

**АО «Медицинский университет Астана»**

Кафедра: Невропатологии с курсом психиатрии и  
наркологии

Тема: Индивидуальная профилактика

Выполнил: Кутушов А. 646 ВОП

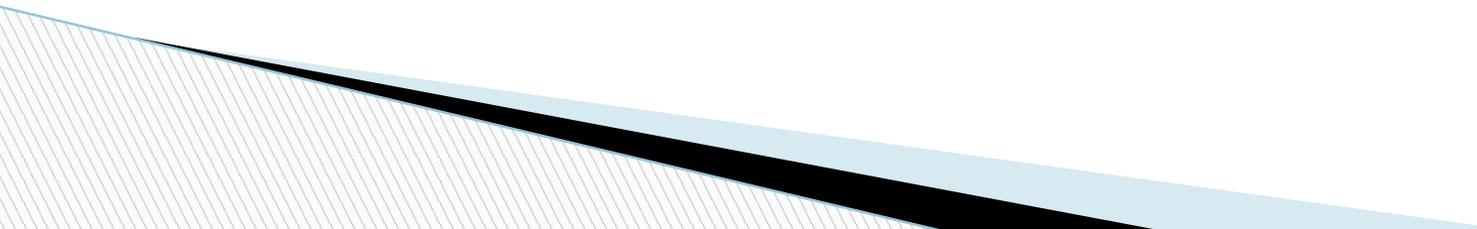
Проверила: Балтабаева Ж.Ш

# Индивидуальная Профилактика

ПРОФИЛАКТИКА — комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний, улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охрану окружающей среды. Различают индивидуальную и общественную, первичную и вторичную профилактику.

# Индивидуальная Профилактика

Индивидуальная профилактика включает меры по предупреждению болезней, сохранению и укреплению здоровья, которые осуществляет сам человек, и практически сводится к соблюдению норм здорового образа жизни — личной гигиене, гигиене брачных и семейных отношений, гигиене одежды, обуви, рациональному питанию и питьевому режиму, гигиеническому воспитанию подрастающего поколения, рациональному режиму труда и отдыха, активному занятию физической культурой.



# Виды профилактики

- ▣ Первичная профилактика — система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, охрана окружающей среды и т. д.). Ряд мероприятий первичной профилактики может осуществляться в масштабах государства.

Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания. Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения, рационального последовательного оздоровления.

Некоторые специалисты предлагают термин третичная профилактика как комплекс мероприятий, по реабилитации больных, утративших возможность полноценной жизнедеятельности. Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию

# Профилактика инсульта: шаг 1 – снижаем холестерин

Профилактика инсульта складывается из нескольких основных «кирпичиков». Первая точка опоры – снижение холестерина. Иными словами, при профилактике инсульта необходимо насытить диету продуктами, способствующими понижению уровня холестерина. Чемпионы среди них: овсяные хлопья, миндаль и соевые продукты. Недаром именно эти три продукта составляют основу так называемой диеты «для топ-моделей», которую разработали специально для див подиума диетологи из Торонто. Если ввести овсянку, миндаль и соевые бобы в бедный, насыщенными жирами, рацион, то этот набор способен снизить уровень вредного холестерина почти на 40% - то есть, почти также, как и специальные медицинские препараты. Снижение холестерина в свою очередь уменьшает риск развития инсульта на 25%.

## **Профилактика инсульта: шаг 2 – обогащаем рацион калием, магнием и фолатом**

Второй «кирпичик», на котором базируется профилактика от инсульта, – это овощи и фрукты. Одно из объяснений, почему овощи и фрукты крайне необходимы для профилактики инсульта, в том, что эти продукты – богатейшие источники антиоксидантов, которые, как известно, снимают воспаление и предупреждают образование бляшек на стенках артерий. Антиоксиданты расширяют кровеносные сосуды, а, значит, улучшают кровоток. Так что для профилактики инсульта лучше употреблять большое количество свежих овощей и фруктов в таком разнообразии, какое вы только способны себе позволить.

- Один из наиболее ценных фруктов для профилактики инсульта – банан, богатый калием. Ученые доказали, что рацион, почти не содержащий калий, повышает риск возникновения инсульта на 30%. Два-три банана в день или горсть чернослива насыщают меню калием, не оставляя инсульту никаких шансов. Если же говорить об овощах, из них наиболее полезны фасоль и шпинат благодаря тому, что они богаты фолатом. Американские исследователи пришли к выводу, что люди, чей рацион богат продуктами, содержащими фолат, реже болеют сердечно-сосудистыми болезнями и инсультами

- Кроме калия и фолата, для профилактики инсульта важно употребление магния особенно, в сочетании с кальцием. Этот союз снижает артериальное давление и риск инсульта. И тот и другой элемент содержится в молоке, которое, соблюдая профилактику инсульта, необходимо употреблять обезжиренным. Ежедневная норма – 2 стакана молока в день. Кроме молока магнием богаты такие продукты как: черная фасоль, шпинат, палтус. Все они тоже желательны в профилактике инсульта

## Профилактика инсульта: шаг 3 – изгнание соли

И. наконец, третий краеугольный камень профилактики инсульта – резкое и значительное сокращение потребления натрия. Необходимо не просто уменьшить количество съедаемой соли, но полностью исключить из рациона переработанные продукты, так как именно на них приходится более 80% всего потребляемого натрия. Многие продукты, которые мы даже не воспринимаем как соленые, имеют в своем составе количество натрия больше, чем в чипсах. Например, фабричные соусы и кетчупы. Соблюдая профилактику инсульта, лучше вообще отказаться от переработанных продуктов.

# Алгоритм медикаментозной профилактики ишемических инсультов



# ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА



Для предотвращения образования грыж межпозвонковых дисков, следует соблюдать несколько правил. Причём если вы уже страдаете остеохондрозом, вам не стоит поднимать больше 10 кг.

1. Перед физической нагрузкой выпейте воды или ещё чего ни будь, в обезвоженном организме, диски не могут впитать достаточное количество влаги.

2. Помассируйте спину, это разгонит кровь и ускорит обменные процессы.

3. Если вам предстоит поднимать тяжёлые вещи, желательно воспользоваться поясом штангиста.

4. Ни когда не поднимайте и не держите предметы на вытянутых руках, это в десятки раз увеличивает нагрузку на позвоночник. Для поднятия предмета садитесь на корточки, а потом вставайте вместе с ним. Позвоночник должен оставаться прямым.

5. После каких либо нагрузок на позвоночник желательно повисеть, если работать приходится длительное время, висеть следует периодически, если нет возможности повисеть, хотя бы потянитесь, подняв руки вверх.

6. Избегайте резких движений, особенно поворотов туловища при наклоне.

7. Старайтесь равномерно распределять нагрузку, то есть не носите сумки в одной руке и т.д., если приходится нести предмет перед собой, держите его как можно ближе к телу, и передавая его, не вытягивайте руки вперёд.

8. При уборке квартиры и т.д. старайтесь, как можно меньше находиться в согнутом состоянии и как можно меньше наклоняться.

9. При переноске тяжестей, особенно на большие расстояния желательно воспользоваться тележкой, сумкой, чемоданом на колёсиках либо рюкзаком.

## Профилактика Эпилепсии:

Рекомендуется избегать приема алкоголя, курения, крепкого кофе и чая, переедания, переохлаждения и перегревания, пребывания на большой высоте, а также других неблагоприятных воздействий внешней среды. Показаны молочно-растительная диета, длительное пребывание на воздухе, легкие физические упражнения, соблюдение режима труда и отдыха.

Трудоспособность. Часто зависит от частоты и времени припадков. При редких припадках, возникающих ночью, трудоспособность сохраняется, но запрещаются командировки и работа в ночное время. Припадки с потерей сознания в дневное время ограничивают трудоспособность. Запрещается работа на высоте, у огня, в горячих цехах, на воде, у движущихся механизмов, на всех видах транспорта, в контакте с промышленными ядами, с быстрым ритмом, нервно-психическим напряжением и частым переключением внимания.

Для профилактики эпилепсии надо серьезно относиться к рекомендованным трудовым процессам, к назначенной диете, к утренней физзарядке, строгому соблюдению режима дня. В пище необходимо ограничивать количество соли и воды. Большое количество жидкости и избыток соли в пище может ухудшить состояние, способствуют возникновению дополнительных приступов или возобновляют исчезнувшие. Всего за день разрешается выпить в среднем не более 5-6 стаканов жидкости. Пища должна быть преимущественно молочно-растительной, разнообразной, богатой витаминами В и С и включать достаточное количество клетчатки, овощей и фруктов. Содержание мяса и рыбы в пище должно быть средним, употреблять их следует преимущественно в виде отварных блюд.

Обязательным является категорическое запрещение спиртных напитков, в том числе пива, сухих и малой крепости вин, также курения.

## Меры профилактики энцефалита

Перед поездкой в район с повышенным риском заражения энцефалитом, следует сделать прививку за месяц до вашего путешествия в районной поликлинике.

Если вас укусил клещ, необходимо, в течение 3-х дней со дня укуса, обратиться в поликлинику и сделать прививку иммуноглобулина.

Находясь в горно-лесистой местности, необходимо надевать рубашку с длинным рукавом, брюки или спортивный костюм. На голову надевать головной убор, на шею платок.

Тщательно осматривайте себя, обращая особое внимание на следующие части тела: шея, подмышки, паховая область, ушные раковины - в этих местах кожа особенно нежная и тонкая и клещ присасывается именно там.

Не пейте молоко коз и коров в районах с повышенным риском заражения.

При обнаружении клеща нельзя его раздавливать, так как через микро трещинки на руках можно заразиться энцефалитом.

Как правильно снимать клеща с тела: смазать клеща, особенно по бокам тела, каким-нибудь жирным маслом или кремом; подождать 15 минут (в это время клещ может сам отвалиться); если клещ все еще находится на вашем теле, аккуратно, без рывков, ниткой или пинцетом подцепите клеща в районе его головы и скручивайте нитку по часовой стрелке); ранку смазать йодом или зеленкой.

# Профилактика менингита

Оптимальный способ профилактики менингита определяется возрастом, состоянием здоровья и окружающей средой. К сожалению, не существует универсального средства защиты от этого опасного заболевания, но уменьшить риск заболевания поможет вакцинация и соблюдение разумных мер предосторожности. Узнайте больше о профилактике менингита.

Профилактика менингита: категории риска

От заболевания менингитом различного типа не застрахован никто. Но медицинские исследования показали, что некоторые возрастные группы подвержены большему риску заболевания, в частности:

Дети младше 5 лет

Подростки и молодые люди в возрасте от 16 до 25 лет

Взрослые старше 55 лет

Исследования также показали, что некоторые болезни или нарушения (например, разрыв селезенки, хронические заболевания или болезни иммунной системы) повышают предрасположенность к менингиту.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

При головных болях любого типа рекомендуется вести специальный дневник. Это позволит определить наиболее частые причины возникновения головной боли. В дневник нужно заносить информацию о приемах пищи, режиме сна, физических нагрузках, работе и домашних делах. Женщинам необходимо также записывать данные о менструациях, т.к. изменения гормонального фона также могут влиять на головную боль. Чтобы предотвратить головную боль, избегайте любых пусковых механизмов, которые вам удалось определить с помощью дневника. Старайтесь следовать режиму. Ешьте примерно в одно и то же время, 3-6 раз в день, небольшими порциями. Высыпайтесь, ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, регулярно занимайтесь гимнастикой или спортом. По возможности избегайте стрессов. Головные боли часто являются результатом усталости, напряжения, эмоциональных расстройств. Если вы курите, рекомендуется как можно скорее бросить эту привычку. Курение может провоцировать или усиливать их.

## Профилактика дисциркуляторной энцефалопатии

В большинстве случаев своевременное адекватное и регулярное лечение способно замедлить прогрессирование дисциркуляторной энцефалопатии I и даже II стадии. В отдельных случаях наблюдается быстро прогрессирующая дисциркуляторная энцефалопатия, при которой каждая последующая стадия развивается через 2 года от предыдущей. Неблагоприятным прогностическим признаком является сочетание дисциркуляторной энцефалопатии с дегенеративными изменениями головного мозга, а также происходящие на фоне ДЭП гипертонические кризы, острые нарушения мозгового кровообращения (ТИА, ишемические или геморрагические инсульты), плохо контролируемая гипергликемия.

Лучшей профилактикой развития дисциркуляторной энцефалопатии является коррекция имеющихся нарушений липидного обмена, борьба с атеросклерозом, эффективная гипотензивная терапия, адекватный подбор сахароснижающего лечения для диабетиков.

## Профилактика и лечение

- Профилактика и лечение венозной энцефалопатии – это в первую очередь профилактика и лечение заболеваний, которые могут осложниться венозным застоем в мозге. Учитывают причину, особенности проявлений и течения патологического процесса. Если установлена причина расстройств венозного кровообращения в мозге, то лечение направляется на ее ликвидацию или смягчение. Так, например, при сердечной недостаточности основными являются лекарственные средства; при сдавлении вен опухолью или рубцом (после травмы или воспаления), затрудняющих отток крови из полости черепа, решается вопрос о хирургическом вмешательстве.

Спасибо за  
внимание :) )