

**Программа медико-санитарного  
просвещения  
для развивающихся сообществ  
(*Самые важные знания*)**

**Справочник и иллюстрации**

**На английском, французском, языке хмонг, индонезийском,  
кхмерском, китайском (мандарин), русском и испанском  
языках (и на многих других языках в дальнейшем будущем)**

**Эти материалы можно скопировать бесплатно для  
некоммерческих образовательных целей на веб-сайте**

**[www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info)**

Русское издание 2018.

Программа медико-санитарного просвещения для развивающихся сообществ (HEPFDC)

ул. Западный Лорел 464

Сан-Диего, Калифорния 92101

[www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info)

Изменение названия HEPFDC -Апрель 2016:

Старое название: *Программа санитарного просвещения для развивающихся стран.*

Соруight © 2004 года Арнольд Л. Горски, MD, FAAP и Вирджиния Машберн Баррон

Новое название: *Программа медико-санитарного просвещения для развивающихся сообществ (HEPFDC)*

Соруight © 2016 года Арнольд Л. Горски, MD, FAAP и Вирджиния Машберн Баррон

Материалы Программы медико-санитарного просвещения для развивающихся сообществ (HEPFDC) распространяются бесплатно или по ценам некоммерческой организации Стандарты передового опыта миссий здравоохранения (SOEHM).

Цель этой программы - предоставить максимально большому количеству людей в максимально большом количестве стран наилучшую доступную информацию по спасению жизни. По этой причине мы сделали бесплатный доступ ко всем переводам на сайте [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info) и разрешили копировать эту программу для некоммерческих образовательных целей.

Эта программа была разработана в помощь врачам, семьям и местным сообществам для спасения максимально большого количества жизней и предотвращения тяжелых страданий путем укрепления здоровья и профилактики наиболее распространенных и серьезных заболеваний. Тем не менее, бывают ситуации, когда невозможно следовать научно-обоснованным рекомендациям и приходится изменять порядок действий (например, из-за невозможности кипячения воды или нехватки пакетов оральных регидратационных солей). Также по мере появления новых научных фактов рекомендации обновляются, и эти изменения, бывает, поступают с задержкой.

Все вопросы здоровья должны находиться под контролем местных органов здравоохранения, и данная программа не предназначена заменять этот контроль. Даже наши лучшие научно-обоснованные источники включают в себя отказ от ответственности, с точки зрения юридической ответственности, поэтому мы здесь заявляем следующее: мы принимаем все разумные меры предосторожности для проверки информации, содержащейся в настоящей публикации. Тем не менее, опубликованные материалы и переводы распространяются без каких-либо явных или подразумеваемых гарантий. Ответственность за интерпретацию и использование материалов лежит на читателе. Ни при каких обстоятельствах авторы, редакторы, справочные источники, переводчики, издатель *Программа медико- санитарного просвещения для развивающихся сообществ*, HEPFDC, SOEHM или ассоциируемые с ними некоммерческие организации не несут ответственность за ущерб, который может возникнуть в результате ее использования.

**Раскрытие информации/Конфликт интересов:** редактор, Программа HEPFDC и SOEHM не получают гонорары или какую-либо иную компенсацию, имеющую отношение к «Программе медико-санитарного просвещения для развивающихся сообществ» или ее веб-сайту. (Для получения дополнительной информации См. СКАЧАТЬ БЕСПЛАТНО на странице [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info).)

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Наша цель с самого начала состояла в том, чтобы предоставить самые лучшие и самые важные основанные на фактических данных рекомендации людям, которые нуждаются в этом больше всего. С годами источники наилучшей информации основанной на фактических знаниях изменились. Содержание программы в настоящее время почти полностью основано на информации и руководящих принципах, предоставляемых Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) и ее многочисленными (более 700) сотрудничающими партнерами, такими как Центры по контролю и профилактике болезней (ЦКБ). Программа представляет собой работу буквально тысяч статистиков, эпидемиологов и клинических экспертов во всем мире.

Мы изменили название HEPFDC с "*Программы санитарного просвещения для развивающихся стран*" на "*Программу медико-санитарного просвещения для развивающихся сообществ*" по ряду причин. Все сообщества людей во всех странах находятся в постоянной стадии развития, которое не всегда изменяется к лучшему. На самом деле, люди в так называемых “развитых” странах часто гораздо больше нуждаются в научно-обоснованном питании и других рекомендациях по здоровому образу жизни, чем люди в так называемых “развивающихся” странах. И, как сообщает ВОЗ, если эта ситуация не изменится, болезни, хотя и предотвратимые, обанкротят " даже самые богатые страны."

Мы продолжаем вносить изменения в формулировки наших материалов в рамках поставленной цели содействовать распространению образовательных программ ВОЗ и научно-обоснованных рекомендаций по здравоохранению. Мы по-прежнему настоятельно призываем медицинских работников и инструкторов на всех уровнях оказания помощи и во всех странах использовать все возрастающее число замечательных, научно-обоснованных ресурсов, доступных на вебсайте ВОЗ [www.who.int](http://www.who.int)

Мы хотим поблагодарить Зою Вигалок за перевод на русский язык.

Мы также хотим поблагодарить Даниэля Е. Фонтана, MD, за рекомендации по межкультурному обучению и Вики Хестерман, PhD, за помощь в редактировании.

Также мы глубоко признательны организациям Стандарты передового опыта миссий здравоохранения (SOEHM), Global CHE Network, Global Health Outreach и нашим многочисленным пациентам, друзьям, семьям и коллегам за их неизменное вдохновение, советы и помощь.

Мы с благодарностью примем ваши научно-обоснованные рекомендации по совершенствованию данной программы, которые можно отправить по адресу [Edit@hepfdc.info](mailto:Edit@hepfdc.info)

Арнольд Л. Горски, MD, FAAP (редактор)

Вирджиния Машберн Баррон (иллюстратор)

*Программа медико-санитарного просвещения для развивающихся сообществ (HEPFDC)*

[www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info)

## СОДЕРЖАНИЕ

Издание 2018

### ПРЕДИСЛОВИЕ

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ (СПРАВОЧНИК и ИЛЛЮСТРАЦИИ)

#### 1. ВВЕДЕНИЕ

#### 2. САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ (А и Б)

#### 3. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СМЕРТИ И СТРАДАНИЙ (А, Б и В)

#### 4. ВИЧ/СПИД

#### 5. ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДА

#### 6. БЕЗОПАСНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

#### 7. БЕЗОПАСНЫЕ КУХОННЫЕ ПЛИТЫ

#### 8. МЫТЬЁ РУК (А и Б)

#### 9. НЕПРАВИЛЬНАЯ УТИЛИЗАЦИЯ ЭКСКРЕМЕНТОВ

#### 10. ПРАВИЛЬНАЯ УТИЛИЗАЦИЯ ЭКСКРЕМЕНТОВ

#### 11. МУХИ КАК ПЕРЕНОСЧИКИ БОЛЕЗНЕЙ

#### 12. КОНТРОЛЬ ЗА НАСЕКОМЫМИ И ГРЫЗУНАМИ

#### 13. КОНТРОЛЬ ЗА КОМАРАМИ

#### 14. САДЫ

#### 15. ГЛИСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (А и Б)

#### 16. ШИСТОСОМОЗ

#### 17. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ПИЩИ (А и Б)

#### 18. КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

#### 19. КОРМЛЕНИЕ ИЗ БУТЫЛОЧКИ

#### 20. ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

#### 21. ДИАРЕЯ

#### 22. КАК СМЕШИВАТЬ ОРС (ОРАЛЬНЫЕ РЕГИДРАТАЦИОННЫЕ СОЛИ)

#### 23. КАК ЛЕЧИТЬ ДИАРЕЮ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

#### 24. КОГДА БОЛЬНОГО ДИАРЕЕЙ ПОКАЗЫВАТЬ ВРАЧУ

#### 25. ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

#### 26. РАСТВОР ОРС ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

#### 27. РАСТВОР ОРС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

#### 28. ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ

#### 29. ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ

#### 30. УХОД ПРИ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЯХ (А и Б)

#### 31. ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ И БОЛИ

#### 32. КОГДА ВЕСТИ БОЛЬНОГО К ВРАЧУ

#### 33. ТУБЕРКУЛЁЗ

#### 34. ЧЕСОТКА

#### 35. ГИГИЕНА

#### 36. ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА У ВЗРОСЛЫХ

#### 37. ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА У ДЕТЕЙ

#### 38. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (А и Б)

#### 39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

#### 40. ОСТЕОПОРОЗ

#### 41. БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТ, ДИАБЕТ, РАК, СЛАБОУМИЕ И ДРУГИЕ НИЗ (А и Б)

#### 42. КИСЛОТНЫЙ РЕФЛЮКС

#### 43. ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ (А, Б и В)

#### 44. ПРОФИЛАКТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

#### 45. УТОПЛЕНИЯ / ПАДЕНИЯ/ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

#### 46. БЕШЕНСТВО/ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЙ

#### 47. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

#### 48. ПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬЕ: МЕТОД ХАЙМЛИХА

#### 49. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КАТАСТРОФ И ДРУГИХ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ

#### 50. ЗАКЛЮЧЕНИЕ-САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ (ВЫВОДЫ)

#### ССЫЛКИ НА ЛИТЕРАТУРУ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство наблюдаемых нами пациентов как в развитых, так и в развивающихся странах страдают от заболеваний, которые можно предотвратить. Из всех потребностей в области здравоохранения наибольшее значение на сегодняшний день имеет надежная медицинская информация. Хотя Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), Центры по контролю и профилактике болезней (ЦКБ) и другие источники предоставляют необходимую научно-обоснованную и жизненно важную информацию, она редко доходит до наших пациентов и даже их врачей.

*Программа медико-санитарного просвещения для развивающихся сообществ* была создана с тем, чтобы передать *наиболее важную* информации о здравоохранении людям, которые нуждаются в ней больше всего (для сохранения максимально большого числа жизней и предотвращения тяжелых страданий). Данная программа:

-*дает врачам и другим медицинским работникам, учителям, церкви и пациентам возможность спасти жизнь людей и облегчить их страдания* путем укрепления здоровья и профилактики наиболее распространенных и серьезных заболеваний. (ВОЗ сообщает, что первичная профилактика и укрепление здоровья могут предотвратить по меньшей мере **70%** заболеваний в мире.)

-затрагивает наиболее важные проблемы со здоровьем в *развитых*, а также в *развивающихся* странах, и имеет отношение как к городскому, так и к сельскому населению.

-основывается на наиболее важных и глобальных проблемах здравоохранения, как указано в последних отчетах ВОЗ по проблемам здоровья в мире.

-выделяет десять ведущих факторов риска во всем мире, по версии ВОЗ, которые вызывают наибольшую смертность и страдания.

-включает в себя происходящую в настоящее время всемирную эпидемию болезней сердца, инсульта, диабета и других неинфекционных заболеваний (называемую ВОЗ «катастрофой замедленного действия»).

-предлагает рекомендации ВОЗ по профилактике и лечению этих, а также других распространенных заболеваний путем «снижения риска для здоровья и укрепления здорового образа жизни».

-включает рекомендации по психическому здоровью и другие советы по реабилитации после стихийных бедствий, физического или сексуального насилия и других серьезных бытовых или нанесенных войной травм.

-дает возможность лечить человека как целостную систему в единстве тела, ума и духа.

-внедряет руководящие принципы ВОЗ, такие как «Комплексный подход к детским заболеваниям», и предоставляет дополнительные научно-обоснованные методики по уходу за больными, разработанные ЦКБ и другими партнерами ВОЗ.

-включает в себя письменный *Справочник*, а также 60 цветных обучающих *иллюстраций*. Файлы PDF можно либо непосредственно показывать на компьютерных экранах, либо распечатывать на стандартных листах размером 21,5 x 28 см. Файлы PDF с иллюстрациями также можно использовать для проецирования на большой экран или увеличивать (на 129%) для изготовления ламинированных плакатов размером 28 x 41,5 см.

-позволяет бесплатно скачивать файлы на английском, французском, языке хмонг, индонезийском, кхмерском, китайском (мандарин), русском и испанском языках (и на многих других языках в дальнейшем будущем).

-обеспечивает *интеграцию первичной медико-санитарной помощи и общественного здравоохранения* в больнице, клинике/медицинском центре, а также на уровне семьи/местного сообщества. Это является *ключевым моментом в преобразовании общества и в успехе системы здравоохранения как в развитых, так и в развивающихся странах*. — См. следующий раздел КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОГРАММОЙ (СПРАВОЧНИК И ИЛЛЮСТРАЦИИ)

**1. Интеграция общественного здравоохранения и первичной медико-санитарной помощи:** Данная программа позволяет интегрировать индивидуальную/первичную медико-санитарную помощь и общественное здравоохранение на *всех трех* уровнях «Пирамиды здоровья» ВОЗ: 1. Больница, 2. Клиника/Медицинский центр и 3. Семья/местное сообщество.

**-На уровне больницы и клиники/медицинского центра** программа используется главным образом *врачами* для индивидуального консультирования пациентов, и *медперсоналом* как для индивидуального, так и для группового консультирования (обучение в то время, когда пациент нуждается в помощи, часто является наиболее эффективным методом для изменения его поведения).

**-На уровне семьи/местного сообщества** - Программа используется главным образом *общественными работниками здравоохранения, учителями и служителями церкви / религиозными группами* или другими *местными программами общественного здравоохранения*.

Этот принцип остается *ключевым моментом для преобразования общества и успеха системы здравоохранения как в развитых, так и в развивающихся странах*. Высоко авторитетный медицинский журнал *The Lancet* в номере от 13 сентября 2008 года сообщает: «будущее здравоохранения в целом и первичной медико-санитарной помощи в частности зависит от интеграции индивидуальной медицинской помощи и общественного здравоохранения в местном сообществе.»

Невыполнение этих научно-обоснованных рекомендаций явилось причиной всемирной эпидемии болезней сердца, инсульта, диабета и других неинфекционных заболеваний. Эта «катастрофа замедленного действия» недавно привела к созыву второй в 67-летней истории ООН Генеральной Ассамблеи по вопросам здравоохранения. Генеральный директор ВОЗ (сентябрь 2011) сообщил, что “в отсутствие неотложных мер растущие финансовые и экономические издержки этих заболеваний достигнут уровней, которые *выходят за пределы возможностей даже самых богатых стран мира.*”

На уровне местного сообщества данная программа основана на следующих принципах (по версии ВОЗ):

а. Местные сообщества могут и должны определять свои собственные приоритеты для решения проблем, которые перед ними возникают.

б. Огромный объем коллективного опыта и знаний в местном сообществе может послужить опорой для последующих изменений и улучшений.

в. Когда люди понимают проблему, они действуют более решительно для ее устранения.

г. Люди лучше всего решают свои собственные проблемы в процессе группового обсуждения.»

Однако, как и во всех областях здравоохранения, материалы по медико-санитарному просвещению, которые не опираются на научные факты, могут причинить большой вред. Использование учебно-методических материалов ВОЗ на *всех уровнях* медицинского обслуживания (больница, клиника и местное сообщество) может предотвратить нанесение вреда пациенту из-за путаницы и разногласий между санитарными инструкторами и медицинскими работниками. Это дает возможность инструкторам на *всех уровнях* оказывать помощь Департаменту или Министерству здравоохранения (МЗ) по соблюдению стандартов ВОЗ и обеспечивать наилучшее лечение в системе здравоохранения.

**2. Справочник и иллюстрации:** пронумерованные разделы Справочника организованы так, чтобы их использовали вместе с иллюстрацией под соответствующим

номером. Формат Справочника был разработан в ответ на просьбы медицинских работников, инструкторов, пасторов и других общественных лидеров, с тем чтобы они могли обеспечить непрерывное медицинское просвещение для местного населения. Программа была разработана для использования *медицинским*, а также *не медицинским* персоналом, и может быть легко индивидуализирована для удовлетворения наиболее важных потребностей вашего местного сообщества. Для оказания помощи *краткосрочным медицинским бригадам* также включены примечания.

**Плакаты размером 28 x 41,5 см** (размер 21.5 x 28 см увеличенный на 129%) и **проекции PDF файлов на большой экран** используются санитарными инструкторами, когда наиболее важная и специфическая для данного сообщества информация преподносится перед большой аудиторией.

**Иллюстрации размером с альбомный лист размером 21,5 X 28 см** и **электронные файлы PDF** проецируемые **на компьютере или мобильном телефоне** используются врачами и другими инструкторами для небольших групп и для обучения отдельных пациентов.

**Раздаточные буклеты размером 21,5 X 28 см.** изданные в виде **одной или двух книг** (*Справочник* и *Иллюстрации* либо в одной книге, либо в двух отдельных книгах). Они выпускаются в нескольких форматах: в презентационной папке для докладов, в виде брошюры с пластиковым или металлическим переплетом, и в папке на трех кольцах. Все виды (включая однотомный буклет в переплете) позволяют инструктору или ведущему зачитывать Справочник и одновременно демонстрировать соответствующие иллюстрации. См. ПРОИЗВОДСТВО СВОИХ СОБСТВЕННЫХ ПРОГРАММ (ЭТО ПРОСТО) на сайте [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info)

**3. Варианты Планов урока с вовлечением слушателей и Книги с иллюстрациями:** мы стараемся преподносить информацию о данной программе в соответствии с *культурными традициями аудитории* и привлекать слушателей к активному участию, что зачастую приводит к благоприятным изменениям в их поведении. Тем не менее, основной целью данного Справочника и Иллюстраций является предоставление самой важной и лучшей медицинской информации на основе научных фактов. Из-за ограниченности места, мы смогли включить в данный Справочник только несколько межкультурных подходов к обучению.

Тем не менее, мы специально разработали комплексные пошаговые *Планы уроков* и *Книгу с иллюстрациями* данной программы в помощь инструкторам в области общественного здравоохранения на местах и другим лицам, которые будут проводить беседы используя метод вовлечения слушателей. К ним относятся планы уроков, ориентированные на ученика, цели, ролевые игры, рассказы, вопросы по картинкам (Что вы видите? Что происходит? Случается ли это в вашей местности? Почему это происходит? Что вы делаете для решения проблемы?) и т.д. Все эти разработки можно бесплатно загрузить в разделе План урока и Иллюстрации на сайте [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info) (Мы глубоко признательны Джуди Коллиндж, MD, FAAP и организации Global CHE Network за эти превосходные ресурсы).

Местным руководителям и инструкторам следует опираться на культурные традиции и использовать метод вовлечения слушателей, который является наиболее эффективным для данной конкретной аудитории и местного сообщества. Например, врачам, медсестрам и подготовленным учителям часто требуется более дидактический и менее трудоемкий подход, как показано в данном Справочнике. С другой стороны, при наличии достаточного времени, общественные работники здравоохранения и их пациенты, как правило, лучше всего обучаются, следуя Плану Урока и используя *Книгу с Иллюстрациями*).

**4. Сотрудничество с Министерством здравоохранения:** до начала использования данной Программы мы встречаемся с должностными лицами Министерства

здравоохранения (МЗ) на местном уровне и на самом высоком уровне (иногда нам удавалось встретиться с министром здравоохранения всей страны). Мы оставляем копии данной Программы с должностными лицами МЗ и просим их рассмотреть программу до нашего возвращения. Мы предлагаем вниманию должностных лиц МЗ следующие утверждения:

- "Информация в данной программе поступает не от нас. Она состоит из основанных на фактических данных международных рекомендаций ВОЗ.

-Поскольку все страны являются частью ВОЗ, информация поступает от экспертов здравоохранения со всего мира, включая вашу страну.

-- Тем не менее, если есть какие-то формулировки, с которыми вы не согласны, вы их можете вычеркнуть, и мы не будем их рассматривать."

**Почему официальное разрешение МЗ важно:** хотя многие страны используют данную программу уже более 10 лет, у нас еще не было вычеркнутых формулировок. Тем не менее мы считаем, что официальное разрешение остается чрезвычайно важным по ряду причин:

- Оно свидетельствует о надлежащем признании полномочий и ответственности должностных лиц МЗ за здравоохранение граждан своей страны.

- Оно определяет местную ответственность и поддержку программы. (Информация поступает от ВОЗ, включая их собственную страну. Программа является просто инструментом, помогающим им достигать цели ВОЗ в своей стране.)

- Оно создает отношения соучастия, сотрудничества, демократии и взаимного обучения с самого начала.

- Оно обеспечивает репутацию местным школьным, церковным и общественным инструкторам в области здравоохранения после отъезда пропагандистов. (Местные врачи и / или другие медработники могут не знать о действующих рекомендациях ВОЗ, основанных на фактических данных, и могут не соглашаться с инструкторами. Предварительное официальное разрешение со стороны МЗ предотвращает возможное затруднительное положение заинтересованных сторон.)

**5. Обновления и дополнения:** мы продолжаем пересматривать и обновлять данную программу с учетом новейшей научно-обоснованной информации. Мы также продолжаем вносить изменения в формулировки наших материалов в рамках нашей цели по максимально возможному продвижению образовательных программ и научно-обоснованных рекомендаций ВОЗ. Вы можете проверить, является ли ваша копия Справочника последней версией, нажав на ссылку Скачать бесплатно на сайте [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info) Дата редакции находится в верхней части страницы Содержания. Поскольку рекомендации по здравоохранению постоянно обновляются, вам также следует просматривать дополнения на сайте ВОЗ [www.who.int](http://www.who.int)



**Программа медико-санитарного  
просвещения  
для развивающихся сообществ  
*(Самые важные знания)***

**Часть I:  
Справочник**

## 1. ВВЕДЕНИЕ (ОБЛОЖКА)

*(Приветствуйте слушателей соответствующим образом на родном языке. Покажите ОБЛОЖКУ.)* Мы очень счастливы, что вы пригласили нас к себе, и благодарим вас за прекрасное гостеприимство.

Наша цель и цель этой книги—дать вам и вашему местному сообществу возможность *спасти как можно больше жизней и предотвратить тяжёлые страдания* путем укрепления здоровья и профилактики наиболее распространенных и серьезных заболеваний. Информация в этой книге—это *самое лучшее, что мы смогли найти в мире*. Она предоставлена Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и ее партнерами, такими как центры по контролю и профилактике заболеваний (ЦКБ). В число этих организаций входят тысячи самых лучших врачей и экспертов в области здравоохранения со всего мира, включая *вашу* страну. Кроме того, существенная часть этих знаний была известна нашим предкам (вашим и моим), но была утеряна или забыта на протяжении многих лет. Большую часть информации вы уже знаете, но, возможно, вы никогда не задумывались о ее важности.

Эти счастливые, здоровые дети олицетворяют собой целостный подход в здравоохранении. Целостный означает лечение человека в целом (тело, ум и дух), где каждый аспект очень важен для вашего здоровья. Целостная система здравоохранения — это та медицина, которая рекомендуется Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Эта иллюстрация также олицетворяет собой «самые важные знания» и *нашу цель—предоставить наилучшую медицинскую помощь максимально большому количеству людей*. Итак, как мы можем это сделать?

## 2А. САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ

Вы, вероятно, часто слышали, что *знания важнее лекарств*. Мы с этим согласны. По докладом ВОЗ, *большинство заболеваний, даже очень серьезных, можно полностью предотвратить*. Поэтому самая главная помощь, которую вам могут оказать медицинские работники, — это дать знания, позволяющие вам заботиться о себе и своих семьях и предотвращать эти заболевания.

(Примечание, касающееся межкультурного обучения на основе группового участия: люди лучше всего решают свои собственные проблемы в рамках коллективного процесса, который также позволяет им определять свои собственные приоритеты. Важно знать как можно больше о верованиях людей, с которыми мы работаем. Задавая вопросы подобные тем, что мы приводим ниже, вы можете стимулировать групповое обсуждение.)

Во-первых, мы хотели бы знать больше о вас и о людях вашего сообщества. Например, когда соседский ребенок заболел диареей или пневмонией, что подумают родители о причине его болезни?

Значительная часть наиболее важных знаний, о которых мы будем говорить, *была известна нашим предкам (вашим и моим)* тысячи лет назад, но за эти годы большая часть этих знаний была забыта. Например, многие наши предки верили, что причиной болезней являются невидимые частицы. Кто из присутствующих верит в это?.. Ну, если вы считаете, что это так, вы абсолютно правы. То есть, наши предки, ваши и мои, были такими же умными и наблюдательными как вы и я.

Тем не менее, у них не было одного очень важного предмета, который имеет решающее значение для понимания того, почему мы болеем. Кто-нибудь знает, что это за предмет? ... *Микроскоп*. С помощью мощных микроскопов мы теперь можем увидеть яйца глистов, бактерии и даже вирусы. Тысячи исследований показали, что они являются истинными причинами инфекций, которые вызывают в мире так много ненужных болезней и смертей.

Конечно, без микроскопа об этом узнать невозможно. Поэтому некоторые люди считали, что, возможно, такие заболевания вызваны чьими-то проклятиями или тем, что Бог, возможно, на них рассердился. Но если бы у них был микроскоп, они бы увидели, что истинными причинами таких заболеваний являются вирусы, бактерии и паразиты.

## **2Б. САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ**

### **Что является *самым* важным знанием?**

Большинство пациентов, с которыми мы встречаемся, глубоко верят в духовные причины болезни. В докладах ВОЗ подчеркивается важность **целостного** (социального, духовного, а также психического и физического) подхода к исцелению. Хотя нет никаких доказательств тому, что кто-то может повлиять на наше здоровье через проклятия (пока мы сами не поверим в это), существует множество доказательств того, что наши духовные убеждения, чувства и образ жизни могут играть очень важную роль.

Многие наши пациенты считают, что *самым* важным знанием является то, что *Бог любит каждого из нас и мы должны любить друг друга*. Большинство наших пациентов-атеистов согласны с тем, что, если бы мы все могли уважать друг друга и относиться друг к другу в духе подлинного сострадания, мы бы смогли устранить большинство преждевременных смертей и страданий как в развивающихся, так и в развитых странах мира. Многочисленные доклады ВОЗ подтверждают катастрофические последствия войны, несправедливости, нищеты и недоедания в таких областях как детская смертность.

Отчеты Всемирной организации здравоохранения также подчеркивают важность *взаимоотношений в духе любви* для профилактики и лечения болезней в таких областях как психическое здоровье. Другие уважаемые медицинские организации, например, Академия педиатрии, подтверждают жизненно важное значение проявления любви в воспитании детей. Любящая забота особенно важна для детей. Одно из ранних научных исследований в педиатрии показало, что простое ношение детей на руках во время болезни может снизить их смертность *более чем на 25%*. Мы знаем, что большинство находящихся здесь родителей чаще берут своих детей на руки, когда они больны, возможно, не осознавая, как это критически важно для ребенка.

Здесь мы снова узнаем о том, что наши предки, ваши и мои, знали тысячи лет тому назад. Они знали о важности заботы друг о друге, а также о пагубных последствиях ненависти и гнева. Большинство из нас заметили на собственном опыте, что когда мы злимся, у нас чаще болит голова, живот или появляются боли в груди. Гнев даже может вызвать инсульт, язву или инфаркт. Зачастую очень сложно простить людей, которые нас обижают или причиняют нам боль. Тем не менее, прощение важнее для нашего собственного здоровья и благополучия нашей семьи, чем предполагаемая месть тем, кто мог нам навредить.

Эмоции могут повлиять на *все* области нашей жизни, физическую и психическую. Многочисленные научные исследования в области психосоматической медицины продемонстрировали мощное влияние наших *убеждений* на нервную, иммунную (борьба с болезнями), сердечно-сосудистую и другие системы организма.

Даже ребенок, порезавший палец, знает, что его тело способно самоисцелиться. *Все* дипломированные врачи с этим согласны (наша иммунная система является одним из примеров такого самоисцеления).

*Все* дипломированные врачи (даже атеисты) также согласны с тем, что исцеление нашего тела подвластно *нашим убеждениям*. Например, если мы верим, что таблетка нам поможет, она сможет нам помочь, даже если в таблетке нет ничего кроме сахара (эффект плацебо). Таким образом, хотя таблетки и лекарства иногда необходимы, им незаслуженно приписывается исцеление, которое на самом деле связано с мощным самоисцеляющим результатом наших убеждений. Поэтому, с научной точки зрения, мы не сомневаемся, что наши убеждения *очень* важны для исцеления. И это *вовсе не* спорный, а доказанный научный факт.

Таким образом, *независимо от причины, каждый из вас может многое сделать для предотвращения болезней и страданий, для укрепления собственного здоровья и здоровья и благополучия ваших близких, друзей и соседей*.

Наша цель – предоставить вам "Самые Важные Знания" из самых лучших источников, какие мы только смогли найти в мире. Эти знания *помогут вам спасти множество*

жизней и уберечь от страданий себя, свою семью и свое местное сообщество.

*(Вернитесь к иллюстрации 2А. САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ)*

**Почему знания важнее лекарств?** Важность знания легко можно показать при лечении *наиболее распространенных заболеваний*, таких как *вирусная простуда*. Почти каждый из нас подхватывают вирусные инфекции два или три раза ежегодно, а дети часто болеют ими шесть или более раз в год. Многие из здесь присутствующих сейчас больны вирусной простудой. Эти инфекции, как правило, не очень серьезны и через несколько дней вы поправитесь без всякого лечения. Тем не менее, симптомы вирусной простуды могут вызывать очень плохое самочувствие. Поэтому люди зачастую покупают лекарства, думая, что они им помогут. В США и в большинстве стран, где мы бываем, *в продаже имеются сотни различных видов лекарств от простуды*. К сожалению, *ни одно* из этих лекарств, даже те, что продаются в США, не доказали свою эффективность для лечения простуды или хотя бы для уменьшения простудных осложнений. При этом, как показала практика, многие из этих лекарств вредны и могут усугубить болезнь. *Несмотря на это семьи, которые мы встречаем, зачастую голодают, чтобы иметь возможность приобрести лекарства от простуды*. При вирусной простуде лучше совсем *не* принимать лекарств. Существуют другие методы лечения, которые действительно помогают и являются безопасными, о них мы поговорим позже (разделы 30 и 31).

Важность знаний также проявляется на примере самых серьезных заболеваний в мире. *Заболевания, связанные с курением табака (такие как болезни сердца, рак и инсульт), повсюду в мире в настоящее время являются основной причиной преждевременной смерти*. Очевидно, что профилактика курения гораздо важнее, чем все наши лекарства и все наши методы лечения (раздел 41).

Другим примером является СПИД. Весь мир страдает от эпидемии СПИДа, уже погибло более *34 миллионов* человек и еще более *37 миллионов* инфицированы. Хотя существуют лекарства, которые могут помочь продлению жизни ВИЧ-инфицированных больных, *вылечиться* от него, за исключением, возможно, крайне редких случаев, нельзя, и все инфицированные люди умрут от этой болезни. Тем не менее, *обладая знаниями*, все эти случаи смерти и страдания можно было *предотвратить*.

Существуют, конечно, такие заболевания, как бактериальные и паразитарные инфекции, где лекарства эффективны и играют очень важную роль. Однако даже в этих случаях самым важным фактором является знание, ибо зачастую именно знание может в первую очередь предохранить нас от заражения. Например, лекарства никогда не смогут вылечить глистные инфекции там, где население не всегда пользуется уборными и не моет руки, что предотвращает не только паразитарные заражения, но и смерть от бактериальных и вирусных инфекций. Раз за разом, почти для каждого вида болезней, научные исследования ясно показывают, что *знания и информация гораздо важнее для нашего здоровья, чем лекарства*.

Мы надеемся, что вы проведете *общественные собрания* и продолжите обсуждение рекомендаций ВОЗ, которые мы с вами рассматриваем, а также что *вы определите* наиболее важные проблемы для себя и своего местного сообщества *и начнете находить пути их решения*.

*(Примечание относительно метода вовлечения слушателей.* Хотя мы сейчас не можем должным образом продемонстрировать этот процесс, мы считаем, что, занимаясь просвещением населения на местах, крайне важно привлекать слушателей к активному участию в беседе. В помощь общественным инструкторам по здравоохранению мы подготовили специальные подробные пошаговые планы уроков с иллюстрациями, основанные на методе вовлечения слушателей. Их можно скачать бесплатно с сайта [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info) на странице Скрининг Здоровья и Методы вовлечения слушателей, а также с сайта

*(Факультативно для краткосрочных медицинских бригад: к сожалению, мы пробудем у*

вас только очень короткое время. Поэтому мы сможем обсудить лишь небольшую часть информации, важной для вас и вашей семьи. Тем не менее, вся имеющаяся информация содержится в Справочнике, который мы оставим с \_\_\_\_, кто после нашего отъезда будет заниматься организацией бесплатных *лекций по общественному здравоохранению*. Мы уверены, что знания, которые вы приобретете, спасут гораздо больше жизней и облегчат намного больше страданий, чем все наши врачи, медперсонал и все наши лекарства.)

(Факультативно для краткосрочных медицинских бригад: поскольку у нас так много пациентов и ограниченное число медицинского персонала, наши врачи и медсестры смогут позаботиться только о вашей самой серьезной проблеме со здоровьем. Так что, возможно, вам не захочется ожидать долгие часы, чтобы встретиться с врачом на несколько минут. Если вы все-таки решите ожидать, и у вас имеется целый ряд проблем со здоровьем, следует подумать с какой проблемой вы хотите ознакомить врача прежде всего. Тем не менее, если ваши друзья или члены семьи не смогут сегодня попасть на прием, посоветуйте им не расстраиваться. Просто подскажите им ни при каких обстоятельствах не пропускать *лекции по общественному здравоохранению*. Знания, которые они приобретут, спасут гораздо больше жизней и облегчат намного больше страданий, чем все наши медицинские работники и все наши лекарства.)

Сообщите нам, если у вас возникнут *какие-либо вопросы или вы не согласны* с какой-либо информацией, которую мы вам даем. Мы признаем, что народная медицина может быть очень ценным источником (существует много не изученных должным образом методов лечения и других аспектов народной медицины). Только путем выяснения наших разногласий мы сможем обеспечить наилучшее лечение для каждого человека.

### **ЗА. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СМЕРТИ И СТРАДАНИЙ**

Итак, *какая самая важная информация нам нужна для сохранения собственного здоровья и здоровья наших детей?* ВОЗ заявляет, что нужная нам информация, которая спасет большое количество жизней, *не о том, как лечить* болезни, но, в первую очередь, как *предотвратить* их появление. Мы постоянно находим этому подтверждение во всех странах, где мы работаем. Мы знаем, что большинство серьезных заболеваний, которые мы будем сегодня рассматривать, можно полностью предотвратить, и что их *сможете предотвратить вы сами и ваши соседи*.

**Кто они, эти три величайших убийцы во всем мире (как в развитых, так и в развивающихся странах)?**

Прежде всего, очень важно понимать, что люди в так называемых «развивающихся» странах зачастую ведут *намного* более здоровый образ жизни, чем люди, проживающие в «развитых» странах.

Например, если учитывать *развитые* страны, то три величайшие убийцы несут ответственность за смертность по причине многочисленных распространенных заболеваний, таких как сердечный приступ, инсульт, диабет и рак (все эти ужасные заболевания показаны на верхнем рисунке).

К сожалению, поскольку люди во всем мире сейчас принимают стиль жизни «развитых» стран, эти болезни быстро становятся все более распространенными эпидемиями также и в «развивающихся» странах.

Генеральный директор ВОЗ назвал эти болезни «катастрофой замедленного действия» и заявил, " в отсутствие неотложных мер растущие финансовые и экономические издержки этих заболеваний достигнут уровней, которые выходят *за пределы возможностей даже самых богатых стран мира.*"

При этом, почти все эти случаи смерти и инвалидности, а также потенциальную всемирную финансовую катастрофу вполне можно *предотвратить*. Фактически, ВОЗ сообщает, что более 80 % преждевременных сердечно-сосудистых заболеваний (причина смерти № 1), 80 % случаев инсульта (причина смерти № 3), 80 % случаев диабета, 40 % случаев рака (причина смерти № 2) и *многие другие* болезни можете предотвратить *ВЫ* (и

я) при соблюдении всего трех условий.

Трех условий, которые более важны, чем ВСЕ наши больницы и клиники, врачи и медперсонал, лекарства и хирургические операции вместе взятые. Может ли кто-нибудь назвать эти за три условия?

## **3Б. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СМЕРТИ И СТРАДАНИЙ**

### **Три условия.**

Три величайшие убийцы во всем мире показаны на левой стороне иллюстрации (**нездоровое питание, потребление табака, и недостаток физических упражнений**).

(Примечание: если позволяет время, инструкторам (или организаторам) предлагается вовлекать слушателей в совместное обсуждение иллюстраций к пособию. Например: Что вы видите? Что происходит? Случается ли это в нашей местности? Почему это происходит? Как бы вы решили эту проблему? Дополнительные бесплатные обучающие материалы можно найти на страницах Скрининг Здоровья и Вовлечение слушателей на сайте [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info)

Некоторые ужасные заболевания, которые они вызывают, показаны в верхней части иллюстрации. Мы с вами можем предотвратить почти все подобные случаи преждевременной смерти и длительных страданий *выполняя всего лишь три условия*, как показано на иллюстрации справа:

- 1) **Здоровое питание**
- 2) **Отказ от табака и**
- 3) **Адекватную физическую нагрузку**

Кроме того, мы с вами можем предотвратить и многие другие заболевания, такие как гипертония, слабоумие, болезни легких и импотенция, *выполняя те же самые три условия*.

Сотни научных исследований показали, что эти три простые условия, которые может выполнять *каждый* из нас, смогут предотвратить намного больше страданий и преждевременной смерти, чем все наши больницы и клиники, врачи и медперсонал, лекарства и хирургические операции вместе взятые.

Заболевания, связанные с употреблением табака, по-прежнему остаются в масштабах мира ведущей причиной ранней смерти и инвалидности - более пяти миллионов смертей ежегодно. Тем не менее, нездоровое питание включающее слишком большое количество мяса и продуктов животного происхождения, соли, обработанных пищевых продуктов и «фастфуд», а также недостаток растительных продуктов сейчас является причиной почти такого же количества случаев преждевременной смерти во всем мире, как и табак. В реальности, нездоровое питание сейчас опережает табак как ведущую причину преждевременной смерти и инвалидности в таких странах, как США.

Печально, но сейчас нездоровое питание приводит к долговременным страданиям также и наших детей. Например, в США мы привыкли говорить о «диабете 2-го типа» и о «диабете, возникающем во взрослом возрасте». Тем не менее, из-за нездоровых привычек питания и излишек в весе, эта разрушительная болезнь сейчас встречается также в детском и подростковом возрасте. Несмотря на все наши достижения в области медицины и триллионные затраты на здравоохранение, Главный хирург службы здравоохранения США сообщает, что мы можем увидеть " первое поколение людей, которое будет менее здоровым и будет иметь меньшую продолжительность жизни, чем их родители".

К сожалению, люди во всем мире сейчас перенимают стиль жизни «развитых» стран. Поэтому смертность от табака и нездорового питания, также быстро растет и в «развивающихся» странах. Мы поговорим об этом позже (см раздел 41), а сейчас ответим на вопрос, «Кто они, эти три величайших убийцы в *развивающемся* мире?..»

### **ЗВ. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СМЕРТИ И СТРАДАНИЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

#### **Кто они, эти три величайших убийцы в развивающемся мире?**

Некоторые люди считают, что они болеют от того, что кто-то наслал на них болезнь. Верит ли в это кто-нибудь из присутствующих? ... Вы абсолютно правы! Конечно, теперь, когда у нас есть микроскопы, мы знаем, что мы боеем не из-за чьих-то проклятий. Однако другие люди, даже наши друзья и родственники, определенно могут сделать нас больными и убить нас многими другими простыми способами. Почти всегда они делают это непреднамеренно, не собираясь причинять нам какого-либо вреда. На рисунке даны примеры трех величайших убийц в развивающихся странах. Как, по вашему мнению, эти три примера могут сделать нас больными и даже убить?

ВОЗ утверждает: *каждые восемь секунд умирает один ребенок ... и каждый год более пяти миллионов человек умирают от заболеваний, связанных с одной из следующих причин:*

**1) Загрязненная питьевая вода**

**2) Антисанитария в домах и населенных пунктах**

**3) Неправильная утилизацией экскрементов.** (Мы приносим извинения, если некоторые наши темы вызывают неловкость, однако они причиняют так много напрасных смертей, поэтому мы *обязаны* говорить о них.)

**Что причиняет больше всего страданий?** Во всем развивающемся мире ответ совершенно одинаков: в любой данный отрезок времени, почти *половина всего населения в развивающихся странах страдает* от одного или более из шести основных заболеваний (диарея, аскариды, дракункулез, анкилостомы, шистосомоз и трахома), связанных с *небезопасным водоснабжением и антисанитарией.*

Таким образом верно, что другие люди, даже наши друзья и родственники, действительно могут сделать нас больными и даже заразить нас смертельными болезнями:

1) Загрязняя наше водоснабжение (см. раздел 6).

2) Не поддерживая чистоту в своих населенных пунктах и не убирая мусор, который привлекает насекомых и грызунов, распространяющих болезни (см. разделы 11-13).

3) Не всегда пользуясь уборными (см. раздел 9 и 10).

Таковы реальные «проклятия», которые могут вызвать у нас болезни и даже убить нас. При этом *вы сами, и ваши соседи можете предотвратить* смерть и страдания. (Пожалуйста, имейте в виду, глядя на иллюстрацию, если вода *выглядит* абсолютно чистой, прозрачной и без примесей, она все-таки может содержать смертоносные организмы, которые возможно разглядеть только под мощным микроскопом).

И что еще хуже, сейчас в мире свирепствует разрушительная эпидемия СПИДа. Мы сначала поговорим о СПИДе, а затем вернемся к разговору о других причинах.

### **4. ВИЧ/СПИД**

Причиной СПИДа почти всегда является *небезопасный секс*. Поскольку СПИД — это заболевание, передаваемое половым путем, нам зачастую неудобно о нем говорить. Тем не менее, более *34 миллионов человек умерли* от СПИДа, а еще более *37 миллионов* других людей инфицированы, несмотря на то что *все эти смерти и страдания можно предотвратить*. Поэтому мы *должны говорить об этой болезни*.

СПИД — это *неизлечимое, смертельное* заболевание. СПИД вызывается вирусом ВИЧ. Практически все люди, инфицированные ВИЧ, в конечном итоге умрут от СПИДа, хотя это произойдет через несколько лет. Вот почему он передается такому большому количеству людей. «Молчаливый» период длится несколько лет, когда инфицированные люди не знают, что они заражены, и выглядят совершенно здоровыми, но при этом они распространяют вирус СПИДа половым путем. СПИД в конечном итоге влияет на иммунную систему, поэтому люди, зараженные СПИДом, обычно умирают от истощения и хронических инфекций, таких как туберкулез. Существуют лекарства, которые помогают прожить со СПИДом на несколько лет дольше, однако, за исключением, возможно, крайне

редких случаев, ни одно из лекарств не излечивает СПИД.

(Факультативно для краткосрочных медицинских бригад: мы и большинство других организаций не в состоянии предоставить вам лекарства от СПИДа, поскольку, раз начав, вам придется принимать эти лекарства до конца жизни. За этими лекарствами также требуется тщательный, долгосрочный контроль и, если их прием прекращается или не происходит должным образом, в результате могут образоваться резистентные [более опасные] штаммы.)

Около 17 миллионов детей на настоящий момент осиротели в результате СПИДа. Многие из этих сирот продолжают умирать от СПИДа и других болезней, которые можно предотвратить.)

(Примечание, касающееся статистики ВИЧ/СПИДа: предполагаемое количество ВИЧ-инфицированных лиц, случаев смерти и осиротевших детей варьируется от года к году и отличается в различных справочных источниках. Последние данные для своей страны можно найти на веб-страницах ВИЧ/СПИДа по адресу [www.who.int](http://www.who.int)

Почти все люди болеют СПИДом в результате секса с кем-то, кто *выглядит и чувствует себя абсолютно здоровым*. Обычно проходит несколько лет после заражения ВИЧ, прежде чем человек начинает выглядеть и чувствовать себя больным. Поэтому мы знаем, что многие из вас, находящиеся здесь в данный момент, инфицированы СПИДом, хотя единственный способ проверить это - обратиться в клинику за анализом крови. При этом даже анализ крови может не давать положительный результат в течение первых шести месяцев после заражения.

Таким образом мы знаем, что у вас или у человека, сидящего рядом с вами, может быть СПИД. Почему мы не боимся осмотреть вас, обнять или пожать вам руку? Потому что мы также знаем, что **СПИД не распространяется** путем рукопожатия, обнимания, совместного проживания в одной квартире, во время игры или приема пищи вместе с инфицированным человеком.

## 5. ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДа

### **СПИДом можно заразиться через:**

-секс с человеком, который является носителем вируса ВИЧ (даже если этот человек выглядит полностью здоровым).

-наркоманов, которые пользуются общими шприцами.

-практикующий врачей, которые используют инструменты для надреза или проникновения в кожу клиента без предварительной стерилизации. Татуировки, пирсинг, удаление зубов, обрезание крайней плоти, инъекции лекарственных препаратов, переливание крови, и т.д. могут вызвать заражение вирусом ВИЧ, если инструменты не стерилизуются должным образом.

-переливание крови от инфицированных доноров: продукты крови перед употреблением всегда должны быть надлежащим образом протестированы на наличие вируса ВИЧ.

-совместное использование других предметов, которые могут надрезать или проникать в кожу или десны, например лезвия для бритвы и зубные щетки.

-инфицированную мать к ее не родившемуся ребенку: примерно трое из десяти детей от ВИЧ-инфицированных матерей заражаются вирусом ВИЧ к моменту рождения. Кроме того, один из десяти младенцев, которых кормят грудью инфицированные женщины, также заражается СПИДом.

**Профилактика СПИДа:** СПИД полностью предотвратим, и *его можете предотвратить вы сами*. Безусловно, наиболее распространенной причиной СПИДа является *небезопасный секс*. Очень успешной в борьбе за сокращение заболеваний СПИДом, например, в Уганде, явилась программа АВС (Abstinence -воздержание до брака, Being- верность одному партнеру, и использование презервативов-Condoms в тех случаях, если пункты А и В не соблюдаются).



-Высококачественные латексные презервативы при правильном использовании могут помочь профилактике СПИДа и других венерических заболеваний. Однако они *не* всегда эффективны, и единственно надежным способом не заразиться СПИДом остается воздержание или сексуальные отношения с одним постоянным, неинфицированным партнером. Презервативы также используются для контроля за рождаемостью. Если вы пользуетесь презервативами, покупайте латексные презервативы хорошего качества. Если у вас аллергия на латекс, покупайте презервативы, изготовленные из синтетического материала, например, полиуретана. Презервативы из овечьей кожи не рекомендуются для профилактики заболеваний. Следуйте инструкции на упаковке. Если вы пользуетесь смазкой, выбирайте только глицерин или желе на водной основе, продающиеся в аптеках. (Смазки на основе масла, такие как вазелин, холодные сливки, лосьон для рук или тела, либо растительное, минеральное или детское масло могут ослабить прочность презерватива. Кроме того, прочность презервативов может ослабнуть под воздействием тепла или солнечного света, при истечении срока годности, или же они могут просто порваться.) Никогда не используйте презервативы повторно.

-Не занимайтесь сексом с тем, у кого были другие партнеры. С точки зрения понимания СПИДа, вы не просто занимаетесь сексом с этим человеком, вы также занимаетесь сексом со всеми его партнерами и со всеми партнерами его партнеров, а также всех их партнеров и так далее (могут быть сотни людей).

-Не занимайтесь сексом с проститутками или с теми, кто вводит себе инъекции запрещенных наркотиков.

-Хотя современные тесты более совершенны, некоторые анализы крови на вирус ВИЧ могут показать положительный результат только спустя шесть месяцев после инфицирования. Таким образом, если вы хотите заниматься сексом с тем, у кого, возможно, были другие партнеры или кто мог вводить инъекции незаконных наркотиков, подождите, пока у вас не будет полной уверенности в том, что у них не было секса и каких-либо наркотиков в течение 6 месяцев, а затем попросите их сделать анализ крови на вирус ВИЧ. (Вы можете узнать у своего врача о точности тестов в вашей поликлинике и о сроках получения результата анализа).

-Не пользуйтесь шприцами бывшими в употреблении.

-Не делайте татуировки или пирсинг у практикующих врачей, которые не могут как следует стерилизовать свое оборудование. Все инструменты, используемые для татуировок, пирсинга, удаления зубов, обрезания крайней плоти, донорства, переливания крови и т.д. должны очищаться, а затем стерилизоваться, предпочтительно в паровом стерилизаторе под давлением, подобного тому, который применяется для стоматологических инструментов. Если нет парового стерилизатора, инструменты следует тщательно очистить, а затем поместить в кипящую воду по крайней мере на 30 минут.

-Не позволяйте другим людям пользоваться вашей бритвой или зубной щеткой.

-Если вам необходимо переливание крови, убедитесь, что кровь была протестирована на ВИЧ инфекцию.

-Обрезание крайней плоти может быть некоторым образом полезным для мужчин, но не для их сексуальных партнеров. На веб-сайте ВОЗ в разделе о ВИЧ/СПИДе сообщается, что «обрезание может снизить риск заражения ВИЧ (у мужчин) половым путем. Тем не менее, оно не эффективно на сто процентов, и мужчины, прошедшие обрезание, все еще могут заразиться. Обрезание крайней плоти может фактически *увеличить* риск заражения, если раны полностью не зажили после операции. Кроме того, ВИЧ-инфицированные мужчины, которые прошли обрезание, могут заразить своих сексуальных партнеров. Хотя мужское обрезание не является заменой другим известным методам профилактики ВИЧ, его следует рассматривать как часть комплексной профилактической стратегии»

(Примечание: дополнительную информацию о потенциальных преимуществах и рисках обрезания, выполняемого профессионально подготовленными специалистами, см. на веб-сайте ВОЗ "рекомендации по информированному согласию".)

**О СПИДе** также распространяется много **ложной информации**. Многочисленные исследования показали, что вы *не можете* заразиться СПИДом пожимая руки, обнимаясь, проживая, играя или питаясь с инфицированным человеком. *СПИД не излечивается сексом с девственницей*. Все, что из этого получится, - СПИДом заразится девственница. Поэтому, пожалуйста, задавайте нам вопросы, чтобы узнать как можно больше об этой смертельной, но весьма предотвратимой болезни.

Повторим еще раз что, вне всякого сомнения, наиболее распространенной причиной СПИДа является небезопасный секс. *Почти все люди, которые заболевают СПИДом, заражаются им от секса с кем-то, кто выглядит здоровым и не знает, что он носит вирус*. Заболевания передаваемые половым путем существуют уже тысячи лет. И здесь мы снова убеждаемся, что наши предки, ваши и мои, со времен Моисея тысячи лет тому назад, знали, что было самым важным в предотвращении даже этой самой современной венерической болезни. И когда они запрещали нам заниматься сексом с кем-либо, помимо нашего супруга/супруги, это было не ради лишения нас жизненных удовольствий, но во имя защиты нас от мучительных и тяжелых болезней, которые разрушат нашу жизнь.

#### **ВИЧ, беременность и кормление грудью:**

- В некоторых странах **беременным женщинам** предоставляются лекарства, которые помогают предотвратить заражение детей СПИДом. В этих странах все беременные женщины должны пройти тестирование на вирус СПИДа.

- Не позволяйте, чтобы **кормилицей** вашего ребенка была женщина, которая не прошла анализ крови на ВИЧ.

- **Должна ли мать, зараженная СПИДом, кормить своего младенца грудью?** СПИД иногда может быть исключением из правила, согласно которому матери всегда должны кормить своих младенцев грудью. Примерно 3 из 10 младенцев, матери которых больны СПИДом, будут инфицированы к моменту рождения. Вирус СПИДа может также передаваться примерно одному из 10 младенцев, которых кормят грудью матери или кормилицы, больные СПИДом. Однако дети, которых не кормят грудью, имеют больше шансов умереть от диареи, пневмонии или других инфекций. Поэтому очень трудно уверенно сказать, как лучше поступить, особенно в тех регионах, где есть проблемы с питьевой водой и очень высокий уровень смертности новорожденных.

Тем не менее, все матери, кормящие своих младенцев грудью, должны давать им только грудное молоко и никакую другую еду в течение первых 6 месяцев жизни. Это особенно важно для матери, больной СПИДом, которая решает кормить своего ребенка грудью. Пища, помимо грудного молока, видимо, раздражает детский кишечник и облегчает попадание вируса СПИД в кровь младенца.

Поэтому ВОЗ рекомендует, чтобы «ВИЧ-инфицированные женщины кормили исключительно грудью своих младенцев первые шесть месяцев жизни, если они не будут обеспечены на этот период экономически доступным, постоянным и безопасным альтернативным питанием для младенцев для самих матерей.»

(Примечание: продолжаются исследования по дополнительным вариантам грудного кормления, когда мать заражена СПИДом. Например, обнаружено, что сцеживание грудного молока и его флэш-термическая обработка могут эффективно обезвредить вирус в грудном молоке от ВИЧ-инфицированных матерей. Поэтому для получения новых рекомендаций медицинским работникам следует просматривать веб-страницы ВИЧ/СПИД на веб-сайте [www.who.int](http://www.who.int))

## **6. БЕЗОПАСНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА**

Сейчас мы обсудим другие *важнейшие причины преждевременной смерти и страданий в развивающихся странах*. ВОЗ заявляет, что «*ни один из видов административного вмешательства не оказывает более сильного воздействия на национальное развитие и общественное здравоохранение, чем обеспечение безопасной питьевой воды и утилизации человеческих экскрементов*».

Иногда достаточно просто оградить родник или колодец от загрязнения людьми или животными.

Тем не менее, небезопасная питьевая вода является проблемой во всех странах, где мы работали. Это одна из главных причин преждевременной смерти, особенно среди детей в возрасте до пяти лет (в основном из-за диареи и обезвоживания). Даже если ваша вода *выглядит* абсолютно чистой, прозрачной и без примесей, она может содержать смертоносные организмы, различаемые только под мощным микроскопом.

Лучшим решением является обеспечение каждого домохозяйства безопасной **водопроводной** водой. Это должно стать целью каждого местного сообщества. ВОЗ сообщает, что «обеспечение безопасной, надежной, водопроводной водой каждого дома дает оптимальные выгоды для здоровья, одновременно способствуя достижению целей тысячелетия по сокращению бедности, а также питанию, детской выживаемости, посещаемости школ, гендерному равенству и экологической устойчивости.» По этой причине в нашей программе мы теперь используем зеленую эмблему с “водопроводным краном и стаканом” как символ “безопасной питьевой воды”.

Если у вас пока нет водопроводной питьевой воды или она временно загрязнена, вы можете использовать несколько **методов очистки воды в домашних условиях**. (Четыре метода показаны на средних иллюстрациях):

**1) Солнечная** дезинфекция является одним из самых интересных и наиболее используемых методов (См. также раздел 7). В настоящее время многие исследования еще находятся в стадии разработки, хотя уже имеются недорогие и эффективные системы, такие как **SODIS** [использование солнечной энергии и обычных прозрачных пластиковых бутылок], которые рекомендуются к употреблению. Система SODIS имеет множество преимуществ. Она не требует сжигания топлива или добавления химикатов, при том, что прозрачные пластиковые бутылки доступны бесплатно или по низкой цене в большинстве регионов (предпочтительны бутылки из ПЭТ [полиэтилентерефталата]). На веб-сайтах ВОЗ и SODIS можно найти бесплатные практические инструкции, рисунки и учебные материалы на нескольких языках для конкретного региона.

**2) Кипячение** относится к числу самых простых и эффективных способов обеспечения безопасности питьевой воды. Оно особенно распространено там, где нет достаточного солнечного света для применения системы SODIS (6 часов в день).

Если ваша вода может быть небезопасной для питья, то прокипятите ее не менее одной минуты (если вы проживаете выше 2000 метров над уровнем моря, кипятите ее по крайней мере три минуты. Инструменты, используемые для пирсинга, татуировки, удаления зубов, обрезания крайней плоти и т.д., должны кипятиться в течение по крайней мере 30 минут).

Однако во многих частях мира не всегда можно найти топливо и безопасные кухонные плиты. Поэтому рассматриваются другие дешевые варианты домашней очистки воды, например, **химическая дезинфекция** с помощью хлорки или раствора отбеливателя, а также системы **фильтрации воды**.

**3) Очистка воды глиной и/или глиняные контейнеры.** Их можно использовать для дезинфекции, хранения и разлива питьевой воды в домашних условиях. В глиняных контейнерах вода может немного испаряться, что помогает ее охлаждению, поэтому их предпочитают во многих частях мира. Местные гончары могут усовершенствовать глиняные сосуды, добавив к ним разливочные носики или краны.

**4) Контейнерная система очистки питьевой воды (SWS).** Контейнеры можно использовать для сбора, транспортировки, дезинфекции, хранения, а также разлива воды в домашних условиях. Образец на иллюстрации был разработан в Центре по контролю и профилактике болезней (ЦКБ), и предназначен для использования 20-литровых канистр. Сейчас канистры производятся в ряде стран мира по стоимости около \$5 (дополнительную информацию можно найти на веб-сайте [safewater@cdc.gov](mailto:safewater@cdc.gov)). Также имеются другие системы, например, 14-литровое ведро Oxfam.

Также очень важным моментом является правильное **хранение воды**:

- 1) Лучше всего хранить воду в том же контейнере, в котором ее очищали.
- 2) Обязательно закрывайте контейнер с питьевой водой. Не пользуйтесь ковшами для зачерпывания воды, так как их можно легко загрязнить.
- 3) Контейнер для хранения воды должен иметь небольшой разливочный носик или кран.

(Все четыре примера на иллюстрации [Пластиковые бутылки SODIS, глиняные контейнеры для очистки и хранения воды, чайник для кипячения воды и контейнерная система питьевой воды], отвечают этим вышеперечисленным требованиям)

4) Если требуется перелить воду в другой контейнер, обязательно мойте руки и используйте чистые контейнеры, которые перед переливанием ополосните питьевой водой.

5) По возможности используйте хранящуюся в контейнерах воду как можно быстрее (желательно в течение одного или двух дней).

Местные умельцы могут смастерить контейнеры для питьевой воды из подручных материалов (Например, предприниматели иногда используют безопасные для пищевых продуктов канистры, в которых продается растительное масло и т.д.). Тем не менее, как сообщает Центр по контролю и профилактике болезней (ЦКБ), «следует тщательно следить, чтобы контейнеры, в которых до этого перевозили токсичные материалы (такие как пестициды или нефтепродукты), не использовались для хранения питьевой воды. В заключение, следует разработать и рекомендовать механизмы регулярной очистки контейнеров, соответствующие местным условиям, такие как использование мыла и щеток или разбавленного раствора хлора."

Дополнительную информацию о системах очистки воды и конкретные рекомендации по их использованию можно найти на сайте ВОЗ в разделе Санитария водоснабжения и здоровье. Следует также проконсультироваться с представителями местного отдела здравоохранения относительно системы очистки, применяемую в вашем регионе.

**Используйте безопасную воду** (обязательно остудите ее после кипячения) каждый раз, когда вы:

- ополаскиваете после очистки фрукты и овощи (которые едят сырыми)
- пьете
- чистите зубы
- готовите раствор соли для оральной регидратации (ОРС)

Некоторые люди жалуются на «отсутствие вкуса» у кипяченой или очищенной воды. Для усиления вкуса и увеличения содержания кислорода вы можете налить немного воды в бутылку и взболтать ее. Часто эту проблему можно решить, просто дав воде постоять в закрытом контейнере. Также можно добавить в воду одну или две капли лимона или другого продукта по своему вкусу. Экспериментируйте до тех пор, пока не найдете подходящее сочетание. Хотя, даже ничего не делая, вы через некоторое время привыкнете к новому вкусу.

Питьевая вода, которую вы покупаете в бутылках, зачастую безопаснее воды из местных источников. Тем не менее, она не всегда надежна и, как показали исследования, также может быть загрязнена. Поэтому, если вы продолжаете болеть диареей и другими заболеваниями, это может быть из-за покупной бутилированной воды.

Для тех, кто вынужден кипятить воду, решающее значение имеет доступность топлива и наличие безопасных, чистых и эффективных кухонных плит.

## 7. БЕЗОПАСНЫЕ КУХОННЫЕ ПЛИТЫ

Хроническое воздействие дыма при традиционном приготовлении пищи является одним из самых опасных, но наименее известных убийц в мире. Фонд Организации Объединенных Наций сообщает:

«Четыре миллиона человек погибают каждый год от простого процесса приготовления пищи. Это происходит из-за того, что три миллиарда людей сжигают твердые виды

топлива, такие как древесина и древесный уголь, для ежедневного приготовления еды. В результате этого дыма возникает целый ряд респираторных, сердечно-сосудистых, глазных и кожных заболеваний, которые убивают миллионы и поражают еще десятки миллионов людей (конкретные заболевания включают детскую пневмонию, рак легких, хроническую обструктивную болезнь легких, болезни сердца и рождение детей с низкой массой тела).

Приготовление пищи подобным образом также способствует исчезновению лесов во всем мире, выделению в атмосферу вредных частиц, и подвергает женщин и детей риску нападения или травм, когда они собирают топливо.»

Открытый очаг и небезопасные кухонные печи также являются весьма распространенной причиной **ожогов** и увечий у детей, а также у женщин, которые готовят пищу в свободной, развевающейся одежде.

Сжигание топлива в таких печах, при этом, малоэффективно, поскольку людям приходится собирать намного больше древесины или других материалов, чем требуется для печей с усовершенствованной конструкцией.

#### **ВОЗ рекомендует следующие меры:**

**Альтернативные виды топлива.** "Наибольшего сокращения загрязнения воздуха в помещении можно добиться путем перехода от твердых видов топлива (биомасса, такая, как древесина, навоз, уголь) к более чистым и более эффективным видам топлива и энергетическим технологиям, таким, как сжиженный нефтяной газ (СНГ), биогаз, генераторный газ, электричество или солнечная энергия."

**Усовершенствованные печи.** «В бедных сельских районах, где доступ к альтернативным видам топлива весьма ограничен, а биомасса по-прежнему остается наиболее практичным топливом, уровни загрязнения воздуха могут быть значительно снижены за счет использования усовершенствованных печей. Эти печи, если они правильно спроектированы, установлены и эксплуатируются, эффективно уменьшают дым из-за более полного сгорания, меньшего уровня выброса сажи, а также потенциально более короткого времени приготовления пищи.» Они также потребляют меньше древесины и других видов топлива, которые людям приходится собирать.

**Улучшенная вентиляция кухонного и жилого пространства,** которая сможет существенно снизить воздействие дыма за счет дымоходов, дымовых вытяжек, увеличения и перепланирования окон (создание специального кухонного окна).

**Изменение в поведении людей,** т.е. готовить пищу вне дома, когда это возможно, держать детей подальше от дыма, высушивать топливную древесину прежде, чем ее использовать (для уменьшения дыма и улучшения сгорания). Глобальный Альянс за экологически-чистые кухонные печи (партнерство между государственным и частным секторами, возглавляемое Фондом Организации Объединенных Наций) также рекомендует:

**Солнечные кухонные плиты.** Это наиболее захватывающая область научных исследований. Прямая солнечная энергия имеет много преимуществ. Она устраняет миллионы случаев смерти и страданий из-за дыма. Она экономит семьям время, силы и деньги. Уже сконструированы и используются несколько различных видов солнечных кухонных плит для приготовления пищи и кипячения воды. Прямая солнечная энергия может также использоваться для солнечных водонагревателей, стерилизаторов и сушильных шкафов (а также системы очистки воды SODIS. См. раздел 6).

Глобальный Альянс за экологически-чистые кухонные печи сообщает: «Несмотря на то, что эффективность солнечной тепловой энергии для приготовления пищи зависит от солнца, это «топливо» бесплатно, что делает его чрезвычайно экономичным решением. В некоторых регионах солнечная энергия может быть основным источником бытовой энергии, в то время как в других местах это отличный резервный источник энергии. Как и в случае других топливосберегающих печей, солнечные плиты незнакомы большинству людей в развивающихся странах, которые привыкли готовить пищу на открытом очаге, поэтому их адаптация к таким плитам потребует основательного обучения и

последующего переобучения."

**Плиты с остаточным теплом** (Изолированные контейнеры для приготовления пищи или коробки с сеном- см. нижеследующие иллюстрации): «Приготовление пищи на остаточном тепле – это старинный метод, который экономит топливо для приготовления пищи и сохраняет приготовленную пищу горячей в течение нескольких часов. Использование изолированного контейнера может сэкономить от 20 до 80 процентов энергии, которая обычно уходит на приготовления пищи на огне. При обычном приготовлении пищи тепло, поступающее к кастрюле после достижения температуры кипения, просто заменяет тепло, теряемое кастрюлей на воздух.

При варке на остаточном тепле, пища доводится до кипения, несколько минут кипит на огне (или на солнечной плите), а затем помещается в изолированный контейнер (плиту с остаточным теплом) и продолжает готовиться при медленном кипении еще несколько часов.

Контейнер с горячей пищей можно оставить в плите с остаточным теплом до момента подачи на стол. Пища, приготовленная на солнечной энергии во второй половине дня, может оставаться обжигающе-горячей в плите с остаточным теплом более трех-четырех часов, что дает возможность семьям есть горячую еду после наступления темноты. Плиты с остаточным теплом можно соорудить из местных материалов (плетеные корзины или картонные коробки, заполненные подушками, одеялами, травой, скомканными газетами или другой нетоксичной изоляцией).» *Такое решение, поэтому, может быть незамедлительно реализовано в любой точке мира.* Для этой цели также удобно использовать пенопластовые и другие аналогичные коробки, которые обычно служат как холодильные камеры.

Смотрите дополнительную информацию и новейшие научные рекомендации на веб-страницах ВОЗ в разделах Загрязнение воздуха в помещениях и Глобальный Альянс за экологически-чистые кухонные плиты. (См. также раздел 46 об отравлении угарным газом.)

## **8А. МЫТЬЕ РУК**

Большинство из нас знают правила санитарии, однако не все, даже врачи, всегда следуют этим правилам. И именно поэтому так много людей продолжают заражаться и умирать от инфекционных заболеваний. Вот почему не будет лишним почаще просматривать эти правила, даже если они нам кажутся слишком простыми.

Рекомендации ВОЗ и ЦКБ (Центров по контролю за болезнями) относительно мытья рук совпадают и включают следующие шаги:

-Намочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной) и намыльте их.

-Потрите руки, чтобы образовалась пена, и хорошо промойте тыльную сторону, между пальцами и под ногтями.

-Продолжайте тереть руки по крайней мере 20 секунд. Нужен таймер? Пропойте про себя дважды песенку «С днем рождения тебя» от начала до конца.

-Хорошо прополощите руки под проточной водой.

-Высушите руки чистым полотенцем или сушилкой для рук.

Следует также чистить под ногтями, так как там тоже заводятся микробы.

Не мойтесь в воде, которую использовал кто-то другой, вы можете подхватить чужие микробы и яйца глистов.

Место для мытья должно иметь хороший дренаж, чтобы вода не застаивалась, заражаясь бактериями, и не становилась местом разведения комаров и других насекомых.

Умывальные полотенца следует регулярно стирать и сушить на солнце.

## **8Б. КОГДА НЕОБХОДИМО МЫТЬ РУКИ?**

Важно всегда мыть руки с мылом после посещения туалета или уборной.

Также не забывайте мыть руки после того, как вы помогли своему ребенку сходить в

туалет или сменили ему подгузник.

Если мы не будем мыть руки перед приготовлением пищи, мы занесем в нее микробы и яйца глистов, которые слишком малы, чтобы их увидеть глазами. Это может вызвать диарею, заражение паразитами и другие серьезные заболевания.

Особенно важно мыть руки после обработки сырого мяса или птицы, так как они часто содержат опасные бактерии и яйца паразитов.

По этой же причине мы должны мыть руки после касания собаки или кошки.

Всегда мойте руки перед едой или прежде, чем поднести их ко рту.

При заболевании респираторной или глазной инфекцией, например, трахомой, мы должны вымыть руки перед тем, как прикасаться или пожимать руки другому человеку.

## 9. НЕПРАВИЛЬНАЯ УТИЛИЗАЦИЯ ЭКСКРЕМЕНТОВ

Дети должны всегда пользоваться уборной и не испражняться близко к месту, где играют другие дети. Если животное испражняется вблизи места, где играют дети, за ним следует немедленно убрать. (Фекалии детей и животных могут быть столь же опасны, как и фекалии взрослых.).

Фекалии, в конечном итоге, смешаются с грязью и их не будет заметно, но микробы и яйца глистов останутся.

Дети часто берут свои игрушки и пальцы в рот, что приводит к диарее и заражению паразитами.

## 10. ПРАВИЛЬНАЯ УТИЛИЗАЦИЯ ЭКСКРЕМЕНТОВ

Использование правильно построенных отхожих мест является одной из наиболее важных мер, с помощью которой вы и ваши соседи можете *немедленно* начать предотвращение смерти от паразитарных и бактериальных инфекций. Очень важно строить отхожее место таким образом, чтобы мухи не имели доступ к экскрементам.

Существует много различных типов туалетов и санитарных систем. Пример на иллюстрации — это простая выгребная яма. (Постоянный вентилируемый туалет [VIP] следует строить, если у вас имеются трубы большого диаметра из ПВХ, сетки от мух и другие материалы).

Для простых выгребных ям минимальным требованием будет выкопать яму и поместить над ней полог от мух. Часто используется переносная железобетонная плита. Отверстие в центре плиты, если оно не используется, должно *всегда* быть закрытым плотно закрывающейся крышкой. Это необходимо, чтобы не привлекать мух и предотвращать серьезные заболевания, такие как брюшной тиф. Таким образом, важнейшими требованиями являются *полог от мух и крышка* (на иллюстрации окрашены серым цветом). Для такого типа уборных остальная часть сооружения служит только для уединения.

Раздел «Водоснабжение и санитария» на веб-сайте ВОЗ [www.who.int](http://www.who.int) дает конкретные инструкции для различных типов уборных и септических систем. Вы и ваши соседи должны проконсультироваться в местных органах здравоохранения и определить лучшую систему для использования в вашем регионе.

Лекарства для лечения бактериальных и паразитарных инфекций эффективны и действительно помогают. Тем не менее, если вы не сможете заставить *всех людей в вашем местном сообществе использовать санитарные объекты должным образом, вы вскоре снова будете заражены.*

Здесь мы снова признаем, что Моисей и наши предки знали о важности отхожих мест тысячи лет тому назад.

Когда вы находитесь вдали от дома, где нет никаких уборных, дети должны быть обучены уходить подальше от мест, где люди купаются, берут питьевую воду или выращивают овощи. Они должны вырыть ямку и покрыть экскременты землей.

Не забывайте учить своих детей всегда тщательно мыть руки после пользования

уборной.

**Для владельцев домашних животных:** в развитых странах вышеприведенные меры также эффективны для отходов животных. Например, в США экскременты от наших 75 миллионов собак обычно попадают в мусорные баки и свалки. По оценкам Американского агентства по охране окружающей среды (EPA), «типичная собака выделяет триста грамм отходов в день или 137 килограммов в год.» Научные исследования, спонсированные EPA, помогли департаменту сельского хозяйства США выработать руководство по компостированию отходов собак. Тем не менее, как отмечалось выше, все, что необходимо — это ямка в земле и полог от мух. Это не только предотвращает попадание контейнеров с загрязненными фекалиями в местную систему утилизации отходов, но устраняет ненужную обработку, а также расходы на транспортировку и свалки. Хотя этот способ и не рекомендуется для огорода, он тем не менее помогает улучшить качество почвы.

## **11. МУХИ КАК ПЕРЕНОСЧИКИ БОЛЕЗНЕЙ**

Очень важно не позволять мухам и другим насекомым садиться на людей или ползать по нашей пище. Они часто питаются экскрементами человека и животных и переносят микробы, распространяя серьезные заболевания, такие как диарея и брюшной тиф.

Люди, проживающие в районах, где отхожие места не закрываются должным образом, часто заражаются, когда мухи из уборной садятся на их пищу.

Если ребенок или животное совершили дефекацию около дома, за ними сразу же следует убрать.

Пищевые отходы и грязную посуду нельзя оставлять неубранными, так как это привлекает мух и других насекомых.

Еда должна быть накрыта до тех пор, пока ее не подадут на стол.

Мухи также переносят заболевания от человека к человеку, например, трахому, - болезнь глаз, которая вызывает наиболее частые случаи слепоты в мире.

## **12. КОНТРОЛЬ ЗА НАСЕКОМЫМИ И ГРЫЗУНАМИ**

Пищевые отходы и грязную посуду нельзя оставлять неубранными, так как это привлекает мух и других насекомых.

Отходы фруктов, овощей и других материалов, таких как листья и трава, можно компостировать в семейных, школьных или общественных компостерах. Через пару месяцев их содержимое можно использовать для обогащения почвы в садах (раздел 14).

На территории проживания следует уничтожать все места размножения насекомых, а мусор регулярно убирать и, по мере возможности, перерабатывать. Утилизация экономит энергию и ресурсы, уменьшает загрязнение и обеспечивает сырье для новых продуктов. Проконсультируйтесь с вашими местными органами власти относительно предметов, которые можно утилизировать в вашем регионе.

То, что не подлежит переработке или компостированию, надо зарывать в специальной шахте вдали от дома или водоснабжения. Эта мера также важна для борьбы с комарами.

## **13. КОНТРОЛЬ ЗА КОМАРАМИ**

Малярия, желтая лихорадка, лихорадка Денге и филяриатоз (заражение паразитами, которое вызывает тяжелые отеки и уродство) – это лишь некоторые заболевания, которые распространяются комарами.

Комары размножаются в стоячей воде. Для снижения риска развития этих серьезных заболеваний необходимо уничтожить места размножения комаров. Эти места включают в себя все, что накапливает воду, например, старые покрышки, консервные банки и другой мусор.

Шины-это особенная проблема, поскольку независимо от того, как они лежат, в них может накапливаться вода. Шины надо немедленно утилизировать или зарыть. Некоторые семьи заполняют их землей и сажают в них фрукты и овощи, особенно в городских



районах. *Каждая* семья, как в развитых, так и в развивающихся странах, должна иметь свой сад (см. дополнительную информацию в разделе 14).

#### **Профилактика комариных укусов:**

Все контейнеры, используемые для хранения воды, должны быть закрыты.

Следует максимально избегать контакта с комарами. (Это зачастую невозможно, так как комары, вызывающие малярию, обычно кусают ночью, а комары, вызывающие болезнь Денге, кусают днем).

Использование *надкроватной сетки*, пропитанной инсектицидом длительного действия, таким как перметрин, очень важно для профилактики малярии и спасло много жизней. Беременные женщины и дети подвергаются особому риску и *всегда* должны пользоваться обработанными противомоскитными сетками.

Также помогают рубашки с длинными рукавами, длинные брюки и платья. Для тех, кто должен работать в районах высокого риска заражения комарами, иногда рекомендуется также опрыскивать наружную часть одежды перметрином. При этом очень важно следовать инструкции не вдыхать спрей и не допускать его контакт с кожей. Вам следует узнать в местном Отделе здравоохранения о том, какие рекомендации используются в вашем регионе.

## **14. САДЫ**

*Каждая* семья, как в развитых, так и в развивающихся странах, должна иметь сад. Как показывают исследования, растительная пища имеет решающее значение для предотвращения наиболее распространенных и смертельных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и многие другие (см. разделы 38 и 41).

Помимо экономии средств, выращенные в собственном саду фрукты и овощи могут содержать меньше пестицидов, более свежие и обычно лучшего качества, чем те, которые покупаются в магазине.

Садоводство — это отличное занятие для семьи, школы, церкви и общественных организаций, оно дает необходимую физическую нагрузку детям и взрослым. Садоводство вовлекает всю семью, укрепляет взаимоотношения между взрослыми и детьми, снижает стресс и оздоравливает благодаря воздействию солнечного света и витамина D (существенный дефицит которого испытывают люди как в развитых, так и в развивающихся странах).

Даже в многоквартирных домах с ограниченной площадью можно использовать балконы под сады в контейнерах. По сути, годятся любые старые пластиковые или металлические ведра и другие контейнеры. В днище контейнера должно быть отверстие для стока излишков воды (если пол должен оставаться сухим, контейнер можно поставить в поддон для воды).

Семьям, не имеющим места для выращивания собственных продуктов, следует участвовать в садоводческих проектах местной школы или микрорайона. Такие проекты стали очень распространены в городах по всему миру. Они приводят к сотрудничеству между местными сообществами, а также к положительным преобразованиям и в других областях жизни.

Зачастую городские садоводческие клубы используют пустыри. Если почва на пустырях плохого качества с плохим дренажом, можно сделать грядки с опалубкой, как показано на иллюстрации. Можно вырыть канавки или соорудить опалубку из досок, камней или даже из старых шин.

**Компостеры.** Остатки фруктов и овощей, а также другие растительные материалы, такие как листья и траву, можно компостировать в семейных, школьных или общественных компостерах. Через пару месяцев их содержимое можно вносить для обогащения почвы в ваших садах. Можно использовать множество различных конструкций компостеров, а также различное содержимое. Компостер, как правило, находится под деревом и недалеко от воды, чтобы поддерживать влагу в компосте. Для

улучшения контакта с воздухом, часто рекомендуется поставить компостер на небольшие сваи около одного метра высотой и полтора метра шириной (если у вас есть возможность, обнесите компост натянутой проволокой (или брезентом) 4 метра длиной и 1 метр высотой). Как минимум, компостер должен включать слои углеродсодержащих (коричневых) и азотсодержащих (зеленых) материалов. Материалы должны быть измельчены как можно больше (уменьшается время компостирования). Общий дизайн включает в себя следующие чередующиеся слои:

**1) Коричневый:** материалы содержащие углерод (сухие листья и трава, солома, стебли кукурузы, измельченные газеты, картон, бумажные полотенца и салфетки.) Смочите их водой, чтобы содержимое оставалось влажным.

**2) Зеленый:** материалы содержащие азот (скошенная трава, свежие листья и веточки, очистки овощей и фруктов, кофейная гуща и фильтры. Большинство всех органических материалов, которые еще содержат влагу или живые микроорганизмы, считаются зелеными материалами).

При наличии можно также добавить тонкий слой следующего материала:

**3) Компостируемая почва** (включает в себя червей и насекомых, которые помогают измельчать материалы).

**4) Зола** (включает в себя калий и другие минералы). Смочить водой.

**5) Навоз растительоядных животных** (включает в себя дополнительные питательные вещества). Нельзя использовать навоз плотоядных животных (включает в себя опасные яйца глистов и т.д.).

Повторите слои три или четыре раза. Содержимое компоста следует немного увлажнять и максимально подвергать воздействию воздуха (содержимое обычно перемешивают примерно каждые две-три недели. Чем чаще его перемешивают, тем быстрее он будет готов к использованию). Не следует добавлять молочные и другие продукты животного происхождения (вызывают неприятный запах и привлекают мух и вредителей).

Если у вас есть вопросы по садоводству или компостированию, вы можете их задать в местной церкви или на собраниях общности. До относительно недавнего времени большинство семей имели сады, поэтому во многих коллективах до сих пор имеются люди, которые хорошо осведомлены в этой критически важной области. (Для дополнительной информации по садоводству и компостированию см. вебсайт ВОЗ [www.who.int](http://www.who.int) и узнайте у ваших местных представителей власти в отделе здравоохранения и сельского хозяйства о рекомендациях по домашнему, школьному и общественному садоводству в вашей местности.)

Хотя некоторые типы червей полезны и необходимы для улучшения качества почвы, другие черви могут быть очень опасны. Они обнаруживаются там, где люди контактируют с сырым мясом, с экскрементами питающихся мясом животных, таких как собаки и кошки, или не пользуются уборными.

## 15А. ГЛИСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ГЕЛЬМИНТОЗ)

Глистные заболевания вызывают много серьезных болезней, страданий и случаев смерти по всему миру. Они причиняют боль в желудке и в мышцах, головные боли, лихорадку, кашель и одышку, отеки рук и ног, слабость, анемию, недоедание и судороги. Некоторые глисты мигрируют в каждую область тела, включая мозг. Глистные заболевания присутствуют везде, где люди едят мясные продукты, не всегда тщательно моют руки или не всегда пользуются уборными.

Яйца глистов находятся в почве, загрязненной экскрементами. Люди часто заражаются, прикасаясь к почве (или овощам, контактирующим с загрязненной почвой), а затем, не помыв, подносят руки ко рту. Некоторые виды инфекции (*такие как дракункулез*) передаются через зараженную воду.

Дети заражаются глистами чаще, чем взрослые, потому что они часто прикладывают

немытые руки ко рту.

Люди могут также заразиться глистами от собак, кошек и других животных, как правило, путем контакта с ними или продуктами, загрязненными их экскрементами. Если мы погладим домашнее животное, а затем приложим немытые руки ко рту, мы легко можем заразиться глистами.

Также люди заражаются глистами от неправильно приготовленного мяса или других продуктов, соприкасавшихся с сырым мясом.

Люди зачастую заражаются глистами непосредственно от других людей. Зараженные глистами люди часто передают яйца глистов в своем стуле, даже не подозревая о имеющейся инфекции. Яйца слишком малы, чтобы их увидеть. Если кто-то не всегда моет руки после посещения туалета, он передает яйцо глист другим людям. Это происходит при касании пищи, других людей или предметов, используемых другими людьми. Если руки не мыть правильно, можно самозаразиться глистами. Попадая в желудочно-кишечный тракт, яйца превращаются в личинки, которые могут мигрировать в мозг, легкие и другие органы. Таким образом, мытье рук после использования туалета или прикосновения к сырому мясу критически важно для нашего собственного здоровья, а также для здоровья нашей семьи и всех людей в вашем местном сообществе.

Нематоды проникают в кожу людей, которые ходят босиком.

Острицы – это маленькие червячки, вызывающие зуд анального отверстия обычно по ночам. Люди (особенно дети) самозаражают себя царапая анальную область, а затем поднося руки с яйцами глистов ко рту. Помимо зуда анального отверстия острицы безвредны. Однако, если человек также инфицирован другими опасными глистами, процесс царапанья рука-рот может привести к самозаражению этими глистами.

#### **Как предотвратить глистные заболевания:**

- 1) Скважины и колодцы должны быть защищены от загрязнения людьми и животными.
- 2) Уборные должны быть правильно построены и ими *всегда* следует пользоваться.
- 3) Следует *всегда* мыть руки после пользования уборной, смены детских пеленок или контакта с собакой и другими животными.
- 4) Если есть сомнения в безопасности питьевой воды, ее следует кипятить или очищать иным способом.
- 5) Наши руки всегда должны быть помыты, прежде чем мы подносим их ко рту, приступаем к еде или приготовлению пищи.

### **15Б. ПРОФИЛАКТИКА ГЛИСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

6) Часто мойте руки во время приготовления пищи, особенно при готовке мяса. Мясо и птица часто заражены очень опасными бактериями.

7) Если вы готовите мясо или птицу, то обязательно часто мойте рабочие поверхности горячей водой с мылом. Также обязательно используйте *отдельное* оборудование и посуду, такие как ножи и разделочные доски, для обработки этих продуктов. Это тоже распространенный источник ресторанных инфекций. (См. разделы 17А и Б).

8) Собаки, кошки и другие животные не должны находиться в домах. После контакта с ними следует всегда мыть руки. Их экскременты должны всегда быстро утилизироваться (см. раздел 10).

9) Если в вашей местности распространена нематода, всегда носите обувь или сандалии.

(Факультативно в зависимости от региона: обувь важно носить для предотвращения других распространенных заболеваний, таких как тунгиоз [заражение песчаными блохами] и подокониоз [тип слоновой болезни, вызывающий сильное опухание и деформацию стоп из-за контакта с минеральными частицами в раздражающей красной глинистой почве в высокогорных районах тропической Африки, Центральной Америки и на северо-западе Индии].)

10) Чтобы избежать повторного заражения глистами, следует надевать на ночь трусы

или пижамные брюки, особенно при наличии анального зуда.

## **16. ШИСТОСОМОЗ (Факультативно, в зависимости от региона)**

Шистосомоз — это еще одно серьезное глистное заболевание, которое можно полностью устранить, если все люди всегда будут пользоваться уборными. Шистосомозом заражаются, когда бродят по воде или купаются в пресной воде рек и озер, загрязненных человеческой мочой или фекалиями. Глисты проникают через кожу, мигрируют по кровеносным сосудам и вызывают разрушение тканей в мочевом пузыре, кишечнике, печени, легких и головном мозге.

Чтобы предотвратить шистосомоз, избегайте любых контактов с зараженной пресной водой рек и озер. Энергичное вытирание полотенцем после случайного попадания воды может помочь удалить церкарий в процессе проникновения в кожу, хотя это не очень надежно. Нагревайте воду, используемую для купания или стирки (50 градусов C в течение 5 минут), также используйте надежные фильтры для воды или дезинфицирующие таблетки. Если эти меры недоступны, просто отстаивайте воду для купания в течение трех дней (Церкарий, инфекционная стадия глиста, редко живет дольше 48 часов).

## **17А. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ПИЩИ**

Люди могут заразиться глистами или получить другую серьезную инфекцию, если пища не приготовлена или приготовлена неправильно. Это происходит особенно часто, если семьи употребляют в пищу мясо и другие продукты животного происхождения.

Заражение ленточными паразитами происходит зачастую там, где едят полу готовое свинину, говядину и рыбу. Также можно заразиться глистами через посуду или контейнеры для готовки мяса, если затем эта посуда используется для других продуктов питания, не пройдя через мойку в очень горячей воде.

Ниже приводятся правила Всемирной организации здравоохранения «**Пять ключевых моментов безопасного питания**».

### **1) Соблюдайте чистоту**

-Мойте руки перед и зачастую во время приготовления пищи (особенно после обработки сырого мяса, птицы и морепродуктов). Например, готовя овощи после соприкосновения с сырым мясом, можно перенести бактерии и яйца глистов на эти овощи. Поэтому даже если вы не едите мясо, вы можете получить инфекцию в ресторане, где это мясо готовилось в той же кухне с другими продуктами, если повара не тщательно следовали правилам безопасного приготовления пищи.

-Мойте руки после посещения туалета.

-Мойте и дезинфицируйте все рабочие поверхности и оборудование, используемые для приготовления пищи.

-Защищайте кухонную зону и продукты питания от насекомых, паразитов и других животных.

-Тряпки и губки, используемые для мытья посуды, необходимо менять ежедневно. (Многие организмы могут расти во влажной ткани). Их надо стирать в горячей воде и вывешивать на солнце для просушки.

**Почему?** Опасные микроорганизмы (вирусы, бактерии, яйца глистов, и т.д.) широко распространены в почве, воде, в животных и людях. Эти микроорганизмы переносятся через руки, кухонные тряпки и посуду, особенно разделочные доски, малейший контакт с которыми может переносить их в пищу и вызвать заболевания. Например, люди, зараженные свиным солитером, имеют выделения яиц в стуле. Если руки не всегда вымыты правильно, эти яйца переносятся на пищу и другие предметы. При попадании в организм личинки из яиц мигрируют в мозг и другие органы. Это самая распространенная причина судорог во многих странах. Особенно часто это происходит там, где люди не всегда используют уборные, не моют руки после посещения туалета, или едят свинину, которая недостаточно приготовлена или едят пищу, которая соприкасалась с сырой

свининой. Хотя не так часто, это происходит и в США и других развитых странах. (См. разделы 15А и Б).

## **17Б. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ПИЩИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

### **2) Отделяйте сырые и приготовленные продукты**

-Если вы едите мясо, отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов и обязательно тщательно мойте руки после прикосновения к любому сырому мясному продукту.

-Используйте *отдельное* оборудование и посуду, такие как ножи и разделочные доски, для обработки сырых мясных продуктов. *Не* используйте те же самые разделочные доски для фруктов, овощей и хлеба, как для сырого мяса, птицы и морепродуктов. Даже при тщательной очистке, микроорганизмы из мяса животных остаются в зазорах доски.

-Храните продукты питания в контейнерах, чтобы избежать контакта сырых и готовых продуктов.

**Почему?** Сырые продукты, особенно мясо, птица и морепродукты, а также их соки, могут содержать опасные микроорганизмы, которые можно перенести на другие продукты во время приготовления и хранения пищи. (Правильное приготовление пищи может в конечном итоге уничтожить микроорганизмы в мясе, но сырые фрукты и овощи будут заражены через мясные ножи или разделочные доски).

### **3) Готовьте пищу тщательно**

-Готовьте пищу тщательно, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты.

-Доводите пищу, такую как супы и тушеные блюда, до кипения при температуре не ниже 70° С. Следите, чтобы при готовке мяса и птицы вытекающий сок был прозрачным, а не розовым (в идеале, пользуйтесь термометром, если он у вас есть).

-Разогревайте приготовленную пищу тщательно.

**Почему?** Правильное приготовление убивает почти все опасные микроорганизмы. Исследования показали, что нагревание пищи до температуры 70° С может гарантировать ее безопасное потребление.

К продуктам, требующим особого внимания, относятся мясной фарш, мясные рулеты, большие куски нарубленного мяса и целые тушки птиц. Неадекватно приготовленное мясо, птица, яйца и морепродукты являются распространенной причиной заражения бактериями и глистами.

### **4) Храните продукты при безопасной температуре**

-Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

-Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся продукты в холодильник (желательно ниже 5° С).

-Перед подачей на стол хорошо разогревайте приготовленную пищу (более 60° С).

-Не храните пищу слишком долго даже в холодильнике.

-Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре.

**Почему?** Микроорганизмы могут размножаться очень быстро, если пища хранится при комнатной температуре. При хранении при температурах ниже 5° С или выше 60° С, рост микроорганизмов замедляется или останавливается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться при температуре ниже 5° С.

### **5) Используйте безопасную воду и сырьевые продукты**

-Используйте питьевую воду или обработайте ее для того, чтобы сделать пригодной для питья (См. раздел 6).

-Выбирайте свежие и полезные продукты.

-Выбирайте продукты питания прошедшие обеззараживающую обработку, такие как пастеризованное и сухое молоко.

-Мойте фрукты и овощи, особенно если вы их едите в сыром виде.

- Не ешьте консервы из банок, если они вздулись или взрываются при открывании.

**Почему?** Сырые продукты, включая воду и лед, могут быть загрязнены опасными

микроорганизмами и химическими веществами. Токсичные химические вещества могут образовываться в поврежденных и заплесневелых продуктах. Тщательный выбор продуктов и простые меры, такие как мытье и очистка кожуры, могут уменьшить риск заражения.

Дополнительную информацию на нескольких языках можно найти в справочнике ВОЗ «Пять ключевых моментов безопасного питания» на веб-сайте [www.who.int](http://www.who.int).

## 18. КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Грудное вскармливание — это *самое важное, что вы можете сделать, чтобы защитить своего ребенка* от серьезных заболеваний и смерти. ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют:

-*Исключительно грудное вскармливание (никаких других продуктов или жидкостей) от рождения в течение первых шести месяцев жизни.* Материнское молоко обеспечивает ребенка всеми жидкостями и питательными веществами, необходимыми для его здоровья. Если у вашего ребенка температура или диарея, и вы чувствуете, что ему нужна дополнительная вода или раствор ОРС (оральные регидратационные соли), напоите его из ложки питьевой водой или раствором ОРС.

-Другие продукты питания можно постепенно вводить *после 6-месячного возраста*, однако кормление грудью следует *продолжать по крайней мере до 24 месяцев или дольше.*

-Так как вы едите также и за своего ребенка, очень важно, чтобы вы получали больше здоровой пищи, чем обычно.

-**Недостаток веса** является одной из самых распространенных причин смерти детей в бедных семьях, особенно в возрасте до пяти лет. Чем младше ребенок, тем больше его риск заболевания. Поэтому дополнительное питание, введенное после шести месяцев, должно быть как можно более питательным (часто рекомендуются злаки, обогащенные железом).

Перед нами прекрасная иллюстрация, где мать кормит грудью своего ребенка, которому почти три года.

## 19. КОРМЛЕНИЕ ИЗ БУТЫЛОЧКИ

Многие матери не знают о многих важных преимуществах грудного вскармливания как для здоровья матери, так и для ребенка. В США, как правило, грудью кормят своих младенцев более обеспеченные и лучше образованные женщины.

По оценкам, *более одного миллиона* детей умирают ежегодно из-за недостаточного грудного вскармливания.

Грудное молоко содержит антитела, которых нет ни в одном другом виде молока или пищевого продукта. Когда дети не получают антитела, которые присутствуют в грудном молоке, они часто умирают от диареи, пневмонии и других инфекций.

Грудные дети также часто болеют, когда их матери не стерилизуют должным образом бутылочки, соски и формулу перед кормлением ребенка. Это большая работа, и ее очень сложно выполнять правильно даже при идеальных условиях наличия питьевой воды и современных кухонных плит и холодильников. Поэтому никогда не используйте молочные бутылочки для каких-либо других жидкостей, даже воды. Вместо бутылочки возьмите чашку и ложку. Их намного легче мыть и держать в чистоте.

Младенцы также часто болеют, когда их поят молоком, которое оставляют стоять при комнатной температуре в течение нескольких часов после приготовления.

**Грудное вскармливание также имеет много преимуществ для матери:** оно снижает риск развития рака яичников и молочной железы и укрепляет прочность костей для профилактики остеопороза (тонкие, слабые кости) и переломов костей в пожилом возрасте.

Хотя грудное вскармливание не всегда является надежным для этой цели, кормление грудью также может помочь матерям избежать следующей беременности слишком быстро.

Преждевременная беременность является распространенной причиной плохого состояния здоровья и увеличения смертности как матерей, так и младенцев. Поэтому очень важно поговорить с вашим лечащим врачом об эффективных методах планирования семьи, доступных в вашем регионе.

(Примечание: на веб-сайте Всемирной организации здравоохранения представлено глобальное руководство по планированию семьи для врачей и другие отличные бесплатные ресурсы для оказания помощи медработникам в этой области.)

Таким образом, путем грудного вскармливания мать делает себя и ребенка более здоровыми. (Некоторые матери беспокоятся, что грудное вскармливание вызовет “провисание” груди и что она не будет такой привлекательной. Исследования показали, что это не так. Увеличение количества беременностей может быть связано с “провисанием” груди, но не с грудным вскармливанием.)

Если мать вынуждена работать вне дома, возможность продолжения грудного вскармливания также имеет **преимущества для работодателя матери**, поскольку дети, вскармливаемые грудью, не болеют так часто, сокращаются пропуски родителей из-за детских заболеваний, а также снижаются расходы на здравоохранение и страхование.

Вероятно, наиболее важным преимуществом грудного молока является наличие в нем антител, защищающих младенцев от заболеваний, хотя есть и множество других преимуществ. Сейчас в обществе возрастает озабоченность по поводу вредного воздействия гормонов и других химических веществ на коровье молоко. Недавние исследования показали, что дети на грудном вскармливании даже вырастают более умными, чем дети, вскармливаемые искусственно. Мы до сих пор не знаем почему это происходит. Возможно, потому что формулы обычно сделаны из коровьего молока, а коровам не нужно быть очень умными, когда они вырастут.

## 20. ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Иногда матери прекращают кормление грудью следуя чьим-то плохим советам. Порой эти советы исходят от врачей, которые не являются специалистами по уходу за матерями и младенцами.

**Если вы чувствуете, что у вас недостаточно молока для ребенка:** это очень известная проблема, особенно сразу после рождения ребенка, когда молоко только начинает поступать.

1) **НИКОГДА** не давайте своему малышу дополнительное молоко из бутылочки. Это, безусловно, наиболее распространенная причина снижения выработки молока. (Чем меньше ваш ребенок будет питаться грудным молоком, тем меньше молока будет производить ваше тело). Если ребенок заболел диареей, и вы чувствуете, что ему может потребоваться дополнительная вода или ОРС, вы можете предложить их ребенку из ложки. (При неправильной стерилизации, бутылочки и соски являются частой причиной инфекции и диареи.)

2) Кормите грудью **ЧАЩЕ**. Чем чаще вы кормите ребенка грудью, тем больше молока вы будете вырабатывать.

3) Пейте больше жидкостей.

4) Больше отдыхайте. Отсутствие отдыха также может привести к послеродовой депрессии. Ваш муж и другие родственники должны взять на себя все ваши другие обязанности, пока младенец не начнет питаться грудным молоком без каких-либо затруднений. Поскольку грудное вскармливание так важно для жизни вашего ребенка, необходимо, чтобы все ваши другие обязанности имели второстепенное значение.

5) Так как вы питаетесь также и за своего ребенка, важно, чтобы вы получали здоровой пищи больше, чем обычно. Это необходимо для того, чтобы ваш ребенок не терял вес. Хорошо употреблять дополнительные витамины, если они у вас есть.

6) Если вам необходимо оставить своего ребенка, чтобы пойти на работу, кормите его грудью до и после работы и как можно чаще, когда вы находитесь дома.

7) Процессу кормления грудью помогают два естественных рефлекса, поэтому важно, чтобы вы работали вместе с ними, а не против них. Это **поисковый** и **хватательный рефлекс** (см. иллюстрацию ниже):

-Прикосновение груди к центру губ вашего младенца стимулирует его широко открыть рот. Это называется «поисковым рефлексом». Приложите своего малыша прямо к соску и ареоле. (области кожи более темного цвета вокруг соска). Когда младенец правильно лежит или «схватил грудь», ваш сосок и большая часть ареолы втянуты в ротик ребенка. Губы и десны малыша должны быть вокруг ареолы, а не на соске.

-Вы можете помочь своему младенцу схватить сосок, удерживая грудь свободной рукой, как показано на иллюстрации. Расположите свои пальцы под грудью, а большим пальцем слегка прихватывайте сверху (за ареолой). Проверьте, чтобы младенец располагался у груди правильно и удобно. Также убедитесь, что ваши пальцы находятся за ареолой и не загромождают ее.

-Младенцы используют свои губы, десны и язык, чтобы добывать молоко из груди. Простое держание соска губами не вызовет молоко, но может повредить сосок. Когда младенец впервые сосет грудь, появляется тянущее чувство. Если вам больно во время кормления, то, возможно, ваш младенец захватил сосок неправильно и его следует переложить.

-Прервите кормление, просунув свой палец в уголок ротика ребенка, переложите его и попробуйте снова. Вам может понадобиться несколько попыток.

8) Материнский **рефлекс кормления** вызывает выделение молока из груди. Если мать беспокоится, напряжена или расстроена, ей будет труднее выделять молоко. Поэтому, если у вас дома не очень спокойная обстановка, заранее найдите тихое место, где можно расслабиться и не тревожиться во время кормления.

**Трещины на сосках:** если ребенка неудобно приложить к груди и он не захватит сосок правильно в начале кормления, то у вас, в конечном итоге, могут образоваться трещины и боль в сосках.

-Чтобы предотвратить трещины сосков, положите малыша удобнее и проверьте, чтобы его губы и десны находились на ареоле, а не на соске. Кроме того, попробуйте менять положение младенца при каждом кормлении. Также чередуйте грудь, с которой вы начинаете.

-В то время как некоторые новорожденные сосут только десять минут из одной груди, другие могут сосать намного дольше. Если у вас болят соски, ограничивайте продолжительность кормления до десяти минут на каждой стороне и увеличивайте частоту кормления до тех пор, пока болезненность не пройдет.

-Если ваш ребенок заснул у вас на груди, или вам нужно прекратить кормление до того, как ваш ребенок закончит, нежно положите свой мизинец в уголок ротика ребенка. Никогда не отнимайте младенца от груди во время сосания.

Лучшее лечение для потрескавшихся сосков — это сухое тепло. Не носите пластиковые прокладки для кормления, которые сохраняют влагу. Мойте грудь только водой, а не мылом. Кремы и лосьоны редко помогают и фактически могут усугубить проблему. Вам достаточно осторожно промокнуть свои соски досуха, а затем немного смазать их своим молоком.

**Болезни матери:** Многие родители обеспокоены тем, что кормление грудью должно прекратиться, если мать заболит. При большинстве заболеваний (в том числе простуде, гриппе, бактериальных инфекциях и даже хирургических операциях) кормление грудью следует продолжать. Оно принесет пользу как матери, так и ребенку. (Иногда врачи, которые не являются специалистами в данной области, не знают об этом и советуют матерям прекратить кормление грудью, хотя в действительности им следует его продолжать). К тому времени, когда вы проявляете симптомы болезни, ваш ребенок уже подвергся воздействию этого заболевания. Самое лучшее для ребенка - продолжать грудное кормление. Все дело в том, что вы уже начали вырабатывать антитела, которые



через молоко защитят вашего ребенка от инфекции. Если вы прекратите грудное кормление при появлении симптомов простуды или гриппа, вы фактически уменьшите защиту своего ребенка и увеличите вероятность того, что ребенок заболит.

-Если по какой-то причине вы не можете кормить ребенка грудью во время болезни, поддерживайте выработку молока, сцеживая его для своего ребенка вручную, либо с помощью насоса. Даже при более серьезных заболеваниях, таких как абсцесс груди, хирургическое вмешательство, требующее анестезию, или при тяжелых инфекциях обычно необходимо прекратить грудное кормление только на очень короткий период времени.

-Однако есть два заболевания, которые матери *могут* передать своим младенцам. Одним из них является нелеченый туберкулез. Матери с активным туберкулезом не должны кормить грудью, пока не приступят к соответствующему лечению. Другим заболеванием является СПИД. Вопрос, должны ли больные СПИДом матери в развивающихся странах кормить своих младенцев грудью, остается спорным (см. раздел 5). Итак, помимо активной формы нелеченого туберкулеза и, возможно, СПИДа, кормление грудью должно продолжаться, даже если у матери мастит.

**Мастит** – это инфекция молочной железы. Мастит возникает, когда блокируется проток молочной железы и туда проникают микробы, вызывая ее воспаление. Признаки мастита — это отек, жжение, покраснение и боль. Мастит обычно возникает только в одной груди и может привести к тому, что у кормящей матери будет высокая температура и боль. Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, немедленно сообщите о них своему врачу, чтобы вам назначили антибиотики. Требуемое лечение – это отдых, теплые компрессы, антибиотики, удобный бюстгальтер и продолжение кормления грудью. *НЕ* прекращайте грудное кормление. Ваше состояние не повредит младенцу, а вам частое кормление поможет остановить распространение инфекции.

## 21. ДИАРЕЯ

Кормление из бутылочки является наиболее частой причиной диареи у младенцев. У детей старшего возраста и взрослых частыми причинами диареи является небезопасная вода, зараженное мясо, птица и яйца, а также недостаточное мытье рук. Ежегодно от диареи умирает более 1 миллиона детей (более 2000 в день). *Большую часть этих смертей можно предотвратить путем грудного вскармливания, кипячения или иной обработки воды для обеспечения ее безопасности и надлежащего использования раствора ОРС (оральные регидратационные соли) или «Suerro».* Раствор ОРС используется для предотвращения и лечения обезвоживания, замещая жидкость и минералы, которые теряются при поносе и рвоте.

Важно помнить, что не понос, а *обезвоживание* убивает людей при диарее. Сама диарея часто необходима, чтобы организм мог избавиться от токсинов. Лекарства же, которые просто останавливают понос, как показано, увеличивают смертность детей. Таким образом, замещение жидкости, которая теряется во время поноса, — это спасение жизни. Обезвоживание может также убивать подростков и взрослых, однако, чем младше ребенок, тем больше риск обезвоживания.

**Пакеты ОРС (оральные регидратационные соли):** Лечение острой диареи должно начинаться дома. Семьи с грудными и маленькими детьми должны всегда иметь дома пакеты ОРС и использовать раствор, как только у ребенка начинается понос.

## 22. КАК СМЕШИВАТЬ ОРС (ОРАЛЬНЫЕ РЕГИДРАЦИОННЫЕ СОЛИ)

Всегда используйте питьевую воду. Если вы не уверены, что ваша вода безопасна, доведите ее до кипения, прокипятите по крайней мере одну минуту, накройте и остудите. (Или воспользуйтесь методом получения безопасной воды, который рекомендуется органами общественного здравоохранения в вашей местности).

Добавьте один пакет ОРС к одному литру (1000мл) питьевой воды.

Используйте контейнер, который вмещает по крайней мере один литр. (Покажите бутылку воды в качестве примера.) В противном случае раствор будет слишком концентрированным и может вызвать тошноту.

(Факультативно: в зависимости от региона - для тех стран, которые пользуются унциями, отметьте разницу между одним литром [1000мл] и одной квартой [833мл])

(Факультативно: для краткосрочных медицинских бригад: вот бутылка воды, которую мы используем для подготовки ОРС, когда боеем диареей. Мы оставим подобную бутылку воды с \_\_\_\_, чтобы вы могли сравнить свой контейнер и убедиться, что он правильного размера.)

(Примечание: раствор ОРС на сегодняшний день является лучшим средством, однако в тех районах, где пакеты ОРС недоступны, рекомендуется использовать жидкости домашнего изготовления, как указано Министерством здравоохранения вашей страны. (См. раздел 23, правило #1.) Домашние растворы с поваренной солью и сахаром больше не рекомендуются в большинстве стран, так как из-за ошибок в их приготовлении произошли смертельные случаи. Также домашние растворы обычно не содержат необходимого количества калия.)

## **23. КАК ЛЕЧИТЬ ДИАРЕЮ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ - БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Эти правила рекомендует ВОЗ. Первоначально они были написаны для детей, поскольку они подвержены гораздо большему риску смерти от обезвоживания из-за диареи, чем взрослые, однако те же принципы лечения распространяются и на взрослых. Следовать рекомендациям очень важно - зачастую это спасает жизнь. **В настоящее время существует четыре правила лечения диареи в домашних условиях** (Новое дополнительное правило - «Предлагайте добавки цинка»):

**ПРАВИЛО #1: Давайте ребенку *больше жидкости*, чем обычно, для предотвращения обезвоживания организма:**

**1) Используйте рекомендуемые жидкости домашнего изготовления:**

-*После грудного молока, раствор ОРС является лучшим* средством для людей всех возрастов. Обычная очищенная вода тоже хорошее средство, которое подходит для людей всех возрастов, однако обычная вода не замещает соли, потерянные при поносе. Вы видите, что раствор ОРС подается из чашки ложкой. Никогда не используйте детские бутылочки для молока. Их очень трудно содержать в чистоте, поэтому в них могут завестись смертоносные микробы.

-Для детей *старше шести месяцев* вы можете, кроме того, использовать жидкое питание, которое ребенок уже до этого пробовал. **Какие жидкости давать?** Если Министерство здравоохранения вашей страны рекомендует домашние жидкости, то вы должны их использовать. *Это особенно важно, если пакеты ОРС недоступны.* По возможности, следует давать по крайней мере одну домашнюю жидкость содержащую соль (см. ниже). Также следует давать обычную питьевую воду.

*Вредные жидкости:* некоторые жидкости потенциально опасны и их не следует давать при поносе, например, покупные содовые и газированные напитки, покупные фруктовые соки, подслащенный чай, кофе, некоторые лекарственные чаи или настои.

*Полезные жидкости:* те, которые ребенок обычно пьет. Их можно разделить на две группы:

*А. Жидкости, которые обычно содержат соль:* раствор ОРС, соленые напитки (например, соленая рисовая вода или соленый йогуртовый напиток), овощной или куриный суп с солью. (Примечание: количество соли должно быть нормальным. Не добавляйте соли больше, чем обычно.)

*Б. Жидкости, которые не содержат соли:* обычная питьевая вода; вода, в которой готовилась каша (например, несоленая рисовая вода), несоленый суп, йогуртовые напитки без соли, зеленая кокосовая вода, слабый чай (несладкий), несладкий свежавыжатый

фруктовый сок. (Примечание: многие жидкости в группе *Б* также содержат необходимый калий. Узнайте в местном Отделе здравоохранения какие жидкости лучше использовать в вашем регионе.)

2) **Давайте столько жидкости, сколько ребенок будет пить.**

3) **Продолжайте давать эти жидкости как можно чаще, пока диарея не остановится.**

**ПРАВИЛО #2: Включайте добавки цинка** (детям в возрасте до шести месяцев: по 10 мг ежедневно в течение 14 дней. Детям шести месяцев и старше: по 20 мг ежедневно в течение 14 дней.) Цинк можно давать в виде сиропа или растворимой таблетки, в зависимости от того, что имеется в продаже и доступно по стоимости. Если давать цинк, как только начинается диарея, то можно снизить продолжительность и интенсивность этого заболевания, а также риск обезвоживания. Продолжая давать цинковые добавки в течение 10-14 дней, можно полностью восстановить потери цинка и снизить риск повторной диареи у ребенка в течение последующих двух-трех месяцев.

**ПРАВИЛО #3: Давайте ребенку достаточно еды, чтобы предотвратить недоедание.**

1) *Увеличьте частоту грудного кормления.* Кормление грудью — это наиболее важное правило как для профилактики, так и для лечения диареи. Если ребенок не вскармливается грудью, давайте ему обычное молоко в чашке. Однако, если выясняется, что коровье молоко усугубляет диарею, возможно, временно придется переключиться на формулу без лактозы, такую как соевое молоко.

2) Если ребенку шесть и больше месяцев, вы можете продолжать давать ему следующие продукты, *если он их уже до этого пробовал:*

-каши или другую крахмалистую пищу, смешанную с молоком, бобовые (горох, бобы, чечевицу и аналогичные растения, имеющие стручки), а также овощи, мясо, рыбу или яйца

-свежие фрукты, банановое пюре или зеленую кокосовую воду для возмещения калия  
-свежеприготовленную пищу, которую следует хорошо проваривать, разминать и измельчать, чтобы помочь пищеварению.

3) *Поощряйте ребенка есть*, предлагая ему еду по крайней мере шесть раз в день. Частые, малые порции переносятся лучше, чем редкое кормление большими порциями.

4) *Продолжайте давать ребенку ту же самую пищу после прекращения диареи*, включая одно дополнительное кормление каждый день в течение двух недель.

5) *Во время диареи* тело человека нуждается в небольшом количестве сахара, а ОРС содержит именно такое нужное количество. Тем не менее, *не давайте детям продукты с высоким содержанием сахара* (газированные и подслащенные напитки, чай, кофе, [которые также содержат стимуляторы] или другие напитки, в которые был добавлен сахар) - они втягивают воду в кишечник и усиливают диарею. (Также не используйте коммерческие фруктовые соки. Они тоже содержат добавленный сахар, что может усугубить диарею.)

**ПРАВИЛО #4: см. следующий раздел и иллюстрацию №24.**

## **24. КОГДА БОЛЬНОГО ДИАРЕЕЙ ПОКАЗЫВАТЬ ВРАЧУ**

**ПРАВИЛО #4: покажите больного диареей врачу, если у него имеется один из следующих симптомов** (Чем младше ребенок, тем быстрее вы должны его показать):

- не поправляется после трех дней болезни
- частый, водянистый стул
- появляется температура или выглядит очень больным
- повторяющаяся рвота
- кровь в стуле
- отказывается от еды и питья
- мучается от жажды
- выглядит обезвоженным

## 25. ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

**Признаки того, что вы или ваш ребенок обезвоживается:**

- снизилась частота и количество мочеиспускания. Моча может быть темного цвета.
- слизистые оболочки полости рта могут быть слегка сухими.
- повышенная жажда, которая может вызывать беспокойство или раздражительность.

Дети обычно требуют грудь более часто, хотя сильно обезвоженные дети могут быть слишком слабыми, чтобы пить.

**Признаки обезвоживания в тяжелой форме:**

- увеличение частоты сердечных сокращений,
- слипание кожи (кожная складка восстанавливается очень медленно),
- вялость,
- запавшие глаза и родничок (мягкое место на голове).

*Если у вашего ребенка есть один из этих признаков, вам нужно НЕМЕДЛЕННО показать его врачу.* Во время пути вы должны продолжать попытки дать ребенку раствор ОРС. (Ребенок на нижней иллюстрации сильно обезвожен и является примером того, что мы пытаемся предотвратить. Когда ребенок выглядит настолько плохо, это почти всегда означает, что раствор ОРС уже не понадобится, так как у ребенка не осталось сил принимать лекарство через рот и ему нужно вставлять трубку в желудок или вводить лекарство внутривенно, чтобы он выжил. Ребенка надо показывать врачу прежде, чем он станет настолько болен.)

## 26. РАСТВОР ОРС ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Есть две причины, по которым раствор ОРС принимают для профилактики и лечения:

**Причина #1: при диарее, для предотвращения обезвоживания (ВОЗ, план А):**

Раствор ОРС используется для замещения жидкости, теряемой при жидком стуле у детей с легкой диареей без обезвоживания. Предлагайте ребенку раствор ОРС после каждого жидкого стула. (Рекомендуется по крайней мере 10 мл/кг после каждого жидкого стула. Например: для ребенка одного года весом 10 кг, давать 100 мг раствора ОРС после каждого жидкого стула). *Предлагайте ребенку столько раствора ОРС, сколько он выпьет, если у него нет рвоты.* Однако дети, которые не обезвожены, часто не хотят принимать ОРС, отчасти из-за соленого вкуса.

**Если ваш ребенок отказывается принимать раствор ОРС:**

-Сначала попробуйте давать ему раствор ОРС из ложки, часто и понемногу, чтобы ребенок привык ко вкусу.

-Можно попробовать добавить в раствор ОРС несколько капель лимона или других фруктов для улучшения вкуса (Не добавляйте сахар, так как сахар может усугубить диарею)

(Факультативно для регионов, где пакеты ОРС с низкой осмолярностью [суммарной концентрацией всех растворенных частиц] пока недоступны [см. иллюстрацию с вопросительным знаком]. Исследования, проведенные несколько лет тому назад, показали, что большинство детей лучше переносят более разбавленную форму раствора ОРС. Поэтому, если ваш ребенок отказывается принимать раствор ОРС полной концентрации, вы можете добавить 1/4 стакана питьевой воды к 3/4 стакана раствора ОРС. Сейчас в большинстве стран состав пакетов ОРС меняется в сторону меньшей концентрации [ОРС с низкой осмолярностью], поэтому в подавляющей части регионов, ОРС больше не требуется разводить 1/4 стакана питьевой воды. Если у вас остались пакеты ОРС старого образца с полной концентрацией, их можно использовать для взрослых пациентов больных холерой. В местном Отделе здравоохранения можно узнать, рекомендуется ли разбавлять имеющиеся у вас пакеты ОРС.)

Если диарея очень легкая, раствор ОРС можно не использовать *при условии*, что кормление ребенка продолжается в соответствии с *его* возрастом и ему также предлагаются другие жидкости. Кормление по возрасту и повышенное употребление

жидкостей, как записано в правилах №1- №3, может быть единственной терапией, необходимой, *если* нет обезвоживания.

## 27. РАСТВОР ОРС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

### (ВОЗ, план Б и В):

**Причина #2**, когда использование ОРС *чрезвычайно важно*.

Только раствор ОРС и грудное молоко следует давать ребенку при рвоте или до тех пор, пока у него не пройдет обезвоживание.

Если ребенок не вскармливается грудью, то при использовании раствора ОРС полной концентрации, ребенку следует дополнительно предлагать питьевую воду.

(Примечание: раствор ОРС на сегодняшний день является лучшим средством, однако в тех регионах, где пакеты ОРС могут быть недоступны, следует использовать жидкости домашнего изготовления, рекомендуемые Министерством здравоохранения вашей страны. См раздел 23, ПРАВИЛО №1).

### Как давать раствор ОРС:

-Начинайте с одной столовой ложки каждые 1–2 минуты для ребенка младше двух лет.

-Давайте пить частыми глотками из чашки детям более старшего возраста.

-Количество можно постепенно увеличивать, если нет рвоты.

-*Если ребенка рвет*, подождите 5-10 минут. Затем давайте раствор меньшими дозами (например, одну ложку каждые 2-3 минуты, и постепенно увеличивайте дозу по мере переносимости).

-Если диарея продолжается после того, как вы израсходовали все пакеты ОРС, давайте другие жидкости, как записано в ПРАВИЛЕ №1 выше, а затем вернитесь к дополнительным пакетам ОРС.

**Сколько давать раствора ОРС:** до тех пор, пока нет рвоты, вы должны давать столько раствора, сколько ребенок будет принимать. В основном, после каждого жидкого стула давайте:

-Детям в возрасте до двух лет: 50-100 мл (от четверти до половины большой чашки) жидкости.

-Детям в возрасте от двух до десяти лет: 100-200 мл (от половины до одной большой чашки)

-Старшим детям и взрослым: столько жидкости, сколько они захотят.

-Если веки ребенка опухают, прекратите давать раствор ОРС и поите только грудным молоком или обычной водой, если ребенок не грудном вскармливании. Начините снова давать раствор ОРС, когда спадет отечность.

(Дополнительную информацию см. в разделе по диарее на сайте [www.who.int](http://www.who.int))

## 28. ПРИЕМ ЛЕКАРСТВ

### **Все лекарства могут быть вредны.**

- Важно использовать лекарства только в случае необходимости и в соответствии с рекомендациями ВОЗ, основанными на фактических данных. Все лекарства оказывают неблагоприятное воздействие. *Даже при правильном использовании*, эти побочные эффекты являются основной причиной смерти.

- Лекарство следует принимать *только согласно предписанию* врача.

- Поскольку здравоохранение становится все более научно обоснованным, домашние методы лечения, изменения образа жизни и другие методы лечения заменяют лекарства в качестве первостепенного лечения большинства заболеваний, включая инфекции верхних дыхательных путей, диарею, боль в спине, неинфекционные заболевания (такие как диабет 2-го типа, преждевременная болезнь сердца) и т. д.

- Никогда не разрешайте кому-либо пользоваться вашими лекарствами. Многие люди умирают от неправильного использования лекарств, так как все лекарственные средства могут причинить вред, если используются не по назначению. Поэтому, если у вас есть

вопросы, обязательно обращайтесь к своему лечащему врачу или фармацевту.

-*Распространенной ошибкой является прием более высокой дозы лекарства, чем та, которую вам выписал врач.* Некоторые люди думают, что если небольшое количество лекарства им помогает, то усиленная доза должна помочь лучше. Это *не* верно. Лекарства вызывают тяжелые токсические отравления и смерть, если их принимать в слишком высоких дозах.

-Также очень важно консультироваться с врачом, *прежде чем* уменьшать частоту или дозировку лекарства, которое вам прописано врачом. Например, уменьшение дозы некоторых лекарств от артериального давления может вызвать скачок высокого давления и привести к инсульту. Если противотуберкулезные препараты не принимать строго по назначению, это может привести к возникновению резистентных бактерий, которые не реагируют на какое-либо лечение. И есть много других примеров.

-*Всегда* обязательно сообщайте врачу, если вы в настоящее время принимаете какое-либо лекарство. В противном случае, лекарство, которое вам назначат, может вступать во взаимодействие с тем, которые вы принимаете, и причинить вам серьезный вред.

-*Держите все лекарства в недоступном для детей месте.* Это **ОЧЕНЬ И ОЧЕНЬ** важно. Многие дети умирают, проглотив лекарство. Поэтому обязательно держите **ВСЕ** лекарства, в том числе те, которые мы вам даем, под замком в безопасном месте.

### **Растущий плод особенно подвержен вредному воздействию лекарств:**

1) Вот почему беременные женщины вообще *не* должны принимать никаких лекарств, за исключением некоторых витаминов. Когда лекарственные препараты необходимы, лечащий врач, осведомленный в вопросах ухода за беременными женщинами, должен дать специальное подтверждение.

2) *Тошнота и рвота* являются обычными явлениями во время беременности, особенно в начале. Их часто называют «утренним недомоганием», хотя они могут возникать в любое время суток и обычно проходят к середине беременности. Полезно принимать витамины B6 и B12, которые входят в состав большинства поливитаминов. Также полезны имбирные препараты. Для лучшего самочувствия можно дополнительно принять следующие меры (из рекомендаций Американского колледжа акушерства и гинекологии): утром, прежде чем вы встанете с постели, съешьте сухарик или крекер, поднимайтесь с постели медленно и посидите на краю кровати несколько минут. Почаще бывайте на свежем воздухе, совершайте короткие прогулки или попробуйте спать с открытым окном. Пейте больше жидкости в течение дня, хорошо помогают холодные газированные или сладкие напитки. Кушайте понемногу пять или шесть раз в день. Старайтесь, чтобы ваш желудок не был пустым. После еды посидите в вертикальном положении. Избегайте запахов, которые вас беспокоят. Питайтесь продуктами с низким содержанием жира, которые легко усваиваются.

3) Беременные женщины *никогда не должны употреблять алкоголь или табак*; даже небольшое количество этих химических веществ может причинить вред развивающемуся плоду.

4) Тем не менее, беременным женщинам *важно принимать определенные витамины*. Например, витамины, которые гарантируют поступление фолиевой кислоты, что предотвращает дефекты позвоночника, нервной системы и, возможно, заячьей губы у младенцев. Женщины, которые *могут* забеременеть, также должны избегать табак и алкоголь, и принимать витамины, так как некоторые из этих дефектов могут появиться к четвертой неделе, прежде чем она поймет, что беременна.

В некоторых странах, в том числе в США, **пищевые добавки** не регулируются законом. Если ваши витамины производятся в США, для обеспечения качества и безопасности, важно, чтобы на этикетке всегда присутствовал логотип сертификации «USP», «CL» или «NSF» (см. иллюстрацию). Это не означает, что все продукты с логотипами эффективны или их следует принимать, так как некоторые витамины и добавки, как обнаружено, бесполезны или фактически вредными для нашего здоровья. Это лишь означает, что

независимая лаборатория подтверждает, что продукт действительно содержит то, что написано на этикетке (см. также раздел 38Б). Эти препараты по-прежнему вызывают ненужные страдания и смертельные исходы. Поэтому в США нам сначала необходимо определить, если витамины или добавки рекомендуются ВОЗ или другой авторитетной научной организацией, такой как ЦКБ (центр контроля за болезнями) или Институтом медицины. Затем найдите лекарство, которое включает один из вышеуказанных сертификационных логотипов на этикетке.

**Удушье** является очень распространенной причиной смерти детей в возрасте младше пяти лет. Поэтому, если вашему ребенку меньше пяти лет, и он должен принимать таблетки или «жевательные» витамины, разотрите их между двумя ложками в порошок. Затем их можно смешать с небольшим количеством жидкости или пищи.

**Антибиотиками злоупотребляют** во всех странах, где мы бываем. Антибиотики хороши только для лечения инфекций, вызванных определенными опасными бактериями. Разные виды антибиотиков действуют на разные виды бактерий. Однако большинство респираторных инфекций и диарея вызваны вирусами, а антибиотики могут привести к ухудшению самочувствия у людей с вирусной инфекцией. Употребление антибиотиков может нанести вред, уничтожая хорошие бактерии в вашем организме, что приведет к развитию грибка и других инфекций. Избыточное использование антибиотиков также создает резистентные бактерии, которые вызывают очень серьезные заболевания, не поддающиеся никакому лечению.

**Все лекарства, даже при правильном употреблении, могут иметь нежелательные побочные эффекты и привести к смерти.** Это касается даже самых распространенных лекарств в свободной продаже. Например, ибупрофен и другие часто используемые обезболивающие могут вызвать сердечный приступ, инсульт, почечную недостаточность и тяжелое кишечное кровотечение без предупреждающих симптомов, *даже если их принимать в рекомендуемых дозах.* Десятки тысяч людей умерли от таких обезболивающих лекарств. Особенно подвергаются риску пожилые люди.

- Многие часто рекламируемые препараты, такие как лекарства от простуды и кашля, а также лекарства от диареи причиняют больше вред, чем пользу и даже преждевременную смерть, особенно у детей.

*-Даже натуральные лекарства и некоторые виды чая становились причиной тяжелых болезней и смертельных случаев.*

*-Поэтому, если вы чувствуете себя хуже от какого-то лекарства, немедленно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

## **29. ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

Существует два основных типа респираторных инфекций:

- 1) Инфекции верхних дыхательных путей (обычные «вирусные простуды» - очень распространенное заболевание, которое можно вылечить дома) и
- 2) Инфекции нижних дыхательных путей (часто пневмония - причина многих случаев смерти, при которой следует обращаться к врачу как можно скорее).

Существует много возможностей для **предотвращения** вышеуказанных заболеваний:

-Самое основное для профилактики и облегчения тяжести респираторных и других инфекций у детей – это *грудное* вскармливание (по крайней мере до 24 месяцев или дольше). При этом особенно важно кормить исключительно грудным молоком (никаких других продуктов) в течение первых шести месяцев жизни младенца.

-Следите за тем, чтобы все члены вашей семьи *своевременно получали прививки.* Хотя иммунизация не предотвратит вирусные простуды, она может предотвратить распространенные типы пневмонии и другие смертельные осложнения.

-Мойте руки и это поможет вам и окружающим вас людям оставаться здоровыми.

-Правильно питайтесь (особенно важно для беременных женщин и детей), включая достаточное количество витаминов А, С, D и цинка (см. раздел 38).

-Откажитесь от употребления алкоголя и табака.

-Уменьшайте загрязнение воздуха в помещении: не допускайте табачный дым.

Пассивное курение наносит вред легким детей, а также самих курильщиков. Используйте хорошо вентилируемые печи (см. раздел 7).

Респираторные инфекции распространяются через кашель, чихание и касание других людей немытыми руками. Чтобы **не распространять** наши болезни на других, нам следует:

-Прикрывать рот и нос (можно обратной стороной руки) во время чихания и кашля.

-Пожимать людям руки или брать на руки детей можно только предварительно помыв руки. Поэтому еще раз, *мытьё рук является одним из самых важных условий, которое мы можем выполнять для профилактики болезни как у себя, так и у других людей.*

### **30А. УХОД ПРИ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЯХ**

**Инфекции верхних дыхательных путей**, по большей части, вызываются вирусами.

**Вирусные простуды** — это наиболее распространенные заболевания. Почти все мы подхватываем эти простуды два или три раза в год, а дети часто болеют ими пять или шесть раз ежегодно. Простуда часто проявляется через насморк, заложенный нос, больное горло, чихание и кашель, и может продолжаться две недели и больше, при этом с большинством симптомов можно справиться в домашних условиях.

Во всех странах, где мы бываем, в продаже имеются сотни различных видов лекарств от простуды и кашля. К сожалению, ни одно из лекарств, даже изготовленных в США, как оказалось, не излечивает простуду и не облегчает осложнения. Предназначенные для ослабления симптомов простуды, эти лекарства на самом деле могут нанести вред и усугубить болезнь. Они особенно вредны для детей. Например, противоотечные лекарства сужают артерии не только в носу, но и во всем теле. Они могут вызывать у детей раздражительность и гиперактивность, мешать их отдыху, а также могут привести к повышенному кровяному давлению и инсульту у взрослых. Антигистаминные препараты сгущают выделения из дыхательных путей, а лекарства от кашля подавляют естественный защитный рефлекс кашля и поэтому *повышают* шансы развития пневмонии, особенно у детей. Эти лекарства также связаны с многочисленными печальными последствиями и другими причинами смерти, такими, как синдром внезапной детской смерти. Также вам не следует употреблять алкоголь и табак.

**Итак, что можно сделать, если у вас или у вашего ребенка инфекция верхних дыхательных путей (вирусная простуда)?** (Предлагаемые меры также помогут вам для профилактики пневмонии.)

1) *Пейте много жидкости.* Эта мера, как показано, эффективна для людей всех возрастов. Она помогает освободиться от выделений, которые можно выкашлять или проглотить, а также помогает предупредить пневмонию и синусит.

2) *Правильно питайтесь.* При вирусной простуде часто рекомендуется увеличить потребление фруктов и домашних фруктовых соков (без добавления сахара). (Примечание: для детей младшего возраста с недостаточным питанием добавки цинка могут помочь предотвратить пневмонию. Однако, пока не известно какой должна быть оптимальная доза, так как слишком много цинка может нанести вред организму. Поэтому врачи должны обращаться за новейшими рекомендациями на веб-сайт ВОЗ.)

3) *Увеличивайте частоту кормлений* младенцев вскармливаемых грудью. Грудное молоко содержит антитела, которые помогают в борьбе с инфекциями. Это особенно справедливо, когда мать уже больна вирусной простудой.

4) При очень сухом воздухе можно *увеличить влажность*, например, включив горячий душ, вскипятив воду на плитке с хорошей вентиляцией, или, например, вдыхая пар из чашки или миски с горячей водой (будьте осторожны и не оставляйте горячую воду там, где ее можно разлить и причинить ожоги).

5) Для младенцев, которые еще не могут "высморгаться": если выделения мешают при



кормлении грудью, *очистите нос шприцем с резиновой грушей*. Если выделения густые, закапайте несколько капель *физиологического раствора* в нос, а затем отсасывайте жидкость с помощью шприца.

Эта мера также поможет взрослым при инфекции носовой пазухи (гайморите). Можно сделать солевой раствор, добавив щепотку соли к 30мл (2 столовые ложки) питьевой воды. Обязательно держите шприц чистым, поэтому между употреблением промывайте его чистой водой с мылом.

6) Американская Академия педиатрии (ААП) рекомендует следующие меры **при насморке**: "просто отсосать жидкость шприцем или высморкаться". Помните, когда нос вашего ребенка течет как кран, он избавляется от вирусов. Антигистамины (лекарства от простуды) *не помогают* при обычной простуде.

7) ААП также специально рекомендует следующие меры **при кашле**:

"Используйте домашние лекарства от кашля:

-**Для детей от 3 месяцев до 1 года**: Давайте теплую воду. Дозировка составляет от 5 до 15 мл (1-3 чайные ложки) 4 раза в день при кашле. Избегайте мед (для младенцев менее 1 года), потому что он может вызвать инфантильный ботулизм. Если ваш ребенок младше 3 месяцев, обратитесь к врачу.

-**Для детей 1 года и старше**: давайте МЕД, от 2 до 5 мл (от 1/2 до 1 чайной ложки), по необходимости. Он разжижает выделения и ослабляет кашель. (Если меда нет, можно использовать кукурузный сироп.) Недавние исследования показали, что для снижения частоты и тяжести ночного кашля, *мед лучше*, чем аптечные сиропы от кашля.

-**Спазматический кашель**: дайте ребенку подышать над теплой струей из душа." (См. также пункт «4» выше)

### **30Б. УХОД ПРИ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЯХ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

8) Помогают *куриный или овощной бульон и горячий чай*.

9) Не забывайте *много* отдыхать.

10) **НЛЗ (Нежная Любящая Забота)** очень важны не только при лечении респираторных инфекций, но и при *всех* заболеваниях. Больным людям особенно нужно показывать, что их любят. Мы можем показать нашу любовь к ним таким образом:

-касаться их или держать за руку / на руках

-читать для них

-массировать им ноющие мышцы или похлопывать по спине

-молиться с ними и за них

Вероятно, вы уже делаете многое, возможно, не понимая, насколько это важно. Научные исследования показали, что лечение "**Нежной Любящей Заботой**" эффективно помогает людям выздоравливать и снижает смертность среди детей *более чем на 25%*.

Многочисленные доклады ВОЗ, включая «Оценку качества жизни» ВОЗ, также отмечают важность духовных аспектов здоровья. Исследования национальных институтов здравоохранения США также документально подтверждают, что наши «верования и моральные ценности» инициируют нейрогормональный каскад, который приводит к выздоровлению. Это *научно-доказанные факты*, а не спорные утверждения. Ваши духовные убеждения, образ жизни и молитвы могут быть очень важны для исцеления вашей семьи.

**Инфекции нижних дыхательных путей (зачастую пневмония)**. Иногда вирусная простуда человека перерастает в пневмонию или другие серьезные инфекции. Они возникают чаще у детей, которых не кормят грудью, тех, кто недоедает, подвергается воздействию табачного дыма и других видов загрязнения воздуха в помещении, тех, кто лечится лекарствами от кашля и простуды, и тех, у кого нет своевременной иммунизации. Пневмония является наиболее частой причиной преждевременной смерти в детском возрасте. (См. раздел 30А о профилактике пневмонии). Если у вашего ребенка развивается учащенное или затрудненное дыхание и другие признаки более серьезного заболевания,

очень важно как можно скорее показать его врачу. В разделе 32 вы найдете другие признаки того, что вам или вашему ребенку необходимо показаться врачу.

### **31. ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ И БОЛИ**

Когда дети больны, очень важно их *не кутать*. Перегревание может вызвать очень высокую температуру. На младенцах и детях должно быть столько же одежды и одеял, сколько у взрослых, тогда они будут чувствовать себя комфортно.

*Большой частью, высокую температуру не нужно лечить.* Температура, в действительности, может помочь нашему телу бороться с инфекцией. Если температура очень высокая и ребенку некомфортно, может помочь обтирание ребенка теплой водой. При этом обтирание следует прекратить, если ребенок начинает дрожать, так как дрожь увеличивает температуру тела. Массаж кожи ребенка при обтирании водой также может помочь сбить температуру.

Еще раз, не забывайте *пить много жидкости*. Жидкость очень важна для снижения высокой температуры.

Кроме того, **головная боль** у пациентов, которых мы осматриваем, чаще всего вызвана недостаточным количеством выпиваемой жидкости (обезвоживанием). Это особенно распространено среди больных, а также у людей, которые работают в полевых условиях. Таких людей следует отпаивать (также профилактически) водой или другими жидкостями, но *не* лекарствами. (Нестероидные противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен, могут привести к концентрации токсинов в почках, когда их принимают взрослые и дети даже при небольшом обезвоживании).

Парацетамол (другие названия: АРАР, ацетаминофен, тайленол и темпра) иногда может помогать при лечении некоторых инфекций, при наличии боли или очень высокой температуры. Однако, как и все лекарственные препараты, он также может вызывать побочные эффекты.

Парацетамол можно принимать при головной или другой боли. Обязательно принимайте правильную дозу, так как передозировка может вызвать повреждение печени. Обязательно храните все лекарства в защищенных от детей контейнерах и в недоступном для детей месте. Не употребляйте алкоголь при приеме парацетамола (алкоголь может также причинить повреждение печени).

При лечении любой инфекции никогда не следует использовать аспирин (может вызвать синдром Рея - интоксикацию головного мозга и печени).

**Если высокая температура:** небольшая температура может быть полезной и ее *не* следует лечить. Однако, когда температура высокая (более 39С или 102-103F) и вы или ваш ребенок плохо себя чувствуете, то можно принять парацетамол.

### **32. КОГДА ВЕСТИ БОЛЬНОГО К ВРАЧУ**

Иногда вирусная простуда или другое незначительное заболевание перерастает в пневмонию, инфекцию уха или другие инфекции. Это происходит чаще всего у детей, которые не вскармливаются грудью, страдают от недоедания, подвергаются воздействию табачного и печного дыма, кому дают лекарства от кашля и простуды, а также у кого нет своевременной иммунизации.

**Признаки того, что вы или ваш ребенок должны срочно показаться врачу:**

-Дыхание затрудняется: втягивание (а не нормальное расширение) нижней части грудной клетки, когда ребенок дышит (возможна пневмония) или стридор - сильный шум, когда ребенок вдыхает.

-Дыхание учащается, когда ребенок находится в состоянии покоя: для младенцев 2-12 месяцев- более 50 вдохов в минуту, от 12 месяцев до 5 лет- более 40 вдохов в минуту.

-Хронический кашель или проблема с дыханием, которая держится более 30 дней (возможен туберкулез или астма).

-Не в состоянии пить или брать грудь.

- Спустя три дня чувствует себя не лучше, а хуже.
- Выглядит так, как будто он испытывает боль.
- Стойкая рвота.
- Судороги.
- Вялый (трудно расшевелить).
- Раздражается, когда его берут на руки или касаются шеи (возможен менингит).
- Если температура держится более трех дней.
- Если температура сопровождается ознобом, или вы подозреваете малярию (другие признаки малярии включают головную боль, спинную и мышечную боли, потливость, тошноту и рвоту).
- Ваш ребенок просто «выглядит очень больным» на ваш взгляд или на взгляд другого опытного родителя.

### 33. ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез является одной из наиболее распространенных и опасных для жизни инфекций, которыми может заразиться человек. Туберкулез распространяется по воздуху, когда взрослый больной кашляет. (Дети легко заражаются туберкулезом, однако только взрослые распространяют его при кашле.) Он очень легко может передаваться другим людям, проживающим в том же доме или квартире. Туберкулезом и другими болезнями также можно заразиться через коровье молоко в районах, где молоко не всегда пастеризуется.

Наиболее распространенным симптомом туберкулеза является *кашель, длящийся более месяца*. Если у вас такой кашель, вам следует обратиться в местную клинику и сдать анализы. Иногда кашель сопровождается кровавой мокротой.

Помимо постоянного кашля, взрослые зачастую не чувствуют себя больными туберкулезом и поэтому откладывают сдачу анализов. Это очень опасно, особенно для детей и подростков, с которыми они находятся в контакте. Дети и подростки особенно подвержены туберкулезу и часто заболевают в тяжелой форме, сопровождающейся температурой, ознобом, ночным потоотделением, потерей веса, инфекцией костей и суставов или менингитом (инфекцией головного и спинного мозга). Даже когда диагноз этим детям ставят на раннем этапе, они зачастую умирают, даже после прохождения назначенного лечения.

Поэтому самой важной мерой является профилактика туберкулеза- тестирование *всех взрослых, у которых кашель продолжается более одного месяца и, в случае положительного результата, их следует лечить, чтобы предотвратить заболевание детей и подростков.*

*Людам, заболевшим туберкулезом, также очень важно принимать лекарства до тех пор, пока врач не скажет, что они полностью выздоровели.* Туберкулез очень трудно вылечить, лекарства обычно принимаются в течение *шести месяцев до года или более*. В противном случае туберкулез может вернуться в виде устойчивой формы, которую очень сложно, а иногда невозможно вылечить.

### 34. ЧЕСОТКА

Чесотка вызывается крошечным клещом, который живет под кожей и причиняет сильный зуд и сыпь. У взрослых чаще всего сыпь появляется между пальцами; у детей она может быть где угодно. Зуд усиливается ночью и обусловлен повышенной чувствительности в это время суток. Царапая сыпь, можно получить язвы с гноем.

Вам следует обратиться к врачу, так как сыпь можно вылечить с помощью лекарств.

Постельное и нижнее белье, которые вы использовали в течение пяти дней до начала терапии, следует простирать в очень горячей воде или убрать, чтобы его никто не касался по крайней мере пять дней. Клещи не живут более четырех дней без контакта с кожей. Поскольку зуд обусловлен чувствительной реакцией кожи, он может оставаться в течение

нескольких недель, несмотря на успешное лечение. Если зуд мешает спать, вы можете попросить своего врача выписать вам лекарство от зуда.

### 35. ГИГИЕНА

Итак, помимо мытья рук, очень важно принимать ванну и душ, а также стирать свою одежду. Ребенок на иллюстрации, которого купают в реке, может быть прекрасной картинкой, но, к сожалению, этот ребенок может быть в большой опасности. Если не все и не всегда ваши соседи вверх по течению пользуются хорошими туалетами и загрязняют воду, вам не следует купаться в реках и озерах. К сожалению, почти в каждом месте, которое мы посещали, вода была загрязнена бактериями, такими как тиф, или глистами, такими как шистосомы, а люди, которые пользуются водой из рек и озер, очень часто заражаются и болеют. Если вы не уверены в чистоте вашей воды, кипятите ее или очищайте любым другим способом (Обязательно остужайте воду во избежание ожогов).

Соблюдение гигиены во время менструального цикла: одной из наиболее распространенных причин пропуска девочками школы является отсутствие надлежащих материалов и средств для нормальной гигиены менструального цикла. Важно, чтобы родители и учителя обучали знаниям об изменениях в нормальном жизненном цикле как мальчиков, так и девочек. Безопасные, чистые и индивидуальные санитарные установки с водой, мылом, средствами санитарии и гигиены, а также гигиеническими абсорбирующими менструальными материалами должны быть доступны в каждом месте проживания. При наличии надлежащих условий большинство девочек сохраняют активность на протяжении всего своего менструального цикла. Дополнительную информацию можно найти в ресурсах ВОЗ по вопросам гигиены менструального цикла.

Чистка зубов щеткой, по крайней мере два раза в день, и зубной нитью, по крайней мере один раз в день, также является важной частью гигиены. Сейчас мы поговорим о здоровье полости рта.

### 36. ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА У ВЗРОСЛЫХ

Кариес является наиболее распространенной причиной боли в области рта или лица, с которой взрослые люди обращаются к врачу. При этом большинство из них также проявляют признаки заболевания десен, что приводит к потере зубов.

#### **Что можно сделать для поддержания здоровой полости рта:**

- **Избегайте табака.** Помимо сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, рака легких и других заболеваний, вызываемых табаком, риск развития заболеваний десен у курильщиков в *семь раз больше* по сравнению с некурящими. Употребление табака в любой форме - сигареты, трубки, и бездымного (жевательного) табака - тоже увеличивает риск развития рака полости рта и горла, а также грибковой инфекции полости рта (кандидоз).

Реклама и фильмы часто создают у подростков впечатление, что курение «круто» или «сексуально». Никто не рассказывает им о прокуренных зубах, вонючем дыхании, заболеваниях десен и полости рта. Зачастую это бывает слишком поздно, и они уже зависимы от никотина.

- **Ограничьте употребление алкоголя.** Интенсивное употребление алкоголя также является фактором риска для развития рака полости рта и горла. Употребляемые отдельно, как алкоголь, так и табак являются факторами риска, но при одновременном употреблении, воздействие алкоголя и табака становится еще более вредным.

- **Питайтесь разумно** (См. раздел 37). Как взрослые, так и дети должны избегать сахар и сладостей во время перекуса. Ограничьте количество перекусов в течение дня. При этом важно увеличить количество фруктов и овощей, богатых клетчаткой. Они стимулируют слюноотделение, что помогает реминерализации поверхности зубов на ранних стадиях кариеса.

- **Пейте много чистой воды.** По возможности, пейте фторированную воду и

используйте **зубную пасту с фтором**. Фторидная защита от кариеса помогает в любом возрасте.

-Тщательно **чистите зубы щеткой и зубной нитью**, уменьшая зубной налет, что может предотвратить кариес и заболевания десен. Чистить зубы щеткой следует, по крайней мере, дважды в день (обычно после завтрака и всегда перед сном) и зубной нитью и межзубными очистителями, по крайней мере, один раз (перед сном).

-**Как чистить**: держите зубную щетку под углом 45 градусов к десне. Осторожно перемещайте щетку вверх и вниз короткими штрихами. Почистите внешние, внутренние и жевательные поверхности зубов. Почистите язык, чтобы удалить бактерии и освежить дыхание.

-**Как чистить зубной нитью**: Намотайте примерно 30-45 см нити вокруг среднего пальца каждой руки. Держите нить между большим и указательным пальцами, оставляя между ними участок длиной 3-5 см. Натяните нить. Большими пальцами направляйте нить между верхними зубами. Указательными пальцами направляйте нить между нижними зубами. Осторожно перемещайте нить между зубами поступательным движением. Не погружайте нить в десны. Водите ею в форме буквы S около каждого зуба. Проводите нить вверх и вниз по поверхности зуба и под линией десен.

-**Всегда тщательно полощите** рот питьевой водой после чистки зубов щеткой или нитью, а также после еды, перекусов или **всякий раз, когда у вас нет возможности почистить зубы щеткой или нитью**. (См. раздел 37 для дополнительной информации о диете, зубных щетках, зубочистках и фторе.)

### 37. ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА У ДЕТЕЙ

Кариес остается одним из наиболее распространенных детских заболеваний. Невылеченный кариес вызывает ежедневные страдания из-за постоянной боли, невозможности нормально есть и хорошо пережевывать пищу, смущения из-за испорченных зубов, а также отвлекает внимание от учебы.

**Что могут сделать родители для своих детей?**

-**Кормите своего новорожденного ребенка грудью, а не из бутылочки**. Помимо инфекций, использование бутылочки, особенно перед сном, также вызывает кариес. Молоко, формула, соки и другие напитки содержат сахар. Длительное воздействие сладких напитков во время сна (когда уменьшается слюноотделение) увеличивает риск кариеса.

-Поощряйте своих детей регулярно есть питательные блюда и **избегайте частых перекусов между едой**. Особенно вредны газированные и другие подслащенные напитки, конфеты и другие сладости.

(Подробные инструкции по чистке зубов см. в разделе 36)

-Для детей используйте небольшую **мягкую зубную щетку**. Даже для взрослых мягкие щетки лучше всего. (Иногда твердые щетки могут вызвать кровотечение десен. Чтобы смягчить щетку, можно осторожно погрузить нижнюю часть щетины в очень горячую воду, но не опускать в горячую воду пластмассовую часть щетки, чтобы не испортить щетину.)

-Сейчас часто пользуются **зубочистками**. Это специальные деревянные или пластиковые палочки или щеточки для чистки между зубами.

-**Самодельные** зубные щетки и зубочистки также эффективны. Их можно сделать из ветки, заострив один конец для чистки остатков пищи между зубами и разжевав другой, превратив его в щетку.

-Если нет зубной нити, иногда используется чистая швейная нитка или леска.

-Затем следует прополоскать рот питьевой водой. (Это рекомендуется делать перед чисткой, чтобы фтор в зубной пасте мог оставаться в контакте с зубами.)

-Начинайте использовать **зубную пасту с фтором**, когда вашему ребенку около двух лет. Этой пастой можно пользоваться и до двух лет, если у вас в воде нет фтора. Если вы не можете позволить себе купить зубную пасту с фтором, просто чистите зубы щеткой и

питьевой водой, или питьевой водой с щепоткой пищевой соды. Даже простая чистка щеткой поможет предотвратить кариес и заболевания десен.

-Используйте только небольшое количество пасты (примерно размером с горошину). (Фтор имеет важное значение для борьбы с кариесом зубов. Но если дети младше шести лет проглатывают слишком много фтора, на их постоянных зубах могут появиться белые пятна).

-Научите своих детей выплевывать зубную пасту.

-**Чистите зубы своему ребенку дважды в день** до тех пор, пока ребенок не научится их чистить самостоятельно. Часто это делается после завтрака, и также надо чистить зубы перед сном. Продолжайте внимательно наблюдать если ваш ребенок правильно чистит зубы и использует только небольшое количество пасты.

-После чистки зубов тщательно сполосните щетку питьевой водой, чтобы удалить всю зубную пасту и остатки пищи, дайте ей высохнуть и храните ее в вертикальном положении.

- Не забывайте полоскать рот между зубами питьевой водой после использования зубочистки или зубной нити. Кроме того, очень важно полоскать рот после перекусов или всякий раз, когда нет возможности почистить зубы щеткой или зубной нитью.

### **38А. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

*Питание стало одним из важнейших факторов, определяющих здоровье и благополучие людей во всем мире. Как **недо-едание**, так и **пере-едание** в настоящее время приводят к миллионам ненужных смертей ежегодно.*

Миллионы бедных людей во всем мире, особенно дети, продолжают страдать и умирать от болезней, связанных с недоеданием. Недоедание влияет на иммунную систему, поэтому многие дети умирают от инфекций. Более трети случаев детской смертности во всем мире вызваны недостаточным питанием.

И в то же время сейчас в мире наблюдается эпидемия ожирения, вызванная злоупотреблением *нездоровой пищи*. Ожирение и связанные с ним заболевания диабетом, высокое кровяное давление, инфаркты, инсульты и рак в настоящее время являются главными причинами смерти взрослых людей. Ожирение часто начинается в детстве и уже стало серьезной проблемой как в развивающихся, так и в развитых странах. Оно зачастую приводит к напрасным страданиям у детей и к преждевременной смерти во взрослом возрасте.

Сначала мы рассмотрим **недоедание**.

В бедных семьях развивающихся стран недостаточный вес является одной из наиболее распространенных причин смерти детей, особенно в возрасте до пяти лет - чем младше ребенок, тем больше риск. Помимо грудного вскармливания своих детей до трех лет, вы должны следить, чтобы ваши дети в возрасте до пяти лет получали свою долю полезной пищи за семейным столом. (Помогайте малышам есть, а не ждите, пока они сами возьмут пищу с общего стола).

Сейчас все более доступными становятся различные виды молока растительного происхождения, например из сои. Если вы используете коровье молоко или продукты из коровьего молока, такие как мороженое, сыр и йогурт, молоко должно быть *пастеризованным* (например, нагрето до 60 градусов С в течение 30 минут). Нагревание имеет важное значение для профилактики заболеваний бруцеллезом и туберкулезом, а также других распространенных смертельных бактериальных инфекций, таких как сальмонелла. Можно также использовать сухое молоко с питьевой водой. Кроме того, детям старшего возраста, которые пьют молоко и не страдают от недоедания, следует давать обезжиренное молоко или молоко с пониженным содержанием жира. В настоящее время существует много разногласий по поводу необходимости коровьего или другого животного молока в рационе. Тем не менее, все пособия согласны с тем, что надо пить больше воды и избегать газированных и других подслащенных напитков.

**Недостаток железа, витамина А и цинка** особенно часто встречается у недоедающих детей и является причиной многих смертей. В то же самое время избыток железа и витамина А может также быть вредным, поэтому важно, по возможности, получать эти микроэлементы из пищи. Хотя специфические пищевые добавки, такие как витамин D (см. раздел 40), В12 (см. раздел 38Б), фолиевая кислота (см. раздел 28) и цинк (см. раздел 23) зачастую необходимы, важно не заменить здоровую еду пищевыми добавками.

Продукты с высоким содержанием **железа** включают: печень, моллюски, хлопья с добавлением железа, устрицы, пивные дрожжи, шпинат, печеный картофель с кожурой, фасоль, горох и изюм.

Продукты с высоким содержанием **витамина А** включают: молоко (также грудное молоко), яйца, печень и рыбий жир, зеленые овощи, желтые фрукты и овощи. Особенно рекомендуется сладкий картофель с оранжевой мякотью.

Продукты с высоким содержанием **цинка** включают: устрицы (очень высокое содержание цинка), крабы, печень, говядину, свинину, мясо птицы, овсяные хлопья с отрубями, сушеные бобы и чечевицу, молоко и сыр.

В большинстве стран мира растительные источники вышеуказанных минералов обычно являются более здоровым питанием, которое меньше подвергается загрязнению.

**Ешьте разнообразную пищу**, чтобы получать энергию, белки, витамины, минералы и клетчатку, которые требуются для хорошего здоровья. Новейшие исследования подчеркивают многочисленные преимущества здорового питания, основанного на растительной пище в соответствии с вышеуказанными требованиями. Кроме того, некоторые продукты, такие как молотое льняное семя, очень недороги, и всего 1-2 столовые ложки в день обеспечивают незаменимые жирные кислоты Омега-3, находящиеся в более дорогих и менее здоровых продуктах животного происхождения. Иногда бывает трудно ежедневно употреблять продукты из каждой пищевой группы. Но если вы просто покупаете своим детям фрукты и овощи вместо газированных напитков, вы максимально укрепляете их здоровье. Кроме того, детей следует ограничить в сладостях и не давать им кофе, так как эти продукты снижают аппетит к здоровой пище. Сладости также являются наиболее распространенной причиной кариеса зубов, сопровождаемое болью и страданиями.

Группы продуктов питания на иллюстрации слева (1. Соли, 2. Жиры, 3. Сахар, и 4. Алкоголь) часто называют «**четыре наркотика**», так как людям очень легко попасть в зависимость от этих продуктов. Именно эти продукты вызвали всемирные эпидемии высокого кровяного давления, болезней сердца, инсультов, диабета, слабоумия и многих других заболеваний. Эти болезни, связанные с едой, можно предотвратить и вылечить просто переходом к здоровому питанию, как показано на рисунке справа. Поскольку питание сейчас опережает табак как ведущую предотвратимую причину смерти в мире, эта иллюстрация поможет вам спасти больше жизней и предотвратить больше ненужных страданий, чем любая другая иллюстрация в этом руководстве.

**Если вы употребляете алкогольные напитки, пейте умеренно.** Алкоголь является очень опасным и вызывающим привыкание наркотиком, который приводит к многочисленным заболеваниям и преждевременной смерти. Возможно, вы слышали, что употребление небольшого количества алкоголя может снизить риск ишемической болезни сердца у мужчин старше 45 лет и женщин старше 55 лет. Тем не менее, *есть и другие факторы, снижающие риск сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются гораздо более важными*, включая здоровое питание, физическую активность, отказ от курения и поддержание здорового веса. Алкоголь также *повышает* риск смерти от рака, инсульта и других серьезных заболеваний. Употребление алкоголя в более крупных дозах может *повредить* сердце. Риск злоупотребления алкоголем возрастает, когда его употребление начинается в раннем возрасте. Алкогольные напитки содержат калории, но мало питательных веществ.

Алкогольные напитки вредны при употреблении в больших дозах, при этом **многие**

*люди не должны пить вообще.* Избыток алкоголя лишает человека способности здраво мыслить и может привести к алкогольной зависимости и многим другим серьезным проблемам со здоровьем. **Если вы решили пить спиртные напитки:**

*-ограничьте употребление до максимум **одной** порции в день для женщин или **двух** порций в день для мужчин,* которые пейте во время еды, чтобы замедлить всасывание алкоголя в кровь. (Одна порция = 350 г обычного пива или около 150 г вина или около 50 г 40-процентного дистиллированного спирта)

*Алкоголь повышает риск дорожно-транспортных происшествий и других травм, высокого кровяного давления, инсульта, насилия, самоубийств и различных видов рака, включая рак груди. Употребление алкоголя во время беременности повышает риск врожденных дефектов. Алкоголь ЧАСТО вызывает социальные и психологические проблемы, цирроз печени, воспаление поджелудочной железы, повреждение мозга, сердца и преждевременную смерть.*

## **38Б. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

**Избыточное питание** (употребление слишком большого количества вредных для здоровья продуктов) в настоящее время обгоняет употребление табака в качестве основной предотвратимой причины смерти и инвалидности во всем мире. Как сообщается в разделе 38А, основную ответственность за это несут сахар, животный жир и соль. Более двух третей взрослых и более трети детей в Соединенных Штатах в настоящее время имеют избыточный вес или ожирение. Избыточный вес часто измеряется индексом массы тела (ИМТ). Чем выше ваш ИМТ, тем выше риск сердечных заболеваний, инсульта, диабета 2-го типа, высокого кровяного давления, рака и других опасных для жизни болезней. Высокий ИМТ также связан со слабоумием (пониженным интеллектуальным функционированием), серьезными нарушениями дыхания, остеоартритом, эректильной дисфункцией (импотенцией) и желчными камнями.

Заболевания, связанные с избыточным весом, в настоящий момент возросли до *уровня эпидемии как в развивающихся, так и в развитых странах.* К примеру, журнал *The Lancet* (Июнь 2011) сообщает, что **почти 10%** взрослых людей *во всем мире* сейчас страдают **диабетом**, при этом распространение этой болезни с ее разрушительными осложнениями быстро возрастает. ВОЗ ссылается также на доклад о том, что неинфекционные заболевания, связанные с чрезмерным питанием, в настоящее время превосходят недостаточное питание в качестве основной причины смерти как в слоях населения с *низким уровнем дохода, так и в слоях населения с высоким уровнем дохода.* И почти все эти случаи преждевременной смерти и ненужных страданий **ВЫ** сами можете предотвратить.

В общем, **здоровое питание**-это то, что:

-не включает «всего помаленьку». Некоторые продукты более полезны, чем другие и ими следует питаться *чаще и больше*, некоторые продукты можно есть только в очень ограниченном количестве, а некоторые продукты следует *совсем исключить*.

-отдает предпочтение овощам, фруктам, крупам, бобам и орехам (растительная диета)

-может включать небольшое количество молока и молочных продуктов. Часто рекомендуется соевое, миндальное и другие виды растительного молока (обезжиренные или нежирные для детей старше 2 лет, которые не страдают от недоедания или недостаточного веса)

- избегает или ограничивает употребление обработанных продуктов, мяса и продуктов животного происхождения.

-низкое содержание насыщенных жиров, холестерина, соли (натрия) и сахара.

- не содержит транс-жиров (частично гидрогенизированное масло и кулинарный жир).

Вышесказанное часто суммируется как "научно-доказанная "или" **Цельно пищевая растительная диета**". "Цельные продукты" означают отсутствие или ограниченную обработку (небольшое добавление соли, сахара или других химических веществ). Многие



упакованные и консервированные продукты в магазинах проходят сильную переработку. Например, упакованные хлопья для завтрака имеют растительное происхождение, однако многие из них содержат рафинированные (вместо цельных) зерна, и большинство из них содержат слишком много добавленного сахара, соли и других химических веществ. Гораздо более здоровым выбором будет овсяная каша, у которой на этикетке значится только "100% цельного зерна овса" без всяких других добавок. Для вкуса можно добавить свежие фрукты и / или корицу, гвоздику, изюм и т. д.

**Выбирайте диету с большим количеством овощей, продуктов из цельного зерна, бобовых и фруктов,** которые обеспечивают организм необходимыми витаминами, минералами, клетчаткой и сложными углеводами, а также могут помочь вам снизить потребление жира. Большинство цельно зерновых и других цельных, необработанных продуктов также имеют более низкий гликемический индекс (более медленно высвобождают сахар) и являются наилучшими источниками углеводов. Это имеет важное значение для контроля за аппетитом, а также для выбора диеты при диабете.

**Выбирайте диету с низким содержанием вредных жиров (насыщенных жиров и транс-жиров),** чтобы уменьшить риск сердечного приступа, инсульта, рака и многих других заболеваний. Это особенно важно при избыточном весе. Для уменьшения потребления вредных жиров:

1) Избегайте использования твердых (мясных и молочных) жиров, таких как сливочное масло, твердые маргарины, сало и частично гидрогенизированные кулинарные жиры. Все виды растительного масла имеют высокое содержание калорий. Кокосовое и пальмовое масло содержат большое количество насыщенных жиров. Вместо них, если вам требуется растительное масло, используйте рапсовое/канола (содержит полезные жиры Омега 3) или оливковое масло (лучше всего низкокислотное оливковое масло холодного отжима, называемое "Extra Virgin").

2) Избегайте *гидрогенизированных* и *частично гидрогенизированных* продуктов и кулинарный жир. Они содержат *транс-жиры*, которые также присутствуют в мясных, молочных и других продуктах животного происхождения. Тем не менее, большинство *транс-жиров* обнаружено в коммерчески изготовленных частично гидрогенизированных продуктах, таких как выпечка, жареные продукты, закуски, «фастфуд» и в других переработанных пищевых продуктах.

ЦКБ (Центры по контролю за болезнями) рекомендуют проверять список ингредиентов на упаковке продукта на наличие «частично гидрогенизированного» масла (и кулинарного жира). Информация о пищевой ценности на этикетке может указывать 0 граммов *транс-жиров*, если пищевой продукт содержит менее чем 0.5 граммов *транс-жиров* на порцию. Таким образом, если продукт содержит частично гидрогенизированное масло, то он может содержать небольшое количество *транс-жиров*, даже если на этикетке указано 0 граммов *транс-жиров*.

Данные рекомендации утверждают, что *не существует* безопасного уровня *транс-жиров* и что самое лучшее — это полностью устранить их из своего рациона.

Поэтому ЦКБ рекомендуют подавать в магазины заявки на продажу продуктов без частично гидрогенизированного масла и кулинарного жира. Выбирайте рестораны, которые не используют их для приготовления пищи.

3) Избегайте обработанные мясные изделия, такие как бекон, хот доги, сосиски, вареные колбасы и саями. Также избегайте соленое и копченое мясо, такое как ветчина (в США сахар часто добавляется для того, чтобы замаскировать избыток соли).

4) Если вы любите мясо, ограничивайте его потребление. Отдавайте предпочтение постным сортам, особенно постному мясу птицы. Обрезайте жир с мяса и снимайте кожу с птицы. Кроме того, после обработки сырого мяса или птицы всегда очень тщательно мойте руки и кухонные принадлежности для профилактики бактериальных и глистных инфекций (см. раздел 17). Это особенно важно, если мясо или птица были выращены в США, где животные часто получают антибиотики. ЦКБ (Центр контроля за болезнями)

сообщает, что такое мясо является источником бактерий устойчивых к антибиотикам (инфекции, не поддающейся лечению обычными антибиотиками).

5) Также ограничивайте потребление яичных желтков и целых яиц (яичные белки и заменители яиц не содержат холестерин и почти не содержат жир).

6) Если вы употребляете молочные продукты, выбирайте обезжиренные продукты или с низким содержанием жира (для детей старше двух лет и взрослых, которые не страдают недоеданием). Для профилактики смертельно опасных бактериальных инфекций, проверяйте все молочные продукты на наличие пастеризации. Поскольку есть некоторые опасения, что коровье молоко в США содержит гормоны, все чаще рекомендуются молочные продукты из сои и других растений.

7) Чаще ешьте бобы (в вареном виде), горох и чечевицу. Употребляйте орехи и семена, такие как льняное семя, содержащее полезные жирные кислоты Омега 3. (Овсянку или другие каши рекомендуется посыпать одной или двумя столовыми ложками льняного семени в день, особенно тем, кто не ест рыбу).

8) Если вы едите рыбу, то выбирайте сорта с низким содержанием ртути, ПХБ (полихлорированных бифенилов) и других загрязняющих веществ, а моллюсков и ракообразных - добываемых из чистой воды.

9) *Извлекайте большую часть своих калорий из необработанных растительных продуктов (овощей, фруктов, цельно зерновых продуктов).*

Недавние исследования показывают, что население США и большинства других развитых стран употребляет слишком много мяса и молочных продуктов, что является основной причиной миллионов случаев преждевременной смерти из-за болезней сердца, инсульта, диабета, высокого кровяного давления, рака и других неинфекционных заболеваний. Кроме того, как сообщается в разделах, посвященных инфекционным заболеваниям, мясо и продукты животного происхождения причиняют большие страдания и смерть просто в результате бактериального и глистного заражения людей как в развитых, так и в развивающихся странах.

Вопреки рекламе и распространенному мнению, нам *не* нужны продукты животного происхождения для получения достаточного количества белка, кальция и других питательных веществ. Наши многие лучшие спортсмены употребляют большое количество белка, кальция и других питательных веществ пользуясь строго растительной (веганской) диетой, вообще без молочных продуктов и продуктов животного происхождения. Наши наиболее уважаемые организации здравоохранения подтвердили пользу веганских продуктов. Например, Американская академия педиатрии сообщает:

«Хорошо спланированная веганская и другие вегетарианские диеты подходят для всех этапов жизненного цикла, включая беременность, период грудного вскармливания, младенчество, детство и отрочество. Имеются обширные эпидемиологические данные о том, что потребление большого количества фруктов и овощей связано со снижением смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, рака и других причин.»

Меморандумы, излагающие позицию Канадского педиатрического общества, Американской диетологической ассоциации и многих других организаций публикуют схожие рекомендации.

ООН в статье «Длинная тень животноводства» и в других докладах также сообщает, что рост потребления мяса в развитых странах противоречит принципам экологической устойчивости и в значительной степени способствует миллионам случаев смерти от недоедания. Выращивание животных, предназначенных на убой, требует гораздо больше ресурсов (земли, воды, удобрений, топлива) и создает гораздо больше загрязнения окружающей среды, чем выращивание продовольственных культур. Это также приводит к тому, что бедные слои населения мира все чаще лишаются возможности позволить себе продукты питания любого рода.

**Пищевые добавки.** Здоровое питание не следует подменять пищевыми добавками. Хотя отдельные добавки, такие как витамин D или B12, зачастую бывают необходимы,

появляется все больше доказательств того, что слишком большое количество кальция и других минеральных и витаминных добавок, а также слишком много животного белка наносят вред организму. Витамины группы D (см. раздел 40) и B12 являются исключениями.

Дефицит витамина **B12** может проявляться через множество различных симптомов и имеет много различных причин. Как сообщает ЦКБ (Центр по контролю за болезнями), этот дефицит зачастую не диагностируется и не лечится, особенно у пожилых людей. Хотя в большинстве случаев дефицит витамина B12 встречается у людей старше 50 лет, многие молодые люди, например строгие вегетарианцы, также подвергаются повышенному риску. Особенно это актуально там, где воду обеззараживают от бактерий (все витамины группы B12 происходят от бактерий, которые вместе со смертоносными бактериями разрушаются при обработке питьевой воды). Поскольку имеющиеся природные источники B12 зачастую плохо всасываются кишечником, особенно в пожилом возрасте, ЦКБ рекомендует *всем* людям старше 50 лет принимать витаминную добавку B12 или обогащенные витамином B12 продукты питания. Пожилым людям часто рекомендуются гораздо более высокие дозы, чем те, что содержатся в поливитаминах (например, 1000 мкг кобаламин/день).

В зависимости от вашей диеты и конкретных продуктов, доступных на местном уровне, вам могут потребоваться дополнительные пищевые добавки. Узнайте у своего врача или в Отделе здравоохранения какие пищевые добавки рекомендуются в вашем регионе. Если ваш витамин или другие пищевые добавки произведены в США, то для обеспечения качества и безопасности, важно, чтобы этикетка всегда включала логотип сертификации «USP», «CL» или «NSF» (см. Раздел 28).

**Выбирайте диету с низким содержанием сахара.** Большинство людей употребляет слишком много сахара. Это приводит к ожирению, диабету, болезням сердца, а также кариесу зубов. Не употребляйте продукты и напитки, содержащие сахар, между основными приемами пищи.

-Получайте большую часть ваших калорий из овощей, цельного зерна и натуральных фруктов. (**Цельное зерно**, такое как пшеница, - более здоровая еда, содержащая больше питательных веществ и клетчатки, чем очищенное зерно, например, белая мука, белый рис и белый хлеб. Поэтому следует **читать этикетки на всех покупаемых в магазине продуктах**. Упакованные и переработанные пищевые продукты зачастую содержат мало питательных веществ и слишком много сахара, соли и жира. **Натуральные фрукты** также содержат больше клетчатки и меньше сахара, чем покупные фруктовые соки).

-Американская Ассоциация Сердца рекомендует женщинам употреблять не более 6 чайных ложек (24 грамма) в день, а мужчинам не более 9 чайных ложек (36 граммов) в день всех видов продуктов, содержащих добавки сахара.

-Безалкогольные напитки и другие подслащенные сахаром напитки особенно вредны. *Одна банка* обычного газированного напитка (354 мл) содержит по крайней мере *10 чайных ложек (свыше 40 грамм) сахара*. Это больше, чем *весь дневной рацион*, рекомендуемый как мужчинам, так и женщинам. Некоторые газированные напитки содержат до 13 чайных ложек (52 грамма) на банку (354 мл).

-Ограничивайте потребление сладостей, таких как конфеты, пирожные и выпечка.

-*Многие* другие продукты также содержат добавки сахара. Продукты питания и напитки, покупаемые в магазине, указывают **содержание сахара** под многими различными названиями, такими как глюкоза, фруктоза, сахароза, кукурузный сироп, сгустки кукурузного сиропа, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, декстроза, патока, выпаренный тростниковый сок и многие другие. По возможности, избегайте всех этих видов сахара и внимательно читайте этикетки на продуктах.

-Многие перечисленные пищевые продукты рекламируются как «продукты с низким содержанием жира» или «обезжиренные». При этом сахар из этих продуктов, попадая в печень, преобразуется в жир и приводит людей к тем результатам, которых они пытаются

избежать - ожирение, диабет, болезни сердца, инсульт и т.д.

-Особенно важно избегать употребления подслащенных безалкогольных, спортивных и фруктовых напитков. Как доказано, они являются *основной* причиной ожирения и диабета, а также кариеса зубов как у взрослых, так и у детей.

-Чаще пейте воду.

**Выбирайте диету с низким содержанием соли (натрия).** Соль необходима в очень небольшом количестве. Кроме того, для профилактики дефицита йода вся употребляемая соль должна быть йодированной. Однако, большинство людей потребляют слишком много соли. ВОЗ рекомендует менее 2 граммов натрия (или 5 граммов соли - хлорида натрия) в день для взрослых. Другие авторитетные источники сейчас рекомендуют даже меньшее количество соли (менее 1500 мг/день). Это особенно важно для профилактики высокого кровяного давления, инсульта, сосудистых заболеваний и болезней сердца. Чрезмерное потребление соли также приводит к усиленной потере кальция, остеопорозу и заболеванию почек. Чаще ешьте фрукты и овощи. Вместо поваренной соли для ароматизации пищи используйте травы, специи и фрукты. В продаже также имеются многочисленные готовые бессолевые смеси из трав и специй (например, Mrs. Dash и другие). Еще раз повторяем, что чрезвычайно важно читать этикетки на всех покупных продуктах. Обработанные продукты и консервы, а также ресторанная еда зачастую имеют очень высокое содержание соли, их *не следует употреблять* и предпочитать приправы без соли или с низким содержанием соли.

**Увеличивайте потребление калия.** Большинство семей во всем мире потребляют калий меньше рекомендуемой нормы. Для нормализации кровяного давления и снижения риска инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний. ВОЗ предлагает увеличить потребление калия с пищей в дозе 3510 мг/день для взрослых. Особо богаты калием фасоль и горох, а также орехи, овощи (особенно зеленые) и фрукты, такие как бананы, папайя и финики.

**Дополнительные преимущества питания растительной пищей.** С точки зрения медицины, питание, основанное на растительной пище, имеет множество преимуществ. Например, такое питание все чаще рекомендуется для профилактики **болезни Альцгеймера и деменции/старческого слабоумия**. Также такое питание снижает воздействие токсинов, например диоксинов. ВОЗ сообщает: "Диоксины встречаются во всем мире в окружающей среде и накапливаются в пищевой цепи, главным образом в жировой ткани животных. Более 90% воздействия на человека происходит через продукты питания, в основном мясо и молочные продукты, рыбу и моллюски. Диоксины высокотоксичны и могут вызывать проблемы репродуктивной системы и развития, нарушать иммунную систему, взаимодействовать с гормонами, а также вызывать рак."

Питание, основанное на растительной пище, также является наилучшим лечением распространенных проблем желудочно-кишечного тракта, таких как запор. Для профилактики запора, а также дивертикулита и других более серьезных заболеваний кишечника, включайте в свой рацион больше клетчатки, содержащейся в бобах, отрубях, цельных зернах, свежих фруктах и овощах. Выпивайте по крайней мере 8 стаканов воды или другой несладкой жидкости в день. (Алкоголь может обезвоживать организм и усугублять запор.) Важное значение также имеют ежедневные физические упражнения.

ВОЗ суммировала вышеупомянутые рекомендации по питанию в пособии **«Пять ключей к здоровому питанию»:**

**1) Кормите своего ребенка только грудным молоком в первые шесть месяцев жизни**

-От рождения до шести месяцев ваш ребенок должен получать только грудное молоко днем и ночью.

-Кормите своего ребенка всякий раз, когда он выглядит голодным.

- Продолжайте кормление грудью по крайней мере до 24 месяцев.

-Младенцам в возрасте от 6 до 12 месяцев не следует давать некоторые продукты,

например мед (для профилактики серьезных бактериальных заболеваний, вызванных ботулизмом новорожденных).

**2) Ешьте разнообразную здоровую пищу** сочетая основные продукты питания, бобовые, овощи и фрукты и *ограничивая* продукты животного происхождения. Новейшие научные исследования свидетельствуют о том, что *потребление красного и обработанного мяса существенно способствует увеличению преждевременной смерти*, особенно вследствие сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Большинство молочных продуктов (молоко, сыр, масло, мороженое) содержат вредные насыщенные жиры. Также важно ограничить употребление алкоголя. Генеральная Ассамблея ООН объявила 2016 Год "международным годом зернобобовых", чтобы подчеркнуть критическую важность здоровой пищи, такой как фасоль, горох, чечевица и нут (часто встречается в хумусе).

### **3) Ешьте больше овощей и фруктов**

-Употребляйте разнообразные овощи и фрукты (более 400 г в день).

-Между основными приемами пищи ешьте сырые овощи и фрукты, а не закуски с высоким содержанием сахара и жира.

-Избегайте длительную тепловую обработку овощей и фруктов, которая приводит к потере важных витаминов.

- Можно использовать консервированные или сушеные овощи и фрукты, но выбирать сорта без добавления соли или сахара. (Консервированные продукты можно также промыть водой для удаления излишков соли и сахара.)

**4) Ограничивайте количество жира и масла** (особенно, если вы страдаете избыточным весом или подвержены риску сердечных заболеваний).

-Если вы используете масло, выбирайте ненасыщенное растительное масло (например, рапсовое или оливковое) вместо животных жиров или растительного масла с высоким содержанием насыщенных жиров (кокосового или пальмового).

-Если вы едите мясо, выбирайте белое мясо в умеренном количестве (например, мясо птицы) и рыбу (содержит полезные жиры группы Омега 3). Они содержат меньше опасных жиров, чем красное мясо.

-Избегайте употребления копченого или переработанного мяса, такого как бекон, хот доги, ветчина и консервированное мясо (с высоким содержанием жиров и соли и, зачастую, с добавлением химикатов).

-Если вы употребляете молочные продукты, используйте обезжиренные сорта или сорта с пониженным содержанием жира (для детей старше двух лет и взрослых, не страдающих недоеданием). Во избежание смертельных бактериальных инфекций, проверяйте, чтобы все молочные продукты были пастеризованы.

-Избегайте готовых печеных и жареных продуктов, которые содержат *транс-жирные кислоты*, и часто обозначаются на этикетках как гидрогенизированные, *частично гидрогенизированные* или кулинарный жир. Однако вредные для здоровья жиры не всегда можно найти на этикетке, особенно на выпечке, «фастфуде» и ресторанной еде.

«Фастфуд», жареная еда и сладости, такие как пончики, часто содержат *транс-* и другие нездоровые жиры, которых следует избегать.

### **5) Употребляйте меньше соли и сахара**

-Готовьте пищу, используя как можно меньше соли и сахара (для ароматизации пищи добавляйте травы, специи и фрукты).

-Читайте этикетки на всех купленных в магазине продуктах питания и напитках. Многие расфасованные продукты, даже для очень маленьких детей, содержат слишком много соли и сахара. Избегайте покупной и ресторанной еды и напитков с высоким содержанием соли и сахара (В США большая часть избыточной соли, сахара, а также жира поступает из этих двух источников. По большей части, ресторанная еда и «фастфуд» очень вредны для здоровья.) Если вы едите в ресторанах, которые не предоставляют информацию о своих продуктах, всегда спрашивайте, использовались ли при приготовлении блюд соль и сахар, или вместо них добавляли травы, специи и фрукты.

(Также не забывайте спрашивать о содержании в пище частично гидрогенизированного масла или *транс*-жиров, так как они особенно типичны для жареной еды).

- Выбирайте свежие фрукты для перекусов вместо сладких продуктов и кондитерских изделий (печенье, пончики и пирожные - они часто содержат нездоровые жиры, а также сахар).

-Особенно следует отказаться от употребления подслащенных безалкогольных, спортивных и фруктовых напитков. Они, как показывают исследования, являются *основной* причиной ожирения и диабета, а также кариеса зубов у взрослых и детей. (См. урок «Только одна порция газировки» в прилагаемых бесплатных обучающих иллюстрациях на странице Метод Вовлечения Слушателей, веб-сайт [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info) Также на страницах ВОЗ можно найти дополнительные рекомендации по питанию, предлагаемые Продовольственной и сельскохозяйственной организацией ООН и ВОЗ).

К сожалению, к повышенному количеству соли, сахара и жира в своем рационе очень легко привыкнуть, так что при их меньшей концентрации пища уже кажется невкусной. По этой причине многие рестораны и предприятия быстрого питания, и даже люди, готовящие дома, продолжают перенасыщать свою еду этими ингредиентами. Обычно требуется по крайней мере 3 недели, прежде чем наш вкус начнет возвращаться к нормальному содержанию соли, сахара и жиров. Поэтому многим людям трудно следовать вышеуказанным рекомендациям. Тем не менее, это абсолютно необходимая мера, чтобы остановить возрастающую эпидемию сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, рака, диабета, слабоумия и других неинфекционных заболеваний (См. раздел 41).

### 39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**Сочетайте правильное питание с физической активностью**, что особенно важно при избыточном весе. Адекватные физические упражнения снизят вам риск высокого кровяного давления, сердечных заболеваний, инсульта, рака, наиболее распространенных видов сахарного диабета и других серьезных заболеваний. Они также могут улучшать психическое состояние и общее качество жизни.

**Сидячий образ жизни (мало упражнений)** (См. также раздел 41Б). Многие люди заняты работой, при которой вся физическая нагрузка приходится на какую-то одну часть тела, при этом другие части тела бездействуют. Упражнения помогают всему организму оставаться сильным и работоспособным. Они снижают кровяное давление, улучшают уровень холестерина и помогают избавиться от лишнего веса, если он у вас есть. Они также укрепляют кости, повышают энергию и настроение.

В настоящее время во всем мире наблюдается эпидемия ожирения, которая охватывает все возрастные группы как в развивающихся, так и в развитых странах. Поэтому физическая активность важна для мужчин, женщин и детей *всех* возрастных групп.

ВОЗ рекомендует следующие **Пять Ключей для Поддержания Адекватной Физической Активности**:

«1) Если вы физически не активны, то никогда не поздно начать регулярные физические занятия и сократить сидячее времяпровождение (такое как просмотр телевизора и компьютерные игры).

2) Ежедневно ищите любую возможность максимальной физической активности.

3) Занимайтесь физическими упражнениями умеренной интенсивности *по крайней мере* 30 минут пять или более дней в неделю. (Институт Медицины сейчас рекомендует всем людям заниматься какими-либо *упражнениями по крайней мере один час ежедневно*. Хотя даже полчаса занятий в день помогут вам сбросить вес и улучшить свое здоровье.)

4) По возможности регулярно занимайтесь какими-либо *энергичными* физическими упражнениями — это принесет дополнительную пользу вашему здоровью и самочувствию. (Например, добирайтесь до работы на велосипеде, а не на автомобиле).

5) Дети и подростки должны заниматься физическими упражнениями умеренной и высокой интенсивности *минимум* 60 минут ежедневно.»

По крайней мере 60% населения мира не выполняют рекомендуемых норм физической активности, необходимых для поддержания здоровья.

Как отмечается в разделе 41, болезни сердца, инсульт и связанные с ними ожирение, диабет и высокое кровяное давление убивают гораздо больше людей в мире, чем что-либо другое. Для этих болезней существует множество лекарств, и, хотя некоторые из них могут быть очень полезны, все они имеют побочные эффекты и ни одно из них не может привести к излечению. Тем не менее, исследования показали, что даже самые опасные болезни, включая высокое кровяное давление, диабет и болезни сердца, излечимы, и их можете вылечить вы сами.

Правильное питание и физические упражнения – это два очень простых фактора. Тем не менее, ВОЗ и самые надежные научные источники сообщают, что (даже в самых передовых странах) *то, что мы делаем сами для себя и своей семьи может сохранить гораздо больше жизней и предотвратить гораздо больше страданий, чем все наши лекарства и хирургические операции вместе взятые.*

Примечание. Большинство людей (как и многие врачи) не понимают, насколько эффективны диета и физические упражнения. Если вы принимаете лекарство (например, от диабета или высокого кровяного давления), вам часто необходимо уменьшить дозировку, чтобы предотвратить побочные эффекты. В конечном итоге вы можете полностью отказаться от лекарства. Поэтому очень важно быть под наблюдением врача. Хотя здоровое питание и упражнения снижают потребность в лекарствах и улучшают самочувствие, *никогда* не прекращайте прием лекарств без консультации со своим лечащим врачом.

#### **40. ОСТЕОПОРОЗ**

Физически активный образ жизни, здоровое питание и отказ от табака помогают профилактике остеопороза. Остеопороз — это истончение и снижение плотности костей в силу следующих возможных причин:

- недостаток кальция и витамина D
- малоподвижный (неактивный) образ жизни
- употребление табака и алкоголя
- избыток соли, соды и животного белка в рационе
- гормональный дисбаланс
- побочные эффекты лекарств

ВОЗ призывает действовать незамедлительно для предотвращения надвигающейся *эпидемии* переломов позвоночника и бедер вследствие остеопороза.

Недостаток кальция и витамина D также вызывает рахит, нарушение роста и замедленное развитие зубов у детей. Остеопороз обычно поражает пожилых людей. Особенно это касается женщин после менопаузы, когда остеопороз приводит к переломам бедер, спины и других частей тела.

**Соблюдение следующих рекомендаций в молодом возрасте поможет профилактике остеопороза, когда мы станем старше:**

1) *Откажитесь от курения* (оно не только вызывает истончение костей и многие другие серьезные заболевания, но также приводит к истончению кожи и преждевременным морщинам. Поэтому тот, кто не хочет выглядеть старше своих лет, не должен курить.)

Курящие женщины также имеют более низкий уровень эстрогена по сравнению с некурящими, и у них зачастую раньше начинается менопауза. Курильщики к тому же усваивают меньше кальция из своего пищевого рациона.

2) *Избегайте или ограничивайте потребление алкоголя до максимум одной порции в день для женщин или двух порций для мужчин.* Регулярное ежедневное употребление 50-100 граммов алкоголя может нанести ущерб скелету даже у молодых женщин и мужчин.

3) *Ограничьте употребление соли, соды и белков животного происхождения в своем дневном рационе.*

4) *Предпочитайте грудное вскармливание искусственному.*

5) *Физически активный образ жизни*, включающий пешеходные прогулки и силовые упражнения, очень важен для профилактики остеопороза. Как и мышцы, кости являются живой тканью, которая реагирует на упражнения, становясь сильнее.

6) Посещение *врача* необходимо, чтобы определить следующие причины остеопороза: возможный гормональный дисбаланс, например, недостаток эстрогена или избыток гормонов щитовидной железы и побочные эффекты лекарств, особенно если вы принимаете стероиды или лекарства от таких заболеваний как кислотный рефлюкс, депрессия или судороги.

7) *Кальций* (Примечание: в силу того, что потребность в кальции зависит от возраста, а также из-за разночтения множественных инструкций, в случае конкретных рекомендаций, вам лучше обращаться на веб-сайт ВОЗ.) Поскольку с остеопорозом ассоциируется избыток животного белка, мы настойчиво рекомендуем растительные источники питания. Пищевые источники кальция включают:

- темно-зеленые, густолиственные овощи, такие как брокколи, листовая капуста, капуста бок чой и шпинат.

- молочные продукты часто рекомендуются из-за их содержания кальция, однако их использование, по-видимому, не снижает заболеваемость остеопорозом, и некоторые недавние исследования показали увеличение переломов.

- тофу или соевый творог, когда его готовят с добавлением солей кальция.

- фасоль белая, черноглазый горох, инжир, миндаль, финики.

- сардины и лосось с косточками.

- продукты, обогащенные кальцием, такие как апельсиновый сок, соевое, подсолнечное или миндальное молоко (обычно содержат столько же или больше кальция, чем коровье молоко), зерновые и хлеб.

8) *Витамин D* вырабатывается кожей под воздействием **солнечного света**, поэтому следует проводить 5-15 минут в день на открытом воздухе. (При этом важно не оставаться под солнцем слишком долго и защищать глаза. Избыток солнца может вызвать рак кожи, преждевременное старение и катаракту глаз. По возможности избегайте полуденного солнца. Шляпа и солнцезащитные очки хорошего качества помогут предотвратить катаракту и другой вред, причиняемый солнцем. Поэтому все, кто работают на открытом воздухе должны носить очки. При этом солнцезащитные очки должны обеспечивать защиту от UVA и UVB, в противном случае они приносят больше вреда, чем пользы.)

- Витамин D также часто добавляется в пищевые продукты, такие как апельсиновый сок и соя, подсолнечное, миндальное и коровье молоко. В настоящее время рекомендуемая диетическая норма колеблется от 400 МЕ в сутки для младенцев до 800 МЕ в сутки для людей старше 70 лет. Слишком большое количество витамина D (более 4000 МЕ в сутки) может быть вредным.

- Дополнительные добавки витамина D могут быть необходимы тем, кто не получает достаточно солнечного света или продуктов, содержащих витамин D. Это особенно касается темнокожих пожилых людей, а также младенцев проживающих в холодном климате. Центры по контролю и профилактике болезней (ЦКБ) также рекомендуют добавки В12 для всех людей старше 50 лет (См. раздел 38В).

9) *Добавки кальция*: растительные продукты, перечисленные выше, являются наиболее здоровыми источниками кальция. Другим источником кальция являются таблетки из карбоната кальция. Поскольку избыток кальция может быть вреден, добавки кальция следует принимать *только тогда, когда в вашем питании* кальция *недостаточно*. За один прием усваивается только ограниченное количество кальция, поэтому, когда это необходимо, таблетки карбоната кальция лучше принимать несколько раз в день. Таблетки также лучше усваиваются при приеме пищи, особенно с теми блюдами, которые содержат мало природного кальция.

Карбонат кальция также часто используется как средство, нейтрализующее кислоту.



(См. раздел 42 ЗАБОЛЕВАНИЕ КИСЛОТНОГО РЕФЛЮКСА)

#### **41А. БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТ, ДИАБЕТ, РАК, СЛАБОУМИЕ И ДРУГИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

ВОЗ сообщает, что в настоящее время наблюдается эпидемия смертей, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, инсультом и другими неинфекционными заболеваниями (НИЗ) как в развивающихся, так и в развитых странах. Эта глобальная эпидемия болезней, вызванная прежде всего избыточным весом и курением, привела к тому, что в ее 67-летней истории была созвана вторая Генеральная Ассамблея ООН по вопросам здравоохранения. Генеральный директор ВОЗ сообщил: «В отсутствие неотложных мер рост финансовых и экономических издержек на эти заболевания достигнет уровня, который выходит за рамки возможностей даже для самых преуспевающих стран мира».

Тем не менее, почти все случаи преждевременной смерти и напрасные страдания можно предотвратить, так как *основные причины находятся под ВАШИМ контролем*.

Факторы риска для жизни, **которые ВЫ можете контролировать**, включают: **курение, избыточный вес, высокий уровень холестерина в крови, сидячий образ жизни, диабет, высокое кровяное давление и стресс.**

**1) Курение и другое употребление табака.** Мы уже обсуждали некоторые опасные последствия курения, такие как болезни десен, стоматологические заболевания, остеопороз, проблемы с желудком и так далее. Нюхательный и другие формы бездымного табака также вызывают подобные заболевания, и являются очень распространенными причинами рака полости рта.

Помимо нездоровой диеты, заболевания, связанные с употреблением табака, являются *ведущей в мире предотвратимой причиной смерти*, в результате которой погибают около 5 миллионов человек в год. Общее потребление табака растет. Теперь мы знаем, что никотин является очень сильным наркотиком, поэтому, как только вы начинаете курить или употреблять другие формы табака, остановиться бывает очень трудно.

Тем не менее, никотин остается легальной, неконтролируемой и нерегулируемой привычкой, поэтому ожидается, что число курильщиков, которое сегодня оценивают в 1,3 миллиарда человек, увеличится до 1,7 миллиарда к 2025 году. Некоторым людям повезет, и они не умрут в результате курения. Тем не менее, каждый второй курильщик *умрет* от болезни, вызванной табаком. Отказ от курения может незамедлительно снизить этот риск, так что, чем раньше вы бросите курить, тем меньше будет риск вашей ранней смерти. Курение приводит к **сердечному приступу, инсульту и болезни кровеносных сосудов, что ведет к ампутации** - все эти ужасные болезни показаны здесь. (Хотя курение не вызывает диабет, оно является очень частой причиной ампутации у диабетиков.)

Курение также вызывает **рак легких, эмфизему, бронхит, головные боли и многие другие заболевания, включая деменцию** (снижение психического функционирования) и **эректильную дисфункцию (импотенцию)** у мужчин (реклама табака пытается показать нам, что курение «мужественно» или «сексуально», но последствия курения оказываются обратными). **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ — ЭТО САМОЕ ВАЖНОЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, И ЭТО ГОРАЗДО БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО, ЧЕМ ВСЕ НАШИ ЛЕКАРСТВА.** Если вы курите у себя дома, то пассивное курение ваших близких также может вызвать у них такие болезни как астма, рак, и внезапная смерть младенца во время сна. *Научные доказательства настолько убедительны, что больше нет никаких оправданий курению ни для кого, нигде и никогда.*

## **41Б. БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТ, ДИАБЕТ, РАК, СЛАБОУМИЕ И ДРУГИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

### **Факторы риска, которые вы можете контролировать:**

**2) Избыточный вес:** (См. также раздел 38. ПИТАНИЕ и 39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ). Избыточный вес может увеличить риск развития многих проблем со здоровьем, включая порок сердца, инсульт, диабет второго типа, рак и другие серьезные заболевания. Вы можете понизить риск для своего здоровья, сбросив всего лишь 5-10 килограммов веса. Ограничьте количество еды и выполняйте физические упражнения от получаса до одного часа ежедневно.

Очень важно читать этикетки на упаковках пищевых продуктов. Особенно следует избегать продуктов с высоким содержанием животных жиров, насыщенных жиров, транс-жиров («частично гидрогенизированное растительное масло» и «кулинарный жир») и сахара. Продукты с высоким содержанием жиров, такие как мясо, а также многие десерты и сладости, перегружены нездоровыми жирами, сахаром и калориями. Недавние исследования также свидетельствуют, что потребление красного мяса ассоциируется с такими заболеваниями, как диабет, сердечно-сосудистые болезни, рак и *со значительным увеличением случаев ранней смерти.* (В США нездоровая диета сейчас опередила потребление табака как главную причину преждевременной смерти и инвалидности.)

Ешьте каждый день разнообразные фрукты, овощи, фасоль и цельно зерновой хлеб. Эти продукты содержат много витаминов, минералов и клетчатки, в то же самое время являясь наименее концентрированными источниками калорий, и поэтому помогают контролировать уровень сахара в крови и снижать вес. Научные исследования неустанно подчеркивают *важное значение растительной диеты в профилактике и лечении всех заболеваний в этом разделе.*

**3) Высокий уровень холестерина в крови:** (См. также раздел 38. ПИТАНИЕ и 39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ). Высокий холестерин также можно контролировать уменьшая количество продуктов животного происхождения, транс-жиров, насыщенных масел и сахара в своем рационе. Вместо этих продуктов ешьте больше овощей и фруктов – они не содержат холестерин. Продукты, богатые растворимой клетчаткой, такие как овсянка, ячмень, подорожник, окра и баклажаны, а также соевые и другие растительные продукты, могут помочь снизить уровень холестерина. Также уровень холестерина можно понизить путем физических упражнений. Можно также воспользоваться лекарствами.

**4) Малоактивный образ жизни (недостаток упражнений):** (См. также раздел 39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ). Большинство людей в сельских районах развивающихся стран имеют большую физическую нагрузку. Однако некоторые люди заняты работой, при которой задействованы только одни части тела, а другие бездействуют. Упражнения помогают сердцу и телу становиться сильнее и лучше работать. Они понижают кровяное давление и уровень холестерина и могут помочь вам сбросить вес, если есть такая проблема. Физические упражнения также укрепляют кости, повышают энергию, улучшают умственную активность и настроение. Институт Медицины теперь рекомендует всем людям выполнять какие-либо *физические упражнения в течение не менее одного часа каждый день недели.* Хотя даже полчаса упражнений в день помогут вам сбросить вес и снизить риск потери здоровья.

**5) Сахарный диабет (2-го типа, «взрослый»):** (См. также раздел 38. ПИТАНИЕ и 39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.) Раньше это называлось "взрослым диабетом". Однако, из-за нездоровых привычек питания и избыточного веса, это коварное заболевание сейчас встречается у детей и подростков. Диабет 2-го типа также подвергает вас повышенному риску сердечного приступа, инсульта, а также слепоты, болезни почек и ампутации. Хотя лекарства зачастую необходимы, доказано, что диеты, снижение веса и *упражнения* гораздо более эффективны, чем лекарства в деле профилактики, контроля и лечения диабета 2-го типа. Также очень важно отказаться от курения (последствия которого зачастую приводят к ампутации). *Алкоголь особенно токсичен для больных сахарным*

диабетом и может ухудшить повреждение диабетического нерва, снижение зрения и высокое кровяное давление. Если у вас диабет, вы должны проконсультироваться у диетолога и отрегулировать свою диету и уровень сахара в крови. Чтобы поддерживать сахар в крови на здоровом уровне (особенно если вы принимаете инсулин), каждый день необходимо:

-Употреблять примерно одинаковое количество пищи.

-Питаться примерно в одно и то же время.

-Принимать лекарство от диабета в одно и то же время, и

-Делать примерно одинаковое количество физических упражнений, в одно и то же время.

Если вы *диабетик и имеете избыточный вес*, главной задачей для вас будет похудеть, изменив свое питание и выполняя физические упражнения по крайней мере от ½ до 1 часа ежедневно. Особенно следует избегать блюд из красного мяса, с насыщенными жирами и транс-жирами, сладостей и сладких напитков. Ешьте каждый день разнообразные фрукты, овощи, фасоль и цельно зерновые продукты. Это та пища, которой вы должны питаться. Она дает много витаминов, минералов и клетчатки, и в то же самое время эти продукты содержат меньше всего калорий и поэтому могут помочь вам контролировать уровень сахара в крови и снижать вес. Овощи-это особенно хороший выбор. Новейшие исследования показали, что диабет 2-го типа можно вылечить диетой, основанной на растительном питании, ограничивая употребление жиров и масел животного происхождения в пользу продуктов с низким гликемическим индексом (которые медленно повышают уровень сахара в крови, такие как большинство зерновых и другие цельные, необработанные продукты). Поэтому очень важно проконсультироваться с диетологом, который знаком с данными рекомендациями, а также со своим терапевтом.

**6) Высокое артериальное давление:** (См. также раздел 38. ПИТАНИЕ и 39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ). Большинство людей с высоким кровяным давлением не чувствуют себя больными. Именно поэтому высокое кровяное давление называют «молчаливым убийцей». Причина, по которой важно лечить высокое давление, заключается в том, что оно вызывает сердечные приступы и инсульт. К счастью, *существует много способов понизить свое артериальное давление.*

Изменения в диете представляют собой наиболее эффективные методы лечения, включающие в себя *сокращение соли* в рационе до менее 2 граммов в день (некоторые справочники сейчас рекомендуют менее 1,5 грамма) - взамен используйте специи.

Важно также *увеличить потребление калия* (фасоль, горох, бананы и другие свежие фрукты и овощи) и использовать другие рекомендации, приведенные в разделе 38. Для контроля за кровяным давлением также *очень важно ограничить потребление алкоголя, увеличить физическую нагрузку, снизить вес и избегать стресс.*

Ваше артериальное давление должно находиться под постоянным наблюдением врача. Если врач выписывает вам лекарство, то его следует *принимать ежедневно*, даже если вы не чувствуете себя больным. *Всегда* консультируйтесь с врачом, можно ли вам прекратить прием лекарства от давления (даже пропустить одну дозу). Внезапное прекращение приема лекарства может вызвать опасный высокий скачок артериального давления и привести к сердечному приступу и инсульту.

Мы привыкли думать, что раз начав принимать лекарство от давления, его придется принимать до конца жизни. Однако сейчас мы узнаем, что люди, соблюдающие растительную диету, зачастую могут снизить, а затем прекратить прием лекарств. Поэтому очень важно продолжать встречи с врачом, который будет контролировать ваше артериальное давление и корректировать лекарства.

**7) Стресс** также может спровоцировать сердечный приступ, инсульт и другие проблемы со здоровьем. Некоторые люди реагируют на стресс перееданием, употреблением алкоголя или наркотиков. Исследования показали, что пациенты, которые практикуют молитву и живут духовной жизнью, придавая особое значение любви и

прощению, лучше справляются со стрессом и лучше поддаются лечению. Также помогают медитации, физические упражнения и Тай Чи.

Вы можете добиться успешных результатов, которые будут дополнением к результатам «трех условий».

**Три условия** профилактики болезней (См. также раздел 3А и Б) — это **здоровое питание, регулярные физические упражнения и отказ от всех видов табака**. По сообщению ВОЗ, **более 80%** всех болезней-это:

- преждевременные болезни сердца (причина смерти #1)
- инсульты (причина смерти #3)
- диабет 2-го типа (причина смерти #6)
- и более 40% рака (причина смерти #2)**

а также другие многочисленные заболевания, такие как гипертония, слабоумие, заболевания легких и импотенция которые *можно предотвратить путем 1) здоровой диеты, 2) отказа от табачных изделий и 3) регулярных физических упражнений*, то есть выполняя всего лишь **три простые условия**.

Хотя лекарственные препараты и хирургические операции могут помочь при заболеваниях, они все обладают побочными эффектами и ни одно из них не приводит к исцелению. Они сохраняют меньше жизней, чем диета, физические упражнения и отказ от табака. Всего три простых условия. И все они в **ваших**, и только в **ваших**, руках.

Как отмечалось ранее, хотя вышеуказанные изменения приводят к уменьшению потребности в лекарствах, и вы начинаете чувствовать себя лучше, никогда не прекращайте принимать свои лекарства или уменьшать их дозу, не проконсультировавшись со своим врачом.

(Примечание, касающееся **групп поддержки**: некоторым людям трудно изменить свой образ жизни самостоятельно, но они смогут это успешно сделать с помощью групп поддержки. Научно-обоснованные доклады ВОЗ однозначно отмечают эффективность внедрения полезных привычек, когда беседы о здоровье проводятся на рабочих местах, по месту жительства, в религиозных и других группах.

Например, ВОЗ высоко оценила эффективность следующего утверждения: «На поведение можно оказывать влияние, особенно в ... религиозных учреждениях. Очевидно, что используя существующие социальные структуры религиозной группы, можно облегчить переход к здоровому образу жизни, особенно в неблагополучных районах". Из краткого отчета «Изменения в диете и физической активности: методы, которые работают» ВОЗ, 2009.

Группы поддержки могут быть с успехом организованы даже в очень бедных районах. Дополнительные методические рекомендации, основанные на научных данных, и планы уроков можно найти на вебсайте [Скрининг-тест здоровья и Совместный подход](http://www.hepfdc.info) [www.hepfdc.info](http://www.hepfdc.info)

## 42. КИСЛОТНЫЙ РЕФЛЮКС

Нездоровое питание и курение также являются частыми причинами желудочно-кишечных проблем. Кислотный рефлюкс является одной из наиболее распространенных проблем, которые мы встречаем у взрослых пациентов. Существует ряд причин боли в желудке. Например, при потере веса или сильной ноющей боли в центре желудка, которая проходит после еды, или при рвоте с кровью или кровью в стуле -вам следует сдать анализы на наличие язвы или других заболеваний.

Тем не менее, наиболее распространенной причиной боли в средней верхней части желудка или нижней части грудной клетки является кислотный рефлюкс. Это так называемая изжога или не переваривание кислоты, или гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Она оказывает воздействие на мышцы сфинктера, соединяющие пищевод с желудком. На иллюстрации показано расположение сфинктера между пищеводом и желудком.

Рефлюкс означает отток или возврат. Кислотный рефлюкс возникает, когда сфинктер слабый или неправильно расслабляется, позволяя кислоте из желудка подниматься вверх по пищеводу.

К счастью, **вы сами можете многое сделать для профилактики и лечения этого тяжелого заболевания.** Все лечение направлено на снижение повреждения слизистой оболочки пищевода от желудочной кислоты:

-Курение ослабляет сфинктер нижней части пищевода и увеличивает выработку кислоты, поэтому *очень важно отказаться от курения.*

-По тем же причинам *избегайте употребление алкоголя.* (Курение и алкоголь также усугубляют язвенную болезнь. Вы часто слышите от нас о вреде курения и чрезмерного употребления алкоголя. Для нас, также, как и для ВОЗ, это не вопросы «религии» или «морали». Это критические, угрожающие жизни и здоровью проблемы для всех нас и поэтому ВОЗ обязан говорить о них).

-Также можно ограничить употребление других продуктов, вызывающих у вас изжогу. К ним относятся жареная и жирная пища, кофе, газированные напитки и острая пища, такая как перец. Жареная и жирная пища и подслащенные напитки – это нездоровая пища, и ее следует избегать и по ряду других причин (См. разделы 38 и 41).

-Людам с болью в желудке следует *избегать употребления аспирина и нестероидных противовоспалительных* болеутоляющих лекарств, таких как ибупрофен. (Если у вас нет заболеваний печени, и вы не употребляете алкоголь, можно принимать парацетамол).

-Старайтесь не ложиться два-три часа после еды, не нагибаться сразу же после еды и не носить тугий ремень.

-Рекомендуется после еды погулять, что будет полезно во всех отношениях.

-Если вы чувствуете изжогу во время сна, ложитесь на левый бок (как делает дама на рисунке) и/или поднимите изголовье кровати на 10-15 сантиметров.

-Если у вас избыточный вес, то старайтесь похудеть. Это **ОЧЕНЬ** важно и само по себе часто является достаточной мерой, чтобы полностью вылечить изжогу.

-Уменьшайте размер порций во время еды (можете увеличить количество приемов пищи, если у вас нет избыточного веса).

-Жуйте жевательную резинку (желательно без сахара) в течение часа после еды. Выработываемая щелочная слюна нейтрализует кислоту в желудке.

-Антациды (средства, нейтрализующие кислоту) также могут помочь снизить симптомы изжоги. Часто рекомендуются антациды кальция, так как они также способствуют профилактике другой распространенной проблемы, остеопороза (истончение костей), наблюдаемого у людей с недостатком кальция в рационе. Однако антациды кальция иногда приводят к «оттоку секреции кислоты», поэтому не пользуйтесь ими, если они не облегчают, а усугубляют у вас симптомы кислотного рефлюкса. (Примечание: другие лекарства для кислотного рефлюкса имеют различные побочные эффекты и могут усугубить остеопороз. См. раздел 40).

#### **43А. ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ**

Еще одна очень распространенная проблема, часто возникающая из-за избыточного веса, недостатка физической активности или курения — это боль в спине.

В случае сильной или постоянной боли в спине вам следует показаться врачу. Если ваш осмотр не выявит осложнений, то почти всегда боль можно будет снять простыми способами.

- **Лед и Тепло.** При острой боли в спине можно прикладывать к больному месту **лед** в течение первых шести часов после травмы. Чтобы снять отек, можно продолжать прикладывать лед в течение двух дней. Спустя три дня можно начать прикладывать **тепло**, что поможет процессу выздоровления.

-**Физическая нагрузка.** Люди с острой болью в спине должны оставаться активными и по возможности продолжать повседневную деятельность. Они должны избегать

действий, усиливающих боль, длительного сидения, поднятия тяжестей или скручивания позвоночника и им следует уделять особое внимание правильной осанке при всех своих действиях. Таким образом, хотя человек должен временно воздерживаться от поднятия тяжестей, ему следует оставаться как можно более активным, но выбирать менее напряженную нагрузку (например ходьбу, сушку посуды и т. д.). Как оказалось, йога и тай-чи также помогают облегчить и предупредить симптомы боли в спине.

-Обратите внимание на **твердый матрас** (часто полезно положить под матрас доски). Для профилактики боли в спине также можно спать на одном боку положив подушку между ног.

-Также обратите внимание на иллюстрацию, где одна нога мужчины стоит на подставке. Если ваша работа требует длительного стояния, опора на одну ногу также помогает предотвратить боли в спине,

- Если боль сильная или есть другие симптомы, такие как температура, потеря веса или задержка мочи, вам следует *как можно быстрее обратиться к врачу* и пройти обследование.

-После того, как острая боль утихнет, упражнения на растяжку помогут вам расслабить спину и избавить вас от боли в будущем. Эти упражнения надо делать ежедневно, лучше всего после прогулки или какой-либо иной активной деятельности, пока мышцы «разогреты». Движения должны быть плавными, а не резкими, с задержками по крайней мере на 30 секунд. На нижней иллюстрации показаны следующие **примеры упражнений на растяжку**:

1) *лежа на спине на полу*: это упражнение особенно полезно после свежих травм. Поставьте ноги на скамеечку или на стул с подушкой - такое упражнение хорошо расслабляет спину, и многие пациенты предпочитают оставаться в таком положении 15 или более минут.

2) *сидя*: наклоняйтесь вперед на стуле, опуская голову на колени и удерживая эту позицию, по крайней мере 30 секунд или до тех пор, пока чувствуете себя комфортно.

3) *стоя*: руки на поясице, отклонитесь назад и задержитесь в таком положении по крайней мере на 30 секунд или до тех пор, пока чувствуете себя комфортно.

- **Медитация и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**. Национальные институты здравоохранения США сообщают, что медитация и КПТ, как выяснилось, облегчают боль в пояснице и другие боли. Медитация (включает снижение стресса на основе осознанности) фокусируется на повышении осознанности и принятии мгновенных переживаний, включая физический дискомфорт и сложные эмоции. Участники групп КПТ фокусируются на изменении дисфункциональных мыслей и работе над поведенческими целями, навыками релаксации и стратегиями преодоления боли.

## **43Б. ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

*Делайте основные физические упражнения для укрепления мышц спины.* После того как острая боль утихнет, упражнения для спины следует включить в ваш комплекс упражнений по крайней мере 3 раза в неделю. Боль ослабевает, когда увеличивается приток крови и кислорода к мышцам и снижается стресс. Для различных типов боли в спине рекомендуются различные упражнения, поэтому, по возможности, лучше всего определить вашу физическую нагрузку проконсультировавшись с физиотерапевтом.

- Также очень важно продолжать аэробные упражнения с низкой нагрузкой, такие как быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание и т. д. Быстрая ходьба означает не менее 100 шагов в минуту (следите за правильной осанкой-держите голову высоко, а мышцы живота подтянутыми). Вы можете постепенно переходить к пробежке трусцой или бегу в более высоком темпе, если они не причиняют боли.

- Основные силовые тренировки и аэробные упражнения обычно выполняются поочередно. Желательно перед началом занятий разогреть мышцы (например, взмахами рук и быстрой ходьбой на месте в течение нескольких минут), а затем растягиваться до (а

также после) более напряженных упражнений. Не делайте упражнения, которые вызывают боль. Если вы восстанавливаетесь после серьезной травмы спины, выполняйте только те упражнения, которые были одобрены врачом.

Ниже приводятся **примеры упражнений** на укрепление мышц позвоночника:

1) *Прогибания таза (верхняя иллюстрация)*: с этого упражнения хорошо начинать занятия, особенно если у вас свежая травма спины. Лягте на спину, согнув ноги в коленях. Прогните таз, напрягая мышцы живота и ягодиц, чтобы нижняя часть позвоночника соприкасалась с полом. Задержитесь в этом положении на 5-10 секунд и расслабьтесь. Повторите 10-12 раз. Сделайте три подхода. (Это упражнение легче выполнять положив руки вдоль тела, а не за голову, как показано на рисунке.)

2) *Велосипед (средняя иллюстрация)*: лежа на спине, согните ноги в коленных и тазобедренных суставах. Попеременно сгибайте и разгибайте ноги, как будто едете на велосипеде. Сделайте три подхода или столько, сколько вам удобно. Не задерживайте дыхание и не делайте резких движений. (Если травма спины свежая, то лучше положить руки вдоль тела, а не за голову, как показано на рисунке. Если *травма старая*, то упражнение можно делать, наклоня голову сильнее, чем показано на рисунке, но при этом стараться не напрягать шею.)

3) Планка (Нижняя иллюстрация). Даются два варианта.

А. Передняя планка на коленях: это более легкий вариант. Выполняется таким же образом как вариант Б, за исключением того, что надо оставаться на коленях в пункте 5 ниже.

Б. Передняя Планка: 1. Встаньте на четвереньки, руки ровно под плечами, а колени ровно под бедрами. 2. Подтяните мышцы живота и выдвигайте руки вперед. 3. Опустите верхнюю часть тела на предплечья и опустите бедра, чтобы ваше тело было в одну линию от головы до колен, как доска. 4. Обхватите руки и выровняйте плечи прямо над локтями, держите ноги вместе, как показано на рисунке. 5А. Если делаете переднюю планку на коленях: задержитесь в этом положении. 5В. Если вы делаете обычную переднюю планку: вытяните обе ноги, чтобы сбалансировать все тело в линию, а затем задержитесь в этом положении. 6. Поставьте цель удерживать планку в общей сложности 60 секунд, делая столько повторений, сколько необходимо, чтобы достичь этой цели (например, если вы можете держать планку в течение 15 секунд, повторите упражнение четыре раза, в общей сложности 60 секунд). Не забывайте держать голову, шею и позвоночник на одной прямой линии, держать плечи вниз и назад, дышать без напряжения.

## 43В. ПРОФИЛАКТИКА БОЛИ В СПИНЕ

Боль в спине является наиболее частой проблемой взрослых пациентов, которые к нам обращаются. Тем не менее, существует *много способов* профилактики этого болезненного состояния.

-*Растяжка, основные упражнения для спины и аэробные упражнения* (как описано в разделах 43А и 43Б) очень эффективно помогают для профилактики боли в спине. Также важно соблюдать следующее:

-*Отказаться от курения.*

-*Похудеть*, если у вас есть избыточный вес (что может полностью снять симптомы).

-*Поднимать тяжести только правильным образом.* Никогда не наклоняйтесь над предметом, который вы поднимаете. Всегда держите спину прямо и сгибайте ноги в коленях. Это позволит поднимать тяжести ногами, а не спиной. Не поворачивайтесь и не скручивайтесь, когда что-то надо достать, даже если это легкий предмет. Держите предмет как можно ближе к телу.

-*Носить ортопедический пояс для спины, если ваша работа связана с частым подъемом тяжестей.* Пояс вам будет напоминать, что надо держать спину прямо, когда поднимаете тяжелое. Во многих частях мира люди для той же цели плотно оборачивают вокруг талии длинный и узкий кусок ткани. Эта практика восходит к временам Ветхого

Завета, когда люди «опоясывали свои чресла». Однако не следует слишком долго носить ортопедический пояс или пользоваться корсетом, так как они могут привести к ослаблению мышц спины.

-Соблюдать *хорошую осанку, когда вы сидите или стоите*. Если ваша работа требует длительного стояния, поднимите и поставьте одну ногу на ящик или скамейку, что поможет держать спину прямо (см. раздел 43А).

- Избегать длительного сидения. Это одна из наиболее распространенных причин плохого здоровья, а также боли в спине. Встаньте, потянитесь или прогуляйтесь, когда появляется возможность.

-Использовать относительно *твердый матрас* или положить матрас на доски или на пол. Подложите подушки под нижнюю часть ног, если вы спите на спине. Если вы спите на боку, положите подушку между ног (см. раздел 43А). Не спите на животе.

-*Выполнять упражнения 30-60 минут в день*. Помимо основной силовой тренировки 3 дня в неделю, включать аэробные упражнения (быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание и др.) поочередно через день не менее 3 дней в неделю. Аэробные упражнения очень важны для профилактики боли в спине, а также для многих других заболеваний, таких как болезни сердца, ожирение и диабет (См. также раздел 39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ).

-Соблюдать здоровую диету. Современные исследования показывают, что этот фактор может иметь решающее значение. Нездоровое питание, которое вызывает атеросклероз сосудов сердца, головного мозга, почек и т. д., также вызывает снижение кровоснабжения позвоночника и нервов. Цельно пищевая растительная диета, описанная в разделе 38. ПИТАНИЕ может быть также самым важным условием для профилактики болей в спине (См. иллюстрации 38А и Б. ПИТАНИЕ).

#### **44. ПРОФИЛАКТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ**

**Синдром внезапной детской смерти:** младенцы иногда неожиданно умирают во сне. Это зачастую связано с лекарствами от кашля и простуды, курением родителей, а также с тем, что младенцев кладут спать на животе. Не пользуйтесь подушками и не оставляйте другие мягкие предметы в детской кроватке. Всегда кладите младенцев спать *на спину*. Откажитесь от курения — это может спасти вашу жизнь, а также жизнь вашего ребенка.

**Отравление:** это особенно распространенная причина смерти детей в возрасте до трех лет. Маленькие дети могут положить в рот все что угодно. Они постоянно исследуют мир вокруг себя, и пробовать предметы на вкус является одним из способов познания. Многие обычные лекарства и бытовые средства ядовиты и приводят к смерти детей. Типичные примеры включают:

*Лекарства:* НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты), в том числе аспирин, парацетамол, транквилизаторы, снотворные таблетки и препараты железа.

*Предметы бытовой химии:* чистящие средства, гербициды, яды для крыс и насекомых, щелочи, керосин, стиральный порошок, нафталин. **Как вы можете предотвратить смерть от отравления:**

-Держите все лекарства под замком и вне поля зрения детей.

-Держите все химикаты и моющие средства под замком и вне поля зрения детей.

-Научите детей пить и есть только то, что им дают взрослые.

-Старайтесь не принимать лекарство на виду у маленьких детей, так как дети имеют тенденцию копировать поведение взрослых.

**Удушье** также является очень распространенной причиной смерти детей в возрасте до пяти лет. Одной из причин является то, что дети всегда кладут все в рот. Они также зачастую давятся продуктами питания, такими как орехи и попкорн, которые взрослые им дают по ошибке. Так как у детей выросли еще не все зубы, они жуют не очень тщательно, и крупные частицы пищи могут попасть им в горло. Пожилые люди, у которых недостает зубов, по той же причине давятся такими продуктами как мясо. **Как вы можете защитить**



### **детей от удушья:**

-Не давайте маленьким детям орехи, попкорн, карамель, хот-доги или другие продукты аналогичного размера.

-Всегда измельчайте пищу своего маленького ребенка на очень мелкие кусочки. Также следует поступать пожилым людям, у которых не хватает зубов.

-Не позволяйте детям играть со спущенными воздушными шарами, стеклянными шариками или игрушками с мелкими деталями, которыми они могут подавиться.

-Если вашему ребенку меньше пяти лет, и он должен принимать таблетки или «жевательные» витамины, разотрите их в порошок между двумя ложками. Затем можно смешать порошок с небольшим количеством жидкости или твердой пищи.

-Если ребенок старшего возраста или взрослый человек начинает задыхаться и его дыхательные пути полностью заблокированы, для извлечения предмета и спасения пострадавшего используйте прием «захват Геймлиха (см. раздел 48).

## **45. УТОПЛЕНИЯ / ПАДЕНИЯ / ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ**

Несчастные случаи являются наиболее распространенной причиной смерти детей школьного возраста. Дети в этом возрасте проводят время самостоятельно. Они ищут одобрения друзей. Они пытаются совершать смелые поступки и не хотят подчиняться правилам взрослых. Но вы можете помочь своему ребенку усвоить правила безопасности и напоминать ему о них. **Как можно предотвратить смерть от утопления, падений и ДТП:**

-Ребенку опасно находиться в воде одному, даже если он или она умеет плавать. Не позволяйте ребенку играть ни в каком водоеме, если за ним не присматривает взрослый. Никогда не позволяйте ребенку плавать в каналах или в любой другой воде с быстрым течением.

-Научите ребенка всегда заходить в воду в первую очередь ногами. Нырание головой вперед послужило причиной многочисленных переломов шеи с пожизненным параличом рук и ног.

-Используйте оконные и лестничные ограждения, чтобы предотвратить падения малышей, которые только начинают ходить.

-Научите младшего ребенка никогда не переходить улицу без сопровождения взрослых, а старшего ребенка - *полностью остановиться* на обочине, затем посмотреть налево, направо и снова налево, прежде чем перейти дорогу.

-Всегда надевайте велосипедные и мотоциклетные шлемы. Это самое важное, что вы можете сделать, чтобы защитить себя и своих детей во время езды на велосипеде или мотоцикле.

-Всегда используйте ремни безопасности и детские автокресла при езде на легковых и грузовых автомобилях.

## **46. БЕШЕНСТВО / ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЙ**

**БЕШЕНСТВО** может быть вызвано укусами собак, кошек, летучих мышей, скунсов или других животных. Бешенство — это заболевание, которое почти всегда смертельно сразу после появления первых симптомов. Тем не менее эффективное лечение возможно, если оно начинается *до* появления этих симптомов. Поэтому после укуса животного следует как можно быстрее обратиться за помощью. Бешенство особенно распространено в развивающихся странах. **Как можно предотвратить смерть от бешенства:**

-Все люди, которые хотят держать собак, кошек и других животных в качестве домашних любимцев, должны сделать им прививки от бешенства. Также для профилактики заболеваний у себя и своих детей, они должны регулярно показывать своих домашних животных ветеринару. Помимо бешенства, собаки и кошки переносят более 15 различных видов глистов и серьезных бактериальных и других заболеваний, которые они могут передавать людям.

**-Профилактика укусов собак:** самое важное - научить детей *не дразнить* знакомых собак и *не подходить* к незнакомым собакам. Не мешайте собаке, когда она спит, ест, грызет игрушку или ухаживает за щенками.

Также научите своего ребенка делать следующее: стоять на месте, если к вам приближается или вас преследует незнакомая собака. Не кричите и не бегите, не катайтесь на велосипеде, не пинайте и не делайте угрожающих жестов. Встаньте прямо и неподвижно, руки по бокам, и избегайте зрительного контакта с собакой. Никогда не поворачивайтесь к собаке спиной. Как только собака потеряет к вам интерес, медленно отступайте, пока она не исчезнет из виду. Если собака все-таки нападет, «скормите» ей свою куртку, сумку, велосипед или что-нибудь, что можно поместить между собой и собакой.

-Если собака, кошка или другое домашнее животное укусит вас или вашего ребенка, это животное следует поймать, надежно изолировать и *наблюдать за ним в течение 10 дней*. (Если после 10 дней подтвердится, что животное здоровое, вам, вероятно, не потребуется ставить прививки от бешенства.)

-Все **раны от укуса** следует тщательно промыть водой, затем осторожно, но тщательно промыть водой с мылом в течение 15 минут. (Если у вас есть возможность, то обработайте рану антисептиком, например, раствором йода.) Затем обратитесь к врачу, чтобы определить, нужна ли вам вакцина против бешенства.

-Уведомляйте Отдел здравоохранения или полицию всякий раз, когда вы видите *животное, которое выглядит больным или раненым*, или которое странно себя ведет. Не пытайтесь поймать животное или взять его на руки.

#### **ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЙ** (См. также раздел 7):

Раздражители, находящиеся в загрязненном воздухе, ассоциируются с пневмонией и астмой и являются распространенной причиной других заболеваний легких. Пневмония является наиболее распространенной причиной детской смертности, которую можно предотвратить. Существует много способов профилактики пневмонии и других смертельных заболеваний.

Избегайте **табачный дым**. Пассивное курение наносит такой же вред легким у детей, как и легким у самого курильщика.

Также очень важно пользоваться хорошо вентилируемыми, эффективными **кухонными плитами**. Открытые очаги и плиты с плохой вентиляцией опасны и вредны для здоровья. Вдыхание **мелких частиц дыма** вызывает четыре миллиона смертельных случаев в год, главным образом среди женщин и детей. Помимо этих преждевременных смертей, миллионы других людей страдают от острых и хронических заболеваний легких и других болезней (См. раздел 7).

Кроме того, отравление угарным газом вызывается невидимым газом, который образуется при сжигании древесины, угля, газа или других видов ископаемого топлива. Угарный газ не имеет цвета и запаха, его нельзя *увидеть или понюхать*. При отравлении угарным газом требуются специальные тесты для диагностики, поэтому мы не знаем, насколько оно распространено в других странах. Однако это *наиболее распространенная причина отравлений* в США.

Отравление угарным газом происходит особенно часто во время холодной погоды, когда семьи жгут топливо внутри помещения, не имеющего хорошей вентиляции для выхода ядовитого газа. Иногда умирает вся семья. Начальные симптомы — это *головная боль, тошнота и усталость*. Людей с такими симптомами часто неправильно диагностируют как больных гриппом, хотя, в действительности, это начальная стадия отравления угарным газом. При этом могут также наблюдаться *головокружение, прострация или проблемы со зрением*.

Помните, что речь идет не о той части дыма, которую можно увидеть и понюхать (хотя она тоже очень вредна). Смертоносный уровень угарного газа может присутствовать даже когда остаются только горячие угли без всякого запаха дыма.

**Как вы можете предотвратить смерть от дыма и отравления угарным газом** (См. также раздел 7). Если вам надо готовить пищу внутри помещения, всегда проверяйте, исправен ли дымоход или вытяжная вентиляция. Это поможет предотвратить заболевания легких, пневмонию, астму и другие болезни, а также смерть, вызываемую дымом. Если у вас нет дымохода или вытяжной вентиляции, а вам надо разжечь огонь внутри помещения, всегда проверяйте, чтобы двери и окна оставались широко открытыми и обеспечивали достаточную вентиляцию.

Сейчас разрабатываются новые экземпляры недорогих и безопасных кухонных плит. Узнайте в местном Отделе здравоохранения о наличии в вашем регионе солнечных или других эффективных кухонных плит с хорошей вентиляцией.

Люди в развитых странах, особенно в районах с холодным климатом, проживающие в хорошо изолированных домах, особенно подвержены риску отравления угарным газом. Обеспечьте периодическую проверку своей кухонной плиты, системы домашнего отопления, дымохода или вытяжной вентиляции службами домоуправления, местной газовой компанией или специалистами по печному отоплению. Никогда не используйте переносные газовые или угольные грили внутри дома или на улице возле открытого окна. Во время отключения электроэнергии не используйте газовые генераторы в доме, в гараже, или возле открытого окна. Кроме того, никогда не оставляйте свой автомобиль или грузовик с работающим мотором в закрытом помещении без соответствующей вентиляции.

## 47. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

(Примечание: многие несчастные случаи можно предотвратить. Смотрите страницы веб-сайта ВОЗ на тему «Предотвращение насилия и травматизма». Попросите местный Отдел Здравоохранения предоставить вам информацию об основных факторах риска в вашем регионе).

**Ожоги:** погасите огонь. Если загорелась одежда, покатайтесь по земле или завернитесь в одеяло, либо облейте водой. Погрузитесь в прохладную воду, пока не пройдут болевые ощущения (Национальная служба здравоохранения Великобритании рекомендует 10-30 минут). При большой поверхности ожога, держите в тепле остальные части тела до тех пор, пока не придет медицинская помощь. Используйте бесклеевые перевязочные материалы. Если их нет, то вместо повязки, в чрезвычайной ситуации можно прикрыть рану полиэтиленовой пленкой. **Не прокалывайте** ожоговые пузыри, не применяйте лед, мази, жиры, присыпки и т.д. Обратитесь за медицинской помощью. (См. предыдущий раздел по профилактике пользования кухонными плитами.)

**Царапины и порезы** следует промыть чистой водой с мылом. Наложите стерильную марлевую повязку. Если порез большой – наложите плотную повязку, держите эту часть тела в приподнятом состоянии, пока не остановится кровотечение, и обратитесь за медицинской помощью. Колотые раны (например, наступив на гвоздь) могут быть легко инфицированы, их всегда должен осмотреть врач. Всякий раз при повреждении кожи следует проверять *необходимость в бустер-инъекции от столбняка*, а при ожогах - даже если на коже нет видимых повреждений.

**Переломы:** любая деформация поврежденной части тела обычно означает перелом. Не перемещайте потерпевшего, если ему не наложили шину. При подозрении на травму шеи или спины перемещать потерпевшего следует только с помощью медицинского персонала, чтобы не спровоцировать паралич.

**Растяжения:** (верхняя иллюстрация): Приподнимите поврежденную часть тела. Можно поставить холодный (ледяной) компресс, особенно в течение первых шести часов. Обратитесь за медицинской помощью при наличии боли или припухлости. При незначительном растяжении, продолжайте приподнятое положение, отдых, а также используйте тугую повязку (эластичный бинт) в течение 2-3 дней, а затем постепенно возвращайтесь к нормальной деятельности.

**Кровотечение из носа:** (средняя иллюстрация) Кровотечение почти всегда происходит в передней части носовой перегородки. В положении сидя *непрерывно* сжимайте ноздри большим и указательным пальцами в течение 5-10 минут. Распространенная ошибка, когда *пальцы разжимают до истечения* этого срока. Кровотечение из носа похоже на любое другое кровотечение - если вы прекратите давление, даже временно, сгусток не затвердеет, и кровотечение начнется снова. Кровотечение из носа часто можно предотвратить, если коротко подстричь ногти на руках и смазывать переднюю среднюю перегородку носа мазью, например, вазелином.

**Глаза:** попытайтесь удалить *инородное тело*, слегка проведя по глазу чистым и влажным ватным тампоном. Боль в глазах вследствие попадания инородных тел, а также из-за ссадин, царапин, и т.д. можно облегчить, наложив повязку на закрытые веки, после чего следует обратиться к врачу. Если в глаза попали *химические вещества* (нижняя иллюстрация), немедленно промойте их чистой водой в течение 15 минут. Не используйте капли или мазь. Обратитесь за медицинской помощью.

**Уход за пуповиной новорожденного:** для профилактики инфекции пуповины новорожденного очень важно следовать советам врача. (Примечание: новейшие контрольные исследования в развивающихся странах подтверждают, что применение 7.1% раствора или геля биглюконата хлоргексидина для обработки пуповины новорожденных снижает смертность по меньшей мере на 18%, если используется в течение первых суток после рождения).

#### 48. ПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬЕ: МЕТОД ГЕЙМЛИХА

(Примечание: данные инструкции предназначены только для детей старшего возраста и взрослых. Методические рекомендации для младенцев и детей младшего возраста находятся в стадии доработки и излагаются по-разному в различных источниках. Для детей младше одного года, метод Геймлиха обычно не рекомендуется. Некоторые источники советуют похлопать пострадавшего пять раз по спине, а затем нанести ему пять ударов в грудь, повторяя эти действия до тех пор, пока объект не будет извлечен или пострадавший не перестанет задыхаться. Вам следует ознакомиться с рекомендациями вашего местного Отдела здравоохранения или Министерства здравоохранения вашей страны, а также инструкциями ВОЗ по оказанию первой помощи младенцам и детям младшего возраста при удушье.)

Многие организации сейчас предлагают курсы по овладению навыками экстренной или неотложной помощи, включающие *метод Геймлиха* и СЛР (сердечно-легочную реанимацию). На такие курсы отводится несколько часов, поэтому мы не можем обучить вас этим приемам здесь и сейчас. Тем не менее, мы хотим снабдить вас информацией по оказанию помощи при удушье и рекомендуем вам пройти специальные курсы, если появится такая возможность.

**Удушье/Попершение:** если человек чем-то подавился и кашляет, плачет или издает какие-либо звуки, **ОСТАВЬТЕ ЕГО В ПОКОЕ**. Метод Геймлиха может привести к повреждению внутренних органов, особенно у детей, *поэтому, прежде чем его применять, вы должны убедиться, что дыхательные пути пострадавшего полностью заблокированы*.

*Спросите пострадавшего, испытывает ли он удушье.* Зачастую поперхнувшийся человек выглядит как ребенок на иллюстрации: хватается за горло, его глаза расширяются от боли, и он не издает **ни одного** звука. Метод Геймлиха следует применять, если человек *не в состоянии издавать звуки или вдохнуть воздух*.

**Метод Геймлиха, когда пострадавший находится в сознании в положении стоя или сидя** (См. верхнюю иллюстрацию):

- 1) Встаньте позади пострадавшего. Сожмите одну свою руку в кулак и большим пальцем кулака придавите место на животе пострадавшего между пупком и ребрами.
- 2) Обхватите свой кулак другой рукой и сделайте пять быстрых толкающих движений

вверх. Кулак не должен касаться нижней части грудной клетки, так как он может повредить внутренние органы.

3) Каждый толчок должен быть отдельным четким движением, которое следует продолжать до тех пор, пока объект не будет извлечен или поперхнувшийся человек не потеряет сознание.

**Метод Геймлиха, когда пострадавший без сознания или лежит** (См. нижнюю иллюстрацию):

1) Положите пострадавшего на спину, головой набок, и освободите его дыхательные пути. Встаньте на колени сбоку от пострадавшего или сядьте ему верхом на бедра.

2) Положите ладонь одной руки на середину живота пострадавшего между пупком и ребрами. Другую руку положите поверх первой.

3) Надавите обеими руками на живот пострадавшего быстрым толчком вверх. При необходимости, выполните пять толчков подряд, причем каждый толчок должен быть отдельным и четким движением. Каждый толчок следует направлять вверх вдоль середины живота, не отклоняясь в ту или иную сторону.

4) После серии из пяти толчков, попытайтесь сделать искусственное дыхание методом «рот в рот» (сначала загляните в рот пострадавшего и, если увидите там предмет перекрывающий воздух, удалите его). Если дыхательные пути остаются заблокированными, повторите свои действия.

#### **49. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ И ДРУГИХ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ**

Мы часто сочувствуем людям, которые стали жертвами физического или сексуального насилия, либо получили серьезную травму вследствие несчастного случая или в ходе военных действий. Другим людям приходится преодолевать последствия стихийных бедствий, таких как ураганы или землетрясения. Подобные травмирующие события, как правило, внезапны и сокрушительны. В некоторых случаях у пострадавших нет видимых внешне признаков телесной травмы, но, тем не менее, есть серьезные эмоциональные последствия. Глубокая скорбь, печаль, гнев и другие сильные эмоции являются нормальной реакцией. Понимание такой ответной реакции на травмирующие события поможет вам эффективно справиться со своими чувствами, мыслями, поведением, и встать на путь исцеления.

**1) Ниже перечисляются нормальные реакции на стихийные бедствия и другие травматические события:**

**-Психическое здоровье:** люди, испытавшие травматический стресс, могут действовать нерационально, испытывать затруднения при принятии решений или поступать не характерным для себя образом. *Первоначально* вы можете испытать *шок* (чувство ошеломления, изумления, онемения или подавленности) или *отрицание* (не полностью признавать всю серьезность события). *Последующие реакции* индивидуальны. Вы можете испытывать: раздражительность или гнев, чувство собственной вины или желание обвинять других, изоляцию и отчуждение, страх повторного события, чувство беспомощности, перепады настроения, печаль, депрессию и горе, проблемы с концентрацией внимания и памятью.

**-Физическое здоровье:** травматический стресс может вызвать целый ряд физических симптомов, включающих потерю аппетита, головные боли, боли в груди, диарею, боль в желудке или тошноту, гиперактивность, кошмары, бессонницу, усталость или упадок энергии.

**-Межличностные отношения:** люди, пережившие травматический стресс, могут испытывать временные изменения личности, осложняющие их взаимоотношения с другими людьми. Могут участиться ссоры с друзьями и коллегами, а также супружеские разногласия.

Также важно понимать, что нет «стандартной» реакции на экстремальный стресс, и мы

все реагируем по-разному. Некоторые реагируют мгновенно и быстро отходят, в то время как у других проявляется замедленная реакция.

**2) Как я могу помочь себе и своей семье?** У каждого из нас свои потребности и способы преодоления трудностей. Вы исцелитесь быстрее, если будете фокусировать внимание на своих сильных сторонах и способностях. Можно воспользоваться следующими советами:

**-Дайте себе время на исцеление.** Не считайте себя ответственным за трагическое событие и не расстраивайтесь, потому что вы не можете принять активное участие в спасательных работах. Приготовьтесь к тому, что у вас будет трудный период в жизни. Позвольте себе скорбеть о понесенных потерях. Постарайтесь быть терпеливым к перепадам эмоционального состояния у себя и у членов вашей семьи.

**-Займитесь чем-то полезным,** что поможет вам справиться со стрессом: постепенно восстанавливайте свое физическое и эмоциональное состояние поддерживая здоровый образ жизни (т.е. здоровое питание, отдых, физические упражнения, релаксация, медитация). Ваш здоровый настрой поможет и вашей семье. Попытайтесь *восстановить распорядок дня*, например питание и отход ко сну в определенное время. Проводите время с семьей и друзьями. Постарайтесь ограничивать себя и членов своей семьи от выполнения сложных обязанностей. Участвуйте в поминальных службах, ритуалах и обрядовых церемониях, чтобы дать выход чувствам. Используйте существующие группы поддержки семьи, друзей и церкви. *Не* употребляйте алкоголь или наркотики – они зачастую усугубляют ситуацию как для выживших, так и для их близких.

-Попытайтесь найти *местную группу поддержки* для людей, переживших аналогичный стресс (такие группы часто организуются после стихийных бедствий, например, для фронтовиков, получивших травмы на войне, или для женщин, ставших жертвами физического насилия). Обычным желанием является нанести ответный удар обидчикам, которые причинили вам сильную боль. Однако слова или действия с позиции ненависти никогда не приводят к хорошим результатам.

**-Попросите поддержки** у тех, кому вы дороги, и кто вас сможет выслушать и посочувствовать вашей ситуации (хотя следует помнить, что эти люди также, возможно, страдают от последствий стресса). Позвольте себе как получать, так и давать.

**-Признайте свои чувства — это поможет вам выздороветь.** Поговорите с кем-нибудь о своих чувствах - гневе, печали и других эмоциях - даже если это вам трудно. Поделитесь своим опытом любым удобным для вас способом –например, поговорите со своей семьей, пастором, близким другом или напишите обо всем в дневнике. Используйте медитацию и другие духовные ресурсы.

**3) Как помочь детям справиться с бедой:** бедствия могут напугать взрослых, но сильнее они травмируют детей, особенно если те не знают, что надо делать.

**-Для детей очень важен привычный распорядок дня.** Когда чрезвычайные ситуации его нарушают, дети часто начинают беспокоиться. Восстановление регулярного расписания приема пищи, игр, домашних обязанностей и отхода ко сну поможет детям вернуть чувство безопасности.

-В случае чрезвычайной ситуации дети обратятся за помощью к вам и другим взрослым. *Ваша реакция* на ситуацию даст детям подсказку как им следует действовать. Если вы проявляете тревогу, ребенок может испугаться сильнее. Дети видят в нашем страхе доказательство того, что опасность реальна. Если видно, что вы переживаете утрату, ребенок может почувствовать свои потери еще острее.

-Дети зачастую *регрессируют* и ведут себя как младшие по возрасту, например, сосут палец или страдают ночным недержанием мочи. Детские страхи могут также быть обусловлены их воображением, к чему вам следует относиться серьезно. Ребенок, который *чувствует, что он боится, боится на самом деле.* Ваши слова и действия могут придать ему уверенность. При разговоре с ребенком, обязательно представьте ему реалистичную картину, которая будет честной и соответствующей его возрасту.

-Чувство страха является здоровым и естественным как для взрослых, так и для детей. Хотя как взрослый человек, вы должны держать ситуацию под контролем. Когда вы уверены, что опасность миновала, сосредоточьтесь на эмоциональных потребностях своего ребенка *и спросите*, что его больше всего беспокоит.

-*Участие* детей вместе с семьей в процессе восстановления порядка, поможет им почувствовать, что жизнь вернется в "нормальное русло". Ваше поведение в течение этого периода может иметь долгосрочные последствия.

-Имейте в виду, что после трагического события дети *больше всего боятся*, что событие повторится: кто-то будет ранен или убит, они будут оторваны от семьи или останутся одни.

#### **4) Сразу после трагического события постарайтесь уменьшить страх и беспокойство вашего ребенка:**

-*Все члены семьи должны находиться вместе*. Когда вы будете искать жилье и обращаться за помощью, у вас может возникнуть желание оставить своих детей с родственниками или друзьями. Вместо этого держите всех членов семьи вместе как можно дольше, чтобы дети принимали участие во всех делах, которые вы делаете, чтобы поставить семью на ноги. Иначе дети начнут волноваться и беспокоиться, что их родители не вернутся.

-Спокойно и твердо *объясните ситуацию*. Как можно понятнее расскажите своим детям то, что вы сами знаете о трагедии. Объясните, что будет дальше. Например, скажите: «Сегодня мы все вместе останемся в убежище». Наклонитесь до уровня глаз ребенка и поговорите с ним.

-*Поощряйте детей говорить* о травматическом событии и задавать любые вопросы. Предложите детям описать, что они чувствуют. Если они очень маленькие, пусть нарисуют то, что произошло и объяснят вам свои картинки. Слушайте, что они говорят. По возможности включите в обсуждение всю семью.

-*Включайте детей в процесс восстановления порядка*. Поручите детям домашние обязанности, за которые они будут отвечать. Это поможет детям почувствовать себя частью процесса по восстановлению порядка. Выполняя задание, дети начнут понимать, что все будет хорошо.

-Вы сможете помочь своим детям справиться со стрессом после того, как поймете, что вызывает их тревоги и страхи. *Успокойте детей твердо и ласково*. Позвольте ребенку чаще находиться рядом с вами и быть более от вас зависимым в течение нескольких месяцев после бедствия. Для детей, переживших стресс, *крайне важны объятия, держание за руку или на руках и другие виды физического проявления любви*.

-Все это поможет вашим детям осознать, что жизнь со временем вернется в норму. Если приведенные выше меры не помогают вашему ребенку, *обратитесь за помощью* к психологу или духовному наставнику.

Доклады ВОЗ подчеркивают важность *целостного* (духовного, психического и физического) подхода к исцелению. В большинстве мест, где мы бываем, наибольшую помощь оказывают местные священнослужители. Если у вас есть какие-либо вопросы или вам нужна помощь в данной области, пожалуйста, сообщите нам об этом.

**5) Семейный план действий при чрезвычайных ситуациях (ЧС).** Обратитесь в местный комитет МЧС, в отдел гражданской обороны при местном муниципалитете или в отдел Российского Красного Креста за информацией по созданию плана действий вашей семьи во время чрезвычайной ситуации, чтобы подготовиться к будущим стихийным бедствиям. Все члены семьи, включая детей, должны принимать участие в мероприятиях по реагированию на ЧС и реабилитации после ЧС.

-Научите своего ребенка распознавать сигналы опасности: убедитесь, что ваш ребенок знает как звучит сигнал пожарной тревоги и другие сигналы местных систем предупреждения (сирены и т.д.). Если вы живете возле океана и внезапно начинается отлив, немедленно бегите на возвышенность, так как это может быть первым признаком

цунами.

-Научите ребенка, как и когда обращаться за помощью. Помогите ребенку запомнить важные сведения о семье, такие как фамилия, адрес и, если у вас есть, местный номер телефона. Дети также должны знать, где встречаться в случае чрезвычайной ситуации. Некоторые дети могут быть слишком малы, чтобы запомнить информацию. ТОГДА ОНИ могут носить при себе небольшую карточку с информацией для экстренной ситуации, чтобы отдать ее взрослому или няне.

## 50. ЗАКЛЮЧЕНИЕ: САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ (ВЫВОДЫ)

Итак, перед вами самые *важные знания из самых лучших источников, которые мы смогли найти в мире*. Эти знания собраны Всемирной организацией здравоохранения и сотрудничающими с ней партнерами, которые включают лучших врачей и экспертов в области здравоохранения, представляющих вашу страну и другие страны мира. Это самые важные знания, которые *помогут вам спасти жизнь многих людей, а также избавить вас, вашу семью, и ваше местное сообщество от тяжелых страданий*.

Как упоминалось в начале этой программы, наши предки (ваши и мои) считали, что важно любить друг друга. Отчеты ВОЗ подтверждают, что если бы мы могли относиться друг к другу с подлинным состраданием, мы бы смогли устранить множество случаев преждевременной смерти и страданий как в развивающихся, так и в развитых странах мира (см. Раздел 2Б и веб-сайт [www.who.int](http://www.who.int) о социальных факторах здоровья). Для большинства наших пациентов это остается наиболее важным знанием. Также запомните

### 15 основных правил:

- 1) Во избежание СПИДа, занимайтесь сексом только со своим супругом/супругой.
- 2) Не курите и не употребляйте другие табачные изделия.
- 3) Если вы употребляете алкоголь, пейте очень умеренно.
- 4) Избегайте переработанного мяса и животных жиров.
- 5) Ограничьте употребление соли, сладостей и подслащенных напитков.
- 6) Ешьте главным образом необработанные продукты растительного происхождения.
- 7) Будьте физически активны.
- 8) Содержите свой дом и окружающую территорию в чистоте, не допускайте разведения мух и комаров, выращивайте собственные фрукты и овощи.
- 9) Обеспечьте своим младенцам грудное вскармливание.
- 10) Используйте безопасную питьевую воду.
- 11) Используйте безопасное приготовление пищи и безопасную, хорошо вентилируемую плиту.
- 12) Научите своих детей мыть руки и сами не забывайте это делать.
- 13) Всегда используйте правильно построенные уборные.
- 14) Всегда будьте очень осторожны при использовании лекарств. Все лекарства могут иметь серьезные и опасные последствия (в том числе лекарства из трав и даже те, которые мы вам даем). Держите все лекарства под замком в недоступном для детей месте.
- 15) И помните, что почти всегда самое лучшее лечение, которое вы можете оказать, — это **Нежная Любящая Забота**.

У вас есть вопросы...?

Еще раз благодарю за ваше любезное гостеприимство и приглашение на эту встречу. Мы оставляем копии нашей программы медико-санитарного просвещения у \_\_\_\_\_. Мы надеемся, что на **своих общественных собраниях** вы и дальше будете обсуждать основные методические рекомендации ВОЗ, которые мы рассмотрели, а также *определите и внедрите решения по* наиболее важным для вас и вашего местного сообщества.

(Соответствующие прощальные слова на родном языке).



## ССЫЛКИ НА ЛИТЕРАТУРУ

Содержание *Программы медико-санитарного просвещения для развивающихся сообществ* всегда основывалось на лучших доступных научных источниках, использующих фактические данные. С течением времени источники лучших на данный момент международных стандартов и методические рекомендации изменились. В настоящее время содержание Программы почти полностью основано на информации, поступающей от Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и ее многочисленных (более 700) партнеров. Веб-сайт ВОЗ также постоянно обновляется и включает изменения в методические рекомендации, основанные на фактических данных. Поэтому мы удалили наши предыдущие справочные страницы. За дополнительной информацией и возможными обновлениями в рекомендациях обращайтесь по адресу: [www.who.int](http://www.who.int) Мы также продолжаем настойчиво призывать медицинских работников и преподавателей всех уровней оказания помощи во всех странах использовать постоянно возрастающее число превосходных ресурсов, доступных на веб-сайте ВОЗ.

**Программа медико-санитарного  
просвещения  
для развивающихся сообществ  
*(Самые важные знания)***

**Часть 2:  
Иллюстрации**

**Иллюстрации**  
**Конверт размером 22 x 28 см**  
**(Также для просмотра на мобильном телефоне, компьютере и проекторе)**  
**Издание 2018**

1. ПРЕДИСЛОВИЕ (СМ. ОБЛОЖКУ)
2. САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ (А и Б)
3. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СМЕРТИ И СТРАДАНИЙ (А, Б и В)
4. ВИЧ/СПИД
5. ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ/СПИДА
6. БЕЗОПАСНАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА
7. БЕЗОПАСНЫЕ КУХОННЫЕ ПЛИТЫ
8. МЫТЬЁ РУК (А и Б)
9. НЕПРАВИЛЬНАЯ УТИЛИЗАЦИЯ ЭКСКРЕМЕНТОВ
10. ПРАВИЛЬНАЯ УТИЛИЗАЦИЯ ЭКСКРЕМЕНТОВ
11. МУХИ КАК ПЕРЕНОСЧИКИ БОЛЕЗНЕЙ
12. КОНТРОЛЬ ЗА НАСЕКОМЫМИ И ГРЫЗУНАМИ
13. КОНТРОЛЬ ЗА КОМАРАМИ
14. САДЫ
15. ГЛИСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (А и Б)
16. ШИСТОСОМОЗ
17. ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ПИЩИ (А и Б)
18. КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ
19. КОРМЛЕНИЕ ИЗ БУТЫЛОЧКИ
20. ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ
21. ДИАРЕЯ
22. КАК СМЕШИВАТЬ ОРС (ОРАЛЬНЫЕ РЕГИДРАТАЦИОННЫЕ СОЛИ)
23. КАК ЛЕЧИТЬ ДИАРЕЮ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
24. КОГДА БОЛЬНОГО ДИАРЕЕЙ ПОКАЗЫВАТЬ ВРАЧУ
25. ПРИЗНАКИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ
26. РАСТВОР ОРС ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ
27. РАСТВОР ОРС ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ
28. ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ
29. ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ
30. УХОД ПРИ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЯХ (А и Б)
31. ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ И БОЛИ
32. КОГДА ВЕСТИ БОЛЬНОГО К ВРАЧУ
33. ТУБЕРКУЛЁЗ
34. ЧЕСОТКА
35. ГИГИЕНА
36. ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА У ВЗРОСЛЫХ
37. ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА У ДЕТЕЙ
38. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (А и Б)
39. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
40. ОСТЕОПОРОЗ
41. БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ИНСУЛЬТ, ДИАБЕТ, РАК, СЛАБОУМИЕ И ДРУГИЕ НИЗ (А и Б)
42. КИСЛОТНЫЙ РЕФЛЮКС
43. ПОМОЩЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ (А, Б и В)
44. ПРОФИЛАКТИКА НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ У МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ
45. УТОПЛЕНИЯ / ПАДЕНИЯ / ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ
46. БЕШЕНСТВО / ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЙ
47. ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ
48. ПОМОЩЬ ПРИ УДУШЬЕ: МЕТОД ХАЙМЛИХА
49. РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КАТАСТРОФ И ДРУГИХ ТРАВМАТИЧЕСКИХ СОБЫТИЙ
50. ЗАКЛЮЧЕНИЕ-САМЫЕ ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ