятельность, помог многим ребятам нашего района подтянуться по математическим наукам, а также успешно сдать ОГЭ и ЕГЭ. Со многими ребятами и их родителями у отца сложились со временем очень теплые отношения, и даже сейчас со многими из них он поддерживает связь.

Мою мать, Яковлеву Марию Петровну, также знают, наверное,



многие нюрбинцы, к сожалению, она рано ушла из жизни. Мама тоже имела педагогическое образование, но учителем проработала недолго. Активную жизненную позицию молодой девушки заметило руководство, и таким образом она попала сначала в профсоюзной организации и работала в Нюрбинском райкоме. Мама за всю свою жизнь имела достаточно много профессий и умений, была очень талантливой и находчивой, слыла хорошей рукодельницей. В непростые 90-е ее таланты и умения здорово пригодились нашей семье. Я помню, она шила очень много меховых изделий, вязала шапками и крючком, связала каждому из нас по куче свитеров, кофточек, носков. Особенно красиво у нее получались якутские украшения из бисера, воздушные воротнички, да и много чего.

Мой муж Александр - выпускник Мирнинского регионального технического колледжа. По специальности, как и я, почти не работал, но долгое время вел деятельность в статусе ИП, время от времени ездит в дальние рейсы по России. Наша история любви началась со случайной, казалось бы, встречи. Мы познакомились на дискотеке в Доме культуры и больше уже не расставались.

У нас трое детей. Старшие сын с дочерью являются студентами автомобильного техникума и колледжа связи. Младшая - ученица 3 класса начальной школы. Я считаю, в современном мире не стоит тратить время на академическое образование, так как оно безнадежно отстает от темпов реальной жизни. Порою выходит так, что к концу обучения в институте изученные теория и практика устаревают и оказываются уже непригодными для современных условий. Конечно, не во всех случаях это так, но если человек не подходит под современные образовательные стандарты, коих большинство в классах школ, то не надо тратить время впустую. Ведь это ненормально, когда у

большой половины класса удовлетворительная успеваемость, это говорит о том, что со стандартами, методами обучения что-то не то. Все люди разные, и всех под одну гребенку не построишь.

Наша самая любимая семейная традиция справлять вместе Новый год, дарить друг другу подарки и готовить оригинальные блюда. А для меня это повод красиво сервировать праздничный стол. Благо идей и рецептов в интернете полно. Как такового фирменного блюда у меня нет. По одному и тому же рецепту я готовлю редко. Стараюсь каждый раз приготовить то, что никогда не готовила. Конечно, мясные пирожки, оладьи и блины вне времени, это как константа))) А вообще, отношения с тестом и выпечкой у меня очень хорошие, можно сказать, особенные. В последнее время младшая дочь проявляет интерес к ней. Поэтому мы с удовольствием готовим вместе разные блюда.

Идеал женщины

Каков для меня идеал современной женщины? Ну, если это идеал, то она умеет виртуозно организовать свое время, да еще научить этому своих детей, правильно расставлять приоритеты, уметь управлять семейным капиталом и приумножать его. Современной женщине не обязательно успевать сделать многое за короткое время, так как она умеет делегировать. Она может правильно и красиво преподнести себя в обществе, поддержать собеседника на любую тему, с ней интересно.

В преддверии праздника - Международного женского дня 8 Марта хочу поздравить всю прекрасную половину родного района с этим радостным днем! Будьте всегда женственны и очаровательны, веселы и нежны! От всей души желаю вам счастья, крепкого здоровья, успехов в жизни, семейного уюта и хорошего настроения на долгие годы!

Подготовила
Раиса НИКИФОРОВА.

Как уберечь сердечно-сосудистую систему



По мнению врачей, 80% преждевременных инсультов и инфарктов можно предотвратить. Региональный проект «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями», реализуемый в Якутии в рамках нацпроекта «Здравоохранение», направлен на снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. В рамках декады здоровья “УлусМедиа” публикует интервью с врачом-кардиологом ГБУ РСЯ ЯЦМП («Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики») Айтилиной Быдыгуйевой.

— Айтилина Васильевна, что влияет на рост сердечно-сосудистых заболеваний?

— Влияют множество факторов, к примеру, рост психоэмоциональных нагрузок, финансовый и экономический кризис, негативно сказавшийся на всех сторонах жизни населения, изменение характера питания, условий жизни, труда, наличие вредных привычек, отсутствие мотивации к соблюдению здорового образа жизни. Снижение заболеваемости и смертности от ССЗ можно достигнуть благодаря проведению массовой стратегии профилактики. В целях раннего и своевременного выявления факторов риска проводится профилактический медицинский осмотр и диспансеризация населения, по результатам устанавливается диспансерное наблюдение и лечение выявленных больных ССЗ, в том числе с применением высокотехнологической медицинской помощи.

— Инсульт и инфаркт довольно часто случаются с людьми трудоспособного возраста. Как вовремя распознать первые тревожные звоночки?

— Воздействие факторов риска может проявляться в виде повышения кровяного давления, уровня глюкозы и липидов в крови, а также избыточной массы тела и ожирения, вредных физической инертности, употребление табака и алкоголя. Доказано, что



прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, включение в рацион фруктов и овощей, регулярная физическая активность, отказ от употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, для профилактики инфаркта и инсульта при диабете, повышенном кровяном давлении и уровня липидов может быть необходима лекарственная терапия. В подавляющем большинстве случаев примерно за сутки до инсульта начинаются периодические сбои в движении крови по сосудам головного мозга, что проявляется в следующих симптомах: головная боль, общее дискомфортное состояние, временное расстройство сознания. Обычно ишемический инсульт головного мозга развивается за несколько часов, но в некоторых случаях этот процесс занимает несколько суток. Первые симптомы проявляются ночью или утром, при этом, то появляясь, то исчезая. Лицо приобретает бледный, а иногда и синий оттенок, снижается чувствительность кожных покровов, наблюдаются нарушения обонятельной, речевой и зрительной функций. Большой может не узнавать людей и предметы. Наблюдается гемипарез (частичная потеря чувствительности) стороны тела, противоположной пораженному инсультом полушарию мозга. Геморрагический инсульт обычно никак не предвещает о себе заранее. Приступ случается во время наибольших физических и психических нагрузок, то есть, как правило, днем. Среди симптомов геморрагического инсульта — резкие перепады температуры тела, проступающий пот, красный цвет лица, скачок кровяного давления и затруднение дыхания. Большой чувствует сильнейшую головную боль и падает в обморок. С помощью, так называемого симптома «паруса», при котором одна из щеek больного надувается при выдохе, можно диагностировать геморрагический инсульт. Кроме того, это можно определить по слабому мышечному тону и вывороченной стопе.

— Кто входит в группу риска?

— В группу очень высокого риска входят пациенты с гипертонией 3 степени, лица с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также заболеваниями почек. В группу высокого риска относят пациентов с повышением артериального давления 1-2 степени, имеющие 3 и более факторов риска с поражением органов-мишеней или имеющие сахарный диабет. Скачки давления, гипертония обуславливают риск сердечно-сосудистых катастроф. Поэтому необходимо следить за давлением.

— Как можно предотвратить сердечно-сосудистые заболевания?

— Частое и чрезмерное потребление жирных и жареных блюд, кофе, фастфуда, соли и сахара — верный путь к ухудшению состояния сосудов и развитию инфарктов, инсультов, гипертонической болезни и других опасных недугов. Повышенное содержание насыщенных жиров, кофеина, соли и сахара увеличивает уровень «вредного» холестерина и сахара в крови. Под их воздействием на стенках сосудов образуются атеросклеротические бляшки. Происходит сужение просвета сосудов, приводя к их износу. Этот фактор повышает нагрузки на сердце, развивается артериальная гипертензия. Гипертония, в свою очередь, приводит к развитию многих тяжелых заболеваний, которые могут приводить к инвалидности и смерти. Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца — каждые лишние 10 кг могут повышать АД на 10-20 мм рт. ст. Всем людям необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения абдоминального ожирения. Гиподинамия — одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. Это подтверждают факты о низкой физической активности горожан и пожилых людей. Отказ от вредных привычек позволяет в десятки раз снизить риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Частые стрессовые ситуации приводят к износу сосудов

и миокарда. Во время нервного перенапряжения повышается уровень адреналина. В ответ на его воздействие сердце начинает биться учащенно, а сосуды сжимаются спазмом. В результате происходит скачок АД, и миокард изнашивается намного быстрее. Повышение АД приводит к развитию ИБС, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому все люди должны регулярно контролировать показатели давления. Плановое профилактическое обследование и своевременное посещение кардиолога должны стать нормой для людей, находящихся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов. Это также касается лиц, отмечающих повышение показателей АД при самостоятельном его измерении. Не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача! Начать ежегодно контролировать уровень холестерина в крови необходимо после 30 лет. У здоровых людей его уровень не должен превышать 5 ммоль/л, а у больных с сахарным диабетом — 4-4,5 ммоль/л. Начать ежегодно контролировать уровень сахара в крови необходимо после 40-45 лет. Его уровень не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л (в крови из пальца), 4-6 ммоль/л (в крови из вены). Людям, находящимся в группе риска, кардиолог может порекомендовать прием разжижающих кровь средств. Выбор препарата, его доза, длительность курса приема определяется только врачом, руководствующимся данными анализов и других обследований. Соблюдение этих правил по профилактике ССЗ существенно снизит риск их развития.

— Постоянный прием аспирина для разжижения крови может вызвать язву желудка и различные кровотечения. Как избежать этого?

— Препараты аспирина желательно запивать водой, причем по возможности — целым стаканом. Для того, чтобы снизить раздражение желудочно-кишечного тракта, принимайте аспирин сразу после еды. При любом кровотечении, которое не удалось остановить в течение 5 минут, сильной головной боли, не проходящей от приема обезболивающих лекарств, частом появлении на теле синяков или маленьких красных кровоизлияний (петехий) без предшествующих травм и т.д. необходимо сразу обратиться к врачу. Сочетание аспирина и частое употребление алкоголя значительно увеличивает риск повреждения слизистой оболочки желудка и кишечника, что может привести к кровотечению. При необходимости одновременного приема аспирина и препаратов от изжоги, соблюдайте 2-х часовой интервал между их приемом. Если

во время лечения аспирином необходимы обезболивающие препараты, отдавайте предпочтение парацетамолу. Помните, что одновременный прием аспирина и ибупрофена (Нурофен, Адвил, МИГ, Фаспик) нежелателен — эта комбинация оказывает сильное повреждающее воздействие на желудок и кишечник. Также увеличивает риск желудочно-кишечных кровотечений одновременный прием аспирина и лекарственных добавок, содержащих Гинкго Билоба, Омега-3 жирные кислоты, масло примулы вечерней, капсаицин, чернику.

— Учащенное сердцебиение, одышка тоже являются фактором риска. Можно ли отрегулировать сердечный ритм?

— Если пациент заметил появление тахикардии и одышки в состоянии покоя или в сопровождении других симптомов, следует как можно раньше обратиться к доктору и пройти обследование. Из лабораторных исследований делают общий анализ крови и мочи, биохимию крови, из инструментальных — ЭКГ, рентген легких. При необходимости дополнительно проводят УЗИ внутренних органов, назначают консультацию узких специалистов. С целью предотвращения эпизодов, которые учащают пульс и дыхание, необходимо избегать сильных физических нагрузок и эмоциональных стрессов, придерживаться принципов рационального питания, контролировать массу тела. При занятиях в спортзале нагрузку повышают понемногу, следя за самочувствием.

— Какие виды обследования и как часто необходимо проходить для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?

— Диспансеризация или профилактический медицинский осмотр направлены на раннее выявление сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний и сахарного диабета. Медосмотр можно проходить ежегодно. У всех этих заболеваний (врачи называют их неинфекционными) одни и те же факторы риска — низкая физическая активность, курение, нездоровое питание, пагубное потребление алкоголя. Существует специальная шкала, которая позволяет рассчитать риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет для конкретного человека. И если этот риск высокий, то пациент попадает в так называемую вторую группу здоровья, которую врачи берут под особый контроль. В план регулярного обследования могут входить следующие мероприятия: прослушивание тонов сердца, измерение артериального давления и пульса, анализы на холестерин и сахар в крови, ЭКГ.

Марианна ТЫРТЫКОВА.

В борьбе с COVID-19

Голикова: коллективный иммунитет к коронавирусу в России появится к августу 2021 года

Коллективный иммунитет к коронавирусу может выработаться у россиян к августу 2021 года, заявила вице-премьер Татьяна Голикова ТАСС. «Сейчас мы исходим из того, что если вакцинация происходит такими темпами, как она идет сейчас, если количество прививочных пунктов будет таким же, как сейчас, то мы как страна достигнем коллективного иммунитета в августе 2021 года», — приводит агентство слова Голиковой.

Популяционный иммунитет, по словам Голиковой, может выработаться раньше «и, скорее всего, так и будет». Это зависит от темпов вакцинации. Пока у россиян нет коллективного иммунитета, нужно соблюдать введенные ограничения.

Ранее главный научный сотрудник ВОЗ Сумья Сваминатан рассказала, что менее 10% населения Земли имеют иммунитет к коронавирусу. Сейчас ученые разрабатывают

новое поколение вакцин от коронавируса, которые будут защищать от новых вариантов коронавируса. Также разрабатываются однокомпонентные вакцины, вакцины в виде спрея и препараты, которые можно будет принимать орально.

News.Ykt.Ru

В России зарегистрирована третья вакцина от COVID-19

Премьер-министр Михаил Мишустин объявил о регистрации в России вакцины от коронавируса «КовиВак» разработки центра им. Чумакова. Это третья российская вакцина от COVID-19, одобренная в стране. «Сегодня зарегистрирована третья вакцина "КовиВак", ее разработал центр имени Чумакова. Уже в середине марта первые 120 тыс. доз будут запущены в гражданский оборот», — объявил премьер-министр Михаил Мишустин на совещании правительства. Он уточнил, что сейчас Россия является единственной страной в мире, у которой есть уже три вакцины от COVID-19.

В ближайшее время будет запущено промышленное производство препарата «КовиВак». По словам директора

Центра имени Чумакова А.И., в дальнейшем вакцина может появиться на международном рынке. «Я надеюсь, что в течение года мы совместными усилиями все-таки добьемся коллективного иммунитета, мы предполагаем выйти на международные рынки. Мы единственная компания - институт, который имеет преквалификацию», — добавил он. К концу года планируется выпустить 10 млн доз вакцин.

Всего в России уже произведено около 10 млн доз вакцины «Спутника V» и около 80 тыс. доз «ЭпиВакКорона». Открыто около 4 тыс. пунктов вакцинации.

«КовиВак» в отличие от двух других «Спутник V» и «ЭпиВакКорона» — является цельновирионной вакциной, т.е. содержит в себе цельный, но убитый вирус Sars-Cov-2, а не его части. Аналогичная вакцина разработана в КНР. Ее клинические испытания начались 25 сентября. После регистрации препарата планируется его тестирование на 3 тыс. добровольцев.

Массовая вакцинация в России началась в середине декабря 2020 года. В середине января 2021 года стартовала массовая вакцинация. По последним данным, от коронавируса привились около 2,2 млн человек (1,5% населения).

Kommersant.ru

