



Печатное средство массовой информации

Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.

Распространяется бесплатно.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

с 4 по 10 Марта

неделя здоровья матери и ребенка



**ЗАЧЕМ У НОВОРОЖДЕННЫХ
БЕРУТ КРОВЬ ИЗ ПЯТОЧКИ**

Неонатальный скрининг – это обследование новорожденных детей на генетические заболевания. Из пяточки ребенка берут кровь на 36 очень серьезных заболеваний, расскажем о 5 из них:

✓ Фенилкетонурия - поражение центральной нервной системы.

✓ Врожденный гипотиреоз - неспособность щитовидной железы нормально производить необходимое количество гормонов.

✓ Аденогенитальный синдром - врожденная дисфункция коры надпочечников.

✓ Муковисцидоз - заболевание, при котором поражаются железы внешней секреции, а выделяемый ими секрет становится чрезмерно густым и вязким.

✓ Галактоземия - нарушение, при котором в организме накапливается избыток галактозы.

Как узнать результат? В случае выявления отклонений с вами свяжется врач. Если врач не позвонил - значит, что результат обследования отрицательный. Скрининг новорожденных проводится бесплатно.

Не отказывайтесь от неонатального скрининга. Это обследование крайне важно для здоровья вашего малыша.



Пренатальная диагностика

Во время беременности вам будет предложено пройти скрининговые обследования в разные сроки.

Самое первое из них проводится в 11-14 недель. Вас направят в кабинет антенатальной охраны плода, где врач-эксперт проведет ультразвуковое исследование, а в процедурном кабинете возьмут кровь на анализ. Акушер-гинеколог уточнит некоторые данные, например, возраст, чем завершились предыдущие беременности, есть ли у вас какие-либо заболевания и т.д.

ЧТО МОЖНО ОЦЕНИТЬ У ПЛОДА НА ПЕРВОМ СКРИНИНГЕ ПО УЗИ?

Ручки, ножки, правильно ли формируется головной мозг, позвоночник, сердце и др. А также установить наиболее точный срок беременности, оценить расположение плаценты и длину шейки матки.

Нельзя лишь по ультразвуковому исследованию поставить диагноз генетической патологии. Но чаще всего при аномалиях числа хромосом может быть увеличение воротникового пространства у плода и/или маленькие носовые кости. Это важные параметры, которые врач тоже будет оценивать.

ЗАЧЕМ БЕРУТ КРОВЬ?

Плацента (хорион) уже выполняет свои функции и выделяет определенные гормоны, уровень которых и будут оценивать. При некоторых патологиях уровень этих гормонов будет иметь специфическое распределение.

В результате обследования рассчитывается риск рождения ребенка с хромосомной патологией. Риск бывает высоким или низким.

Если риск высокий – это не значит, что у вашего малыша какой-либо синдром. Это значит, что вам необходимо дополнительное уточняющее обследование. Вместе с врачом вы обсудите его целесообразность, альтернативы, противопоказания. Запомните, у врачей нет задачи вас напугать, есть задача обсудить все возможные варианты и, если семья хочет минимизировать риски рождения ребенка с патологией, помочь ей в этом.

Все расчеты риска по скринингу происходят в Клинико-диагностическом центре «Охрана здоровья матери и ребенка». Если вы проходили обследование в другом месте, вам могут позвонить и пригласить в центр на дообследование. Пожалуйста, не волнуйтесь, это далеко не всегда означает плохой результат анализа. Врачи обращают внимания на все нюансы, иногда требуется перепроверить некоторые параметры.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПЕРВОМУ СКРИНИНГУ?

Для УЗИ готовиться не нужно. Кровь сдается натощак. Если вы плохо терпите голод, то за 3-3,5 часа до сдачи крови можно позволить себе легкий завтрак (без жирных и сладких продуктов). Воду можно и нужно пить в комфортном для вас количестве.

В рамках первого скрининга также рассчитываются риски некоторых опасных акушерских осложнений: преэклампсии (повышение давления во втором триместре), задержки роста плода, преждевременных родов.

Если у вас определен высокий риск по данным осложнениям, это не говорит о том, что оно реализуется на 100%. Это значит, что вас будут чаще приглашать на прием и УЗИ, расскажут на что обратить внимание, научат правильно измерять давление.

С целью минимизации рисков преэклампсии и задержки роста плода назначается профилактика ацетилсалициловой кислотой в дозировке 150 мг на ночь, с 12 по 36 неделю. Эффективнее начать принимать его до 16 недель и не бросать, не делать перерывы. Это безопасный препарат, который прошел все должные исследования на большом количестве пациентов и зарекомендовал себя как надежное средство, снижающие риски. В такой дозировке он не причинит вреда плоду.

Во втором триместре, а именно в 18-20,6 недель проводится второе скрининговое исследование. Кровь уже не сдается, поэтому приезжать натощак не нужно.

ЧТО МОЖНО ОЦЕНИТЬ НА ВТОРОМ СКРИНИНГЕ?

Будущий ребенок уже подросток, многие структуры и органы видно гораздо лучше. Это позволяет исключить пороки сердца, лица, в этом сроке уже сформировался головной мозг и многое другое. Обязательно оценивается вес, и хотя рост уже не измерить, измеряется длина косточек и соотносится с нормативами, как и другие измерения. Половые органы также уже сформировались, и врач обязательно скажет пол вашего будущего ребенка. Расположение плаценты, количество околоплодных вод, длина шейки матки – обязательные составляющие второго скрининга.

Если вы попали в группу высокого риска по акушерским осложнениям, то необходимо будет выполнить УЗИ в 30-33, 6 недель. Врач также оценит анатомию малыша и как он растет, проведет оценку кровотока у плода и в плаценте.

В 34-35, 6 недель ультразвуковое исследование проводится с целью исключения поздно проявляющихся пороков развития. К счастью, они выявляются редко. Но поскольку ультразвук безопасный метод, лучше убедиться, что все в порядке и готовиться к родам!

Как избавиться от страха перед родами



Заветная и долгожданная встреча с малышом все ближе... Но вместе с радостным ожиданием у мамы появляется и множество страхов перед родами. В то же время, эти страхи, иногда доходящие до панического состояния, совсем не хорошо сказываются на здоровье и психике будущей мамы. Откуда же берутся эти страхи и как с ними бороться?

Вообще, тревога и страх перед родами – вполне естественное и нормальное явление. Эти эмоции испытывают все женщины, различается лишь их степень. Согласитесь, было бы странно, если бы мама не испытывала ни капельки тревоги за здоровье и жизнь ребенка.

Самое главное – помнить о том, что через роды проходили почти все женщины. Наши мамы, бабушки, прабабушки... Только благодаря родам продолжается жизнь. Представьте: в одно время с вами во всем мире будут рожать тысячи женщин! Вы – не одна, и это главное. Вы можете разделить свои эмоции с теми, кто будет испытывать то же самое.

Кроме того, не забывайте и о том, что за прошедшие десятилетия и по сей день медицина уверенно шагает вперед. Уж сегодня, в 21 веке точно не стоит бояться огромного количества вещей, которых боялись наши бабушки и даже мамы. Доверьтесь врачам, которые занимаются приемом родов каждый день.

Разберемся в наиболее частых причинах страхов у женщин. Прежде всего, совершенно естественен страх перед новым, неизведанным, в особенности у тех, кто собирается рожать первенца. Также пугает смена привычной жизни – посвящение себя целиком уходу и заботе о малыше и, соответственно, новая степень ответственности. Поверьте, миллионы тревожных мыслей из разряда «а как теперь?» и «а что, если?» посещали всех женщин. Но на каждую такую мысль найдется свое, устраивающее всех решение. Да, ваша жизнь изменится, и это нужно просто принять. Но только в ваших руках находится ваша новая жизнь, и вы вправе сделать так, чтобы в ней вам было комфортно.

Помимо «абстрактных» страхов, связанных больше с психологическими вопросами, будущих мам тревожат и вполне конкретные страхи. Например, боязнь сильной боли. Но боль во время родов – это тоже естественное явление. Только представьте, что происходит с организмом в процессе. Однако важнее – понимать, ради чего вы испытываете эту боль. Ради кого! Эта боль – просто предвестник долгожданной встречи с новым человечком! К тому же, она обязательно пройдет и потом забудется, ведь не просто так мамы возвращаются в роддом во второй и третий раз.

Многие женщины боятся осложнений во время родов. Но есть ли основания для этого страха? Процесс родов вам не подвластен, вы должны довериться врачам. Мы уже говорили о том, что на современный уровень медицины можно положиться. Боязнь осложнений, по факту, ни на чем не основана, поэтому это просто ненужные размышления, о которых лучше забыть.

Чем ближе предполагаемый срок родов, тем больше женщина может бояться, что роды начнутся вот-вот, в любой момент. На самом деле, внезапные роды, например, на улице или в лифте, скорее являются распространенной «фишкой» в кино. В реальности эта вероятность куда меньше. Не волнуйтесь, вы успеете добраться до больницы, потому что роды не происходят стремительно, это целый процесс. Чтобы быть спокойной, заранее подготовьте сумку с вещами для роддома и необходимые документы. А если вы отлучаетесь из дома по делам или на прогулку, просто проверьте, что ваш телефон заряжен и на балансе есть деньги, на случай срочного звонка.

Каждый страх может оказаться не таким страшным, если разобраться в его причинах, оценить вероятность и просто посмотреть на ситуацию со стороны и трезвым взглядом. Чтобы избавиться от страхов перед родами, можно следовать советам:

- прежде всего, чтобы быть уверенной в своем здоровье и здоровье будущего ребенка, проходите все необходимые обследования у врачей и выполняйте их рекомендации. Не стесняйтесь задавать врачам вопросы и говорить о тех или иных ощущениях или симптомах;

- можете посещать специальные школы подготовки к родам. Занятия там проводят специалисты, психологи, которые помогут вам подготовиться к родам, научат технике правильного дыхания, навыкам обращения с новорожденным и пр.;

- не увлекайтесь тематическими форумами для беременных. Помните: только врач сможет оценить ваше состояние и дать индивидуальные рекомендации;

- учитесь управлять своими эмоциями и переключаться на позитив. Если вас настигли тревожные мысли, попробуйте сначала «заземлиться»: вслух или про себя скажите где вы, чем вы на данный момент занимаетесь, что вы сейчас чувствуете. Это вернет вас «на землю». После того как вы поймете, что в данный момент с вами и вокруг вас все в порядке, переключайтесь на позитив: подумайте, что приятное для себя вы сейчас сможете сделать или о том, как вам сейчас комфортно;

- создайте комфортную, удобную для вас домашнюю обстановку;

- чаще гуляйте на свежем воздухе;

- избавьтесь от всего, что приносит вам негатив: не читайте те новости, которые вас расстраивают или тревожат; от подобных групп в соцсетях можно попросту отписаться. Ограничьте общение с людьми, которые часто портят вам настроение или пугают «случаями из жизни». Такие люди только усугубляют тревожное состояние;

- общайтесь с малышом уже сейчас, почаще гладьте животик. Это лучше делать вместе с папой. Говорите малышу, как сильно вы его любите и ждете, желайте ему доброго утра и спокойной ночи.

Страх перед родами – это всего лишь еще один период вашей жизни. Вы обязательно пройдете его и уже никогда не останетесь одна, потому что следующий период – это ваша роль мамы для самого лучшего ребенка.

Ткач Анна Владимировна

Перинатальный психолог, клинический психолог, тренер, начальник консультативно-оздоровительного отдела Центра общественного здоровья и медицинской профилактики г. Екатеринбург

Беременность — это не только физический процесс, но и духовный, когда ты начинаешь видеть мир совершенно по-другому и ощущать любовь более глубоко.

1-7 АПРЕЛЯ – НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

С учениками Сладковской СОШ проведена беседа о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, активный образ жизни, регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек, а так же заботу о своем психическом здоровье.

Мы поговорили о питании, физическая активность, личная гигиена, о режиме дня для школьников и многое другое.

Здоровье зависит от нас самих



“10000 шагов к жизни” в селе Сладковское!

7 апреля в селе Сладковское состоялась Всероссийская акция “10000 шагов к жизни”, приуроченная к Всемирному дню здоровья – 7 апреля.

В 2024 году акция прошла под девизом “Здоровье для всех: справедливость и солидарность”

Акция “10000 шагов к жизни” направлена на повышение ежедневной двигательной активности и пропагандирует приверженность к ходьбе – самому доступному физиологическому и естественному способу повышения физической активности, не требующему дополнительного оборудования и оснащения отвечающему принципу “Здоровье для всех”.

Так жители и гости села с огромным удовольствием присоединились к акции. Перед стартом все вместе сделали разминку и отправились на дистанцию. После пройденных 10000 шагов, на финише, всех участников акции ждал вкусный, ароматный, травяной чай.



В д. Макуй 7 апреля прошла акция «10000 шагов к Жизни», приуроченная ко Всемирному дню здоровья. В акции приняли участие жители гости деревни: Глава Сладковского сельского поселения Лидия Петровна Фефелова, специалист администрации Сладковского сельского поселения Юлия Павловна Кайгородова, депутаты думы Сладковского сельского поселения Игорь Леонидович Волохин и Алексей Геннадьевич Фефелов.

Перед началом акции участники прошли экспресс - обследование измерение уровня глюкозы, холестерина в крови, измерение уровня артериального давления. Консультацию провела медсестра Макуевского ФАПа Любовь Леонидовна Кучина.

После активной разминки участники вышли на массовую прогулку.

