

ЗДОРОВЬЕ

Остеопороз: хрупкость, которую можно предотвратить

Советы даёт врач Пензенского центра общественного здоровья Анжела Каспарова.

Остеопороз – системное заболевание скелета, при котором снижается плотность и масса костей, что приводит к их хрупкости, повышает риск переломов, приводит к изменению осанки, болям в костях.

Болезнь развивается незаметно, часто первым симптомом становится перелом, особенно позвоночника, предплечья и шейки бедра. Наиболее уязвимыми являются женщины в период менопаузы (из-за снижения эстрогена), люди старше 65 лет, лица с низкой массой тела, курильщики и злоупотребляющие алкоголем, люди с наследственной предрасположенностью, пациенты, длительно получающие гормональную терапию.

Своевременно начатая профилактика может повлиять на прогрессирование и исход заболевания.

Одним из основных минералов, оказывающих влияние на формирование и поддержание скелета, является кальций. Включите в свой рацион молочные продукты (твёрдые сыры, йогурт, творог), бобовые, шпинат, брокколи, зелень, орехи, рыбу и морепродукты. Также богаты кальцием мак, инжир и курага. Для усвоения же кальция очень важен витамин D. Он поступает в организм вместе с пищей (рыба, печень, яйца), а также вырабатывается в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. В осенне-зимний период количество солнечных дней уменьшается, поэтому витамин D следует принимать дополнительно в виде

лекарственных препаратов. Перед началом приёма необходимо проконсультироваться с врачом и определить уровень витамина D в крови.

Кроме того, укреплению костей способствуют физические нагрузки: ходьба, бег, танцы, силовые тренировки. Они уменьшают потери костной ткани, улучшают равновесие и профилактируют падения.

Курение и чрезмерное употребление алкоголя мешают усвоению кальция и снижают плотность костей, поэтому следующим профилактическим шагом является отказ от вредных привычек.

Все эти мероприятия в комплексе помогут снизить хрупкость костей и уберечь от остеопороза.

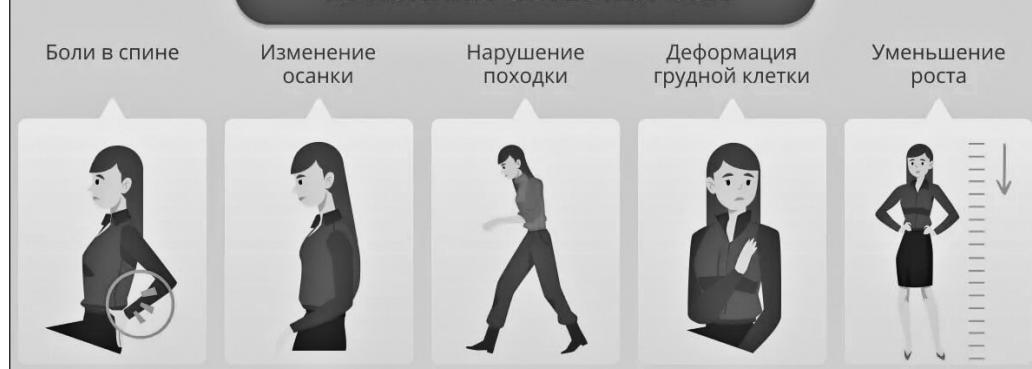
Золотым стандартом диагностики является денситометрия, позволяющая выявить снижение плотности костей на ранних ста-

диях и оценить риск переломов. Дополнительно используются лабораторные анализы крови и мочи на маркеры костного обмена: кальций (общий и ионизированный), фосфор, щёлочная фосфатаза, паратиреоидный гормон (ПТГ), гормоны щитовидной железы, витамин D.

Если же диагноз «остеопороз» всё же выставлен, то главной целью становится профилактика падений, включающая безопасное обустройство дома, тренировку равновесия, контроль зрения и слуха, ношение удобной обуви. Для укрепления мышечного корсета рекомендуется лечебная физкультура, плавание, прогулки.

К сожалению, остеопороз нельзя полностью вылечить, но комплексный подход позволит значительно снизить риск переломов, замедлить прогрессирование болезни и улучшить качество жизни.

ПРИЗНАКИ ОСТЕОПОРОЗА



Жизнь без аллергии: что нужно знать о диагностике и лечении по полису ОМС

Аллергия представляет собой патологическую гиперчувствительность иммунной системы к воздействию определённых веществ – аллергенов.

К числу наиболее распространённых раздражителей относятся пыльца растений, пищевые продукты, бытовая химия, лекарственные препараты, эпидермальные аллергены (шерсть животных) и клещи домашней пыли. Контакт с аллергеном провоцирует развитие воспалительного процесса, клинические проявления которого варьируются от лёгких форм (ринит, конъюнктивит, кожный зуд, сыпь) до жизнеугрожающих состояний, включая анафилактиче-

ский шок и ангионевротический отёк. К числу социально значимых аллергических заболеваний относятся бронхиальная астма, атопический дерматит, крапивница и другие патологии.

При возникновении симптомов аллергической реакции необходимо исключить самолечение и своевременно обратиться за квалифицированной медицинской помощью. В рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи, консультация врача-аллерголога, а также проведение необходимых диагностических исследований для выявления аллергенов осуществляются бесплатно при наличии полиса обязательного медицинского страхования (ОМС).

Профилактика аллергических заболеваний требует комплексного подхода и динамического наблюдения у профильного специалиста. Своевременное обращение в медицинскую организацию и прохождения диагностических процедур по полису ОМС позволяют эффективно контролировать течение заболевания, минимизировать риск осложнений и обеспечить поддержание высокого качества жизни.

Если у вас есть вопросы, касающиеся оказания медицинской помощи по полису ОМС, вы можете обратиться на телефон «горячей линии» Единого Контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области по телефону: 8-800-100-80-44.

ПОЖНАДЗОР

Безопасность начинается с вас

Госинспектор Лопатинского района по пожарной безопасности Михаил Вазеров напоминает основные требования Правил пожарной безопасности.

Не оставляйте без присмотра включённые в электросеть бытовые электроприборы;

- эксплуатируйте электроприборы в соответствии с требова-

ниями инструкций по эксплуатации заводов-изготовителей;

- следите за исправностью электропроводки, не пользуйтесь повреждёнными электроприборами, электророзетками;

- не включайте в одну электророзетку одновременно несколько мощных потребителей электроэнергии, перегружая электросеть;

- не эксплуатируйте электро-светильники со снятыми защитными плафонами;

- не пользуйтесь в помещении источниками открытого огня (свечи, спички, факела и т.д.);

в квартирах жилых домов и комнатах общежитий запрещается устраивать различного рода производственные и складские помещения, в которых применяются и хранятся пожароопасные и взрывопожароопасные вещества и материалы;

- запрещается хранить в квартирах и комнатах общежитий баллоны с горючими газами,

ёмкости с легковоспламеняющимися и горючими жидкостями и т.д.;

- запрещается загромождать пути эвакуации (лестничные клетки, лестничные марши, коридоры) различными материалами, изделиями, оборудованием;

- запрещается устраивать на лестничных клетках и поэтажных коридорах кладовые (чуланы), а также хранить под лестничными маршами и на лестничных площадках вещи, мебель и горючие материалы.

ДУХОВНЫЙ МИР

Расписание богослужений

1 августа Православная Церковь вспоминает обречение мощей великого русского подвижника преподобного Серафима Саровского.

• **1 августа** в 8 часов в молитвенном доме с. Бузовлево состоится Божественная литургия.

2 августа Церковь отмечает день памяти пророка Илии (в народе – Ильин день).

• **2 августа** в 8 часов в Никольском храме с. Лопатино будет совершена Божественная литургия.

Протоиерей
Николай НАУМЧУК,
настоятель Никольского
храма

КУПЛЮ автомобили, мотоциклы, в любом техническом состоянии. Тел. 89053665253.

Банкетный зал
ПРИГЛАШАЕТ

провести у нас свадьбы, юбилеи, поминальные обеды, встречи с друзьями, любые ваши мероприятия.

ТРЕБУЮТСЯ работники.

Наш адрес: с. Лопатино, ул. Юбилейная, 57А. Тел. 89273930633, 89048556472.

ДРОВА: дуб, берёза, смешанные породы, колотые, чурбаками). Доставка, разгрузка бесплатные. Пенсионерам скидка 10%. Предоставляем документы для компенсации льготникам. ПИЛОМАТЕРИАЛЫ, срубы домов, бань. Тел. 89273628540.

«Партнёр» осуществляет РИТУАЛЬНЫЕ УСЛУГИ с выездом в сёла района и за его пределы.

У нас всегда в наличии освящённые гробы, кресты, венки, памятники, ограды и другие ритуальные принадлежности. Также изготовим, доставим и установим таблички, столики, цветники и другое. Имеется автобус. Осуществляем благоустройство могил. Оформляем документы. Бальзамирование.

Обращаться: с. Лопатино, ул. Юбилейная, 35 (за зданием ветлечебницы). Тел. 89042678343, 89374369823, 89374236644.

РИТУАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ: копка могил, помощь в море и организация похорон с выездом агента. В наличии гробы, кресты, ограды, столы, лавочки, памятники, фото на крест, облагораживание могил. Тел. 89273688927, 89003175845.

Государственное автономное учреждение Пензенской области «Редакция газеты «Наше слово». УЧРЕДИТЕЛЬ: ПРАВИТЕЛЬСТВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Пензенской области. Регистрационный номер – ПИ №ТУ58-00314 от 11.01.2024 г.



Главный редактор
Е.Ю. СЕМЁНОВ

АДРЕС РЕДАКЦИИ (ИЗДАТЕЛЯ):
442550 Пензенская обл., с. Лопатино, пл. Гагарина, 9

nasslovo@mail.ru http://www.slovonashe.ru

редактор..... 2-13-63 отдел рекламы..... 2-12-81
отв. секретарь, бухгалтер..... 2-12-73

Номер набран и сверстан
в компьютерном отделе редакции
Цена свободная

Газета выходит по пятницам
Время подписания номера в печать:
по графику – четверг, в 11.00, фактически – в 11.00

Отпечатано в АО «ИД Кузнецкий рабочий»:
442530 г. Кузнецк, ул. Калинина, 173,
тел. (257) 4-30-20

Объём – 2,5 п.л. Печать офсетная
Индекс П8580 Заказ №405 тираж 2340

Ответственность за точность в рекламе несут авторы. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точку зрения автора