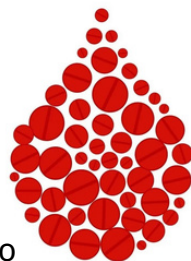




БУДЬ ЗДОРОВ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОЛЬНЫХ ГЕМОФИЛИЕЙ



Всемирный день борьбы с гемофилией отмечается ежегодно 17 апреля по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Всемирной федерации гемофилии с 1989 года. Этот день призван привлечь внимание общественности к проблемам больных гемофилией и способствовать улучшению качества их жизни.

Гемофилия – это врождённое нарушение свёртываемости крови, при котором отсутствует или недостаточна активность одного из факторов свёртывания. При этом заболевании возникают кровоизлияния в суставы, мышцы и внутренние органы, как спонтанные, так и в результате травмы или хирургического вмешательства.

Гены гемофилии находятся в половой X-хромосоме, которая передается от деда к внуку через здоровую дочь – носительницу дефектного гена. То есть обычно болезнью страдают мужчины, женщины же выступают как носительницы гемофилии и могут родить больных сыновей или дочерей-носительниц. По статистике ВОЗ примерно один младенец мужского пола из 5000 рождается с гемофилией, вне зависимости от национальной или расовой принадлежности.



Симптомы: спонтанные кровоизлияния в суставы (гемартроз), острый и хронический синовит, контрактуры, мышечная атрофия, артропатия, глубокие мышечные гематомы, у новорождённых – кровоизлияния после родов, внутричерепные кровоизлияния (у 1–4 %).

Гемофилия в зависимости от тяжести бывает: лёгкая (5–40%) – только при операции, часто диагностируют в 5–30 лет; умеренная (1–5%) после лёгкой травмы, занятия спортом, повреждений зубов; тяжёлая (<1%): 2–4 раза в месяц возникают спонтанные кровотечения.

По данным ВОЗ, на планете проживает около 400 тыс. больных гемофилией. В Республике Беларусь в 2025 году зарегистрировано 711 человек, страдающих гемофилией. Из них 541 случай – гемофилия А, причём почти 300 пациентов имеют тяжёлую форму заболевания, а 47 – ингибиторную. Гемофилией В болеют 142 человека, среди них 67 – с тяжёлым течением, а 4 – с ингибиторной формой. Также зафиксировано 28 случаев гемофилии С.

Справочно:

Гемофилия А – наследственное заболевание, вызванное дефицитом или отсутствием фактора свертывания крови VIII, что приводит к нарушению гемостаза, длительным кровотечениям и гемартрозам (кровоизлияниям в суставы);

Гемофилия В (болезнь Кристмаса) – наследственное заболевание, вызванное дефицитом фактора свертывания крови IX (FIX). Характеризуется гематомным типом кровоточивости, длительными кровотечениями после травм, операций или спонтанными внутренними кровоизлияниями, чаще всего поражая лиц мужского пола;

Гемофилия С – редкое наследственное заболевание, вызванное дефицитом фактора свертывания XI. В отличие от типов А и В, она наследуется аутосомно-рецессивно (не сцеплена с полом) и поражает как мужчин, так и женщин в равной степени. Характеризуется нарушением внутреннего механизма свертывания крови, вызывая кровотечения, особенно после травм и операций.

На тяжесть течения заболевания влияет степень дефицита факторов свертывания, вызывающих потерю способности крови к свертываемости. В зависимости от уровня дефицита этих факторов различают легкую, среднетяжелую и тяжелую степени заболевания.

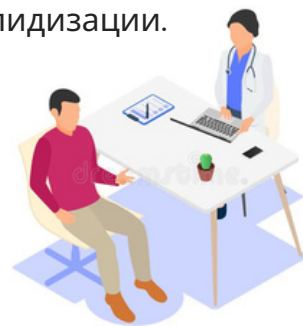
При легкой степени гемофилии содержание факторов свертывания крови составляет 5–25% от нормы; кровотечения редкие, малоинтенсивные и возникают при травмах, в ходе операции или при экстракции зуба. Выявляется обычно в школьном возрасте. При среднетяжелой степени заболевания уровень факторов колеблется от 1% до 5% от нормы; геморрагические проявления (кровоизлияния в суставные сумки, мышцы) носят умеренный характер, а в анализе мочи обнаруживают эритроциты. Обычно симптомы гемофилии появляются уже в дошкольный период.

При тяжелой степени заболевания уровень факторов свертывания крови очень низкий (ниже 1%), поэтому выраженные геморрагические проявления развиваются уже в раннем детстве: распространенные гематомы (скопления крови) на голове, усиленное кровотечение из пуповины у новорожденных, черный стул (мелена) в результате кровоточивости десен при прорезывании зубов или смене молочных на коренные; возможны кровоизлияния во внутренние органы. В некоторых случаях гематомы могут возникать без связи с травмами.



Для диагностики гемофилии применяется: коагулограмма, определение времени свертываемости. Единственным методом лечения этого заболевания, позволяющим избежать ранней инвалидизации и, более того, смерти от кровотечений, является регулярное внутривенное введение отсутствующих в крови факторов свертывания, то есть заместительная терапия. Хотя болезнь на сегодняшний день неизлечима, её течение контролируется с помощью инъекций недостающего фактора свёртываемости крови, чаще всего выделенного из донорской крови. В настоящее время в арсенале специалистов появились инновационные методы терапии, позволяющие значительно улучшить качество жизни пациентов и увеличить ее продолжительность. Кроме того, новые средства лечения гемофилии – это высокоочищенные препараты, не содержащие белки человеческого происхождения, что делает их безопасными с точки зрения потенциальной вирусной инфекции. Благодаря постоянно применяемым препаратам, качество жизни больных значительно улучшилось, они могут учиться и работать, избежать инвалидизации.

Пациенты с данным заболеванием для контроля качества лечения и своевременного выявления осложнений находятся на диспансерном учете, регулярно консультируются у гематолога, выполняют лабораторные и инструментальные исследования.



Сейчас современные больные гемофилией при правильном лечении живут столько же, сколько и здоровые люди. Главное – не забывать о здоровом образе жизни и ответственном отношении к своему здоровью. Хорошая физическая форма, развитый мышечный каркас способны защитить от спорадических кровотечений.



ОНКОЛОГИЯ И ЗАВИСИМОСТЬ. О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде. Не существует безопасной дозы табака, как и нет безвредных устройств для курения. По данным экспертов ВОЗ, от курения ежегодно умирает свыше 8 млн человек, в том числе 1,3 млн некурящих умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма (пассивного курения).

Почти 80% случаев онкологических заболеваний так или иначе ассоциированы с курением. И это не только рак легкого, но и пищевода, полости рта, мочевого пузыря, других органов.

Ежегодно диагностируется около 50 000 новых случаев рака. Наблюдается рост заболеваемости. Такая тенденция будет сохраняться, и немалую роль в этом играет вред курения. К сожалению, в нашей стране табакокурение не только не сокращается, но и приобретает более широкие формы за счет использования электронных сигарет и других устройств для курения.

Молодеет не только контингент, который злоупотребляет табакокурением, молодеет и онкологическая заболеваемость. Если ранее случаи рака моложе 30 лет встречались нечасто, то сегодня это уже не редкость. Курят подростки и молодые люди. Более того, широкое распространение получило курение среди женщин.

Нельзя исключать и такой фактор, как пассивное курение. Некурящие люди также подвергаются воздействию табачного дыма на улице или остановках общественного транспорта. Единственный возможный способ – на законодательном уровне принять акты, которые запрещали бы курение в общественных местах.



МИФЫ О КУРЕНИИ

Помимо физиологических проблем со здоровьем курение вызывает также ряд психологических. Кроме того, с этой привычкой до сих пор связано довольно много заблуждений. Например, что курение помогает расслабиться и избавиться от стресса, справиться с какими-то трудными жизненными ситуациями. Но так думать ошибочно.

Когда начинают курить, в основном это подростковый возраст, пока нет зависимости, оно доставляет удовольствие. Затем, когда уже сформировалась зависимость, курение становится способом избежать дискомфорта. Человеку приходится искать место, где покурить, выделять для этого время между работой или другими делами, и такое поведение приводит к повышенному уровню стресса. Повышается уровень неблагоприятных воздействий как на физиологическое здоровье, так и на психологическое.

Со временем курение приобретает характер ритуала. Например, после пробуждения появляется привычка выпить чашку кофе и выкурить сигарету. В противном случае плохое настроение на весь день гарантировано. Но таким образом человек сам себе формирует зависимость. На самом деле ничего не случится, если этот ритуал будет прерван.

Еще одно заблуждение, которое не менее популярно: курящие проще находят контакт с другими людьми. Зачастую во время общих перекуров обстановка складывается неформальная, и создается впечатление, что человек расслабляется. Отсюда и появляется мнимое ощущение, что курение помогает снять напряжение.

При любой зависимости человек страдает и имеет психологические проблемы. Отказаться от табакокурения вовсе не так легко, как кажется на первый взгляд. Избавление от любой зависимости подвергает человека в стресс и приводит к дискомфорту.

Существует мнение о том, что курение не так пагубно влияет на развитие личности, как алкоголь или наркотики. На самом деле это тоже миф. И курение оказывает влияние на формирование и становление личности. Так, по данным ВОЗ, среди людей, имеющих психические заболевания либо расстройства, каждый третий – человек, который страдает от никотиновой зависимости.

Появлению зависимости может предшествовать какая-то причина: низкая самооценка или желание быть более авторитетным среди своих сверстников, неспособность справиться со стрессом или тревогой. Поэтому при желании отказаться от курения, избавиться от никотиновой зависимости не лишней будет помощь психолога или психотерапевта.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 2026 Г. ВМЕСТЕ К ЗДОРОВЬЮ. ВМЕСТЕ С НАУКОЙ



Здоровье — это основа качественной и полноценной жизни.

Отмечаемый 7 апреля 2026 г. Всемирный день здоровья служит призывом к людям всего мира доверять достижениям науки. В этом году памятная дата проводится под девизом «Вместе к здоровью. Вместе с наукой».

История и цель праздника

День здоровья возник в 1950 году с целью привлечения внимания к мировым проблемам здравоохранения. Инициативу выдвинули на первой ассамблее Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Именно тогда и разработали концепцию праздника, который должен напоминать людям о важности сохранения здоровья и своевременной профилактике заболеваний. Дату, 7 апреля, приурочили ко дню подписанию устава ВОЗ в 1948 году. С тех пор событие стало символом стремления к улучшению физического и

Здоровье — основа полноценной и счастливой жизни. Чтобы поддерживать высокий уровень физического и психического благополучия, важно следовать простым, но эффективным рекомендациям. ВОЗ разработала ряд принципов, которые помогут каждому человеку улучшить качество своей жизни и укрепить здоровье. Рассмотрим основные из них.

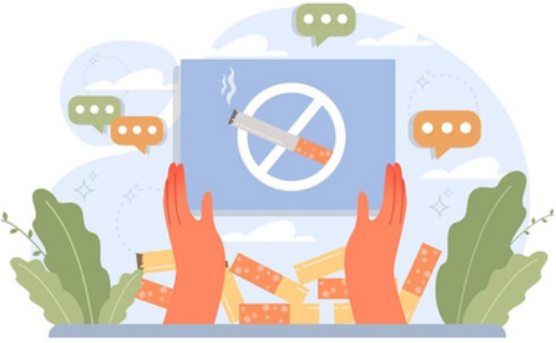
Физическая активность. Регулярные упражнения важны для поддержания общего тонуса организма. Это может включать ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде или занятия в тренажерном зале.



Рациональное питание. Питайтесь сбалансированно, включая в рацион фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, белки и полезные жиры. Ограничьте потребление сахара, соли и насыщенных жиров.



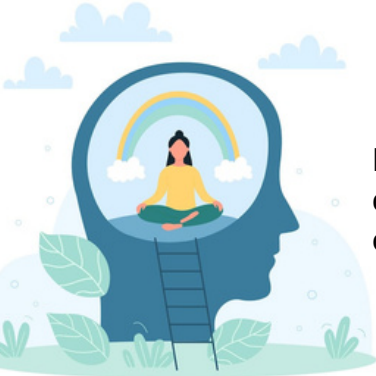
Контроль массы тела. Поддерживайте здоровый вес, избегая ожирения и недоедания. Индекс массы тела (ИМТ) должен находиться в диапазоне от 18,5 до 25 кг/м².



Отказ от вредных привычек. Курение и чрезмерное употребление алкоголя наносят серьезный ущерб здоровью.



Сон и отдых. Качественный сон — неотъемлемая часть хорошего самочувствия. Взрослым рекомендуется спать 7—9 часов в сутки.



Психологическое благополучие. Позитивное мышление, умение справляться со стрессом и поддержание здоровых межличностных отношений способствуют сохранению психического здоровья.



Регулярные медицинские обследования. Проходите ежегодные медицинские осмотры, чтобы своевременно выявлять и лечить возможные заболевания.



Соблюдение правил гигиены. Мытье рук, чистка зубов, соблюдение чистоты жилища и рабочей среды помогают предотвратить распространение инфекционных заболеваний.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск: Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга

