

## Берегите детей

По данным ВОЗ, ежедневно от внешних причин погибает около двух тысяч детей. Лидируют в этом списке - несчастные случаи. Большинство ситуаций, при которых дети получают травмы можно предотвратить. Более того, сегодня существуют правила, благодаря которым можно сохранить жизнь и здоровье детей.

Чаще других страдают дети- жители мегаполисов. Например, в прошлом году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано 130 тыс. случаев травм, отравлений и других последствий внешнего воздействия в группе детей до 17 лет. 38% из них получили травмы в быту, 37% - на улице, 11 % - в детских садах или школах, 7% - во время занятий в спортивных секциях и только 1,2% - в результате ДТП. При этом дорожные травмы остаются самыми опасными – они чаще всего приводят к смертности и инвалидности у детей и подростков из-за тяжести полученных повреждений.

Совместная работа различных министерств и ведомств, информирование родителей со стороны врачей, педагогов, сотрудников ДПС, агитационные кампании в СМИ и наружная реклама – меры, которые призваны сократить число детских травм. Однако самым главным пунктом в предупреждении детского травматизма является поведение родителей, считают эксперты. Взрослые должны ухаживать за детьми, сопровождать их в ночное время, объяснить им правила поведения и безопасности в общественных местах и дома, покупать им одежду со светоотражающими материалами. Также необходимо создать безопасную для ребенка среду в собственной квартире: установить заглушки на розетки, поставить защитные уголки на мебель, спрятать спички, острые и режущие предметы, бутылки с уксусной эссенцией, бытовой химией, этиловым спиртом и все лекарственные средства. Дети Любопытны от природы, не чувствуют опасности и потому беззащитны. Оберегать их должны взрослые.

## Опасные окна

Ежегодно в России в результате выпадения из окна погибают около 600 детей, то есть 12 детей – каждую неделю. Оставленные совсем ненадолго без присмотра взрослые дети сами открывают окна или выпадают через москитные сетки на открытых родителями окнах. Пик несчастных случаев приходится на период с апреля по октябрь, когда люди активно проветривают свои квартиры. Решение проблемы - блокировочные системы на пластиковых окнах, информирующие знаки на москитных сетках и широкая информационная кампания для родителей.

Деревянные окна редко оставляли открытыми. Ни у кого не было иллюзий, что из них можно выпасть. Для безопасного проветривания в них были форточки. Растущая популярность пластиковых окон с красивыми и прочными на вид москитными сетками «психологически и у родителей, и у ребенка создают ощущение, что имеется надежная преграда между комнатой и улицей, что и приводит к трагедиям. Москитные сетки крепятся так, что способны выдержать только собственный вес. Ребенка такая конструкция выдержать не может.

Тревогу первыми забили в Минздраве. На федеральном уровне, а потом и в регионах на проблему обратили внимание СМИ. Затем начали распространять печатные материалы по теме в детских поликлиниках, на сайтах медучреждений и запустили систему смс-оповещений «Смсмаме», которая напоминает женщинам о мерах безопасности, которые можно предпринять. Эти меры дали свои плоды - число выпавших из окон детей уменьшилось. Хотя статистика все еще остается печальной: еженедельно из окон российских многоэтажек выпадает 12 детей.

Министр здравоохранения Вероника Скворцова обратилась к главе Минпромторга России Денису Мантурову с описанием этой проблемы и с просьбой сделать предупреждающую маркировку на москитных сетках. В Минпромторге разрабатываются соответствующие нормы. Москитные сетки должны крепиться более надежным способом и на них обязательно должна быть маркировка с надписью «Не прислоняться», - считают эксперты. С сентября прошлого года был изменен Госстандарт, регламентирующий производство и установку пластиковых окон. Теперь производители должны устанавливать в пластиковые окна специальные запорные механизмы, которые препятствуют распашному открыванию створок. Однако тысячи окон в стране были установлены раньше сентября 2016 года и по-прежнему представляют опасность для детей. Ребенка нельзя оставлять одного даже на несколько минут в комнате с открытым окном или балконом. Этого времени может оказаться достаточно, чтобы произошло непоправимое. Родители должны постоянно помнить о безопасности своих детей.

## **Эпидемия ожирения**

По данным Роспотребнадзора, за последние пять лет число людей с ожирением и лишним весом в России выросло более чем в три раза. Сегодня эти показатели уже достигли 60% и 27 %, соответственно. Эпидемия ожирения связана с гиподинамией и нерациональным питанием.

Россияне едят мало фруктов, овощей и молочных продуктов и слишком много сахара и хлеба. Для 84% россиян основным продуктом в рационе является хлеб. По данным Росстата, средний россиянин съедает в год 39 кг сахара, 112 кг картошки и 118 кг хлеба.

За последние 100 лет россияне стали двигаться в два раза меньше, а есть – больше. Считается, что среднестатистическому взрослому мужчине, занимающемуся легким физическим трудом, достаточно 2000 килокалорий в сутки. Россияне ежедневно потребляют порядка 3500-4000 килокалорий. Проблемы уходят корнями в подростковый возраст. В этом периоде молодые люди активно растут и нуждаются в большем количестве пищи. К 18-20 годам активный рост в длину прекращается, но растянутый желудок продолжает требовать пищу в прежних объемах – начинается рост в ширину. Из-за избыточной энергетической ценности рациона у мужчин уже к 20-25 годам зачастую появляется отложения жира в области живота, а к 35-45 годам – абдоминальное ожирение. В отличие от женщин, у представителей сильного пола основное место накопления жира – брюшная полость (печень, брыжейка кишечника, сальники). Исследования показывают, чем тоще человек в талии, тем выше у него риск сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений – инфарктов и инсультов. Предел окружности талии для мужчин составляет 102 см, для женщин – всего 88 см.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, диагноз лишнего веса и ожирения ставится на основании показателей индекса массы тела (ИМТ). ИМТ – это отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах. Если ИМТ человека превышает 25 – у него избыточный вес, 30 – ожирение.

## **Не насолите своему здоровью**

По данным эпидемиологических исследований Федеральной службы статистики, 60% взрослого населения России потребляет 11 г. соли в день при суточной норме, рекомендованной ВОЗ, в 5-6 г. Избыток соли приводит к развитию артериальной гипертонии.

Россияне не только кладут в пищу соли больше, чем того требует рецептура, но регулярно досаливают пищу и едят много колбасных, хлебобулочных, консервированных изделий, а также кетчупов и майонезов. В пищевой промышленности соль является самым распространенным консервантом и самым доступным усилителем вкуса.

Соль задерживает жидкость в организме, в результате повышается гидродинамическое давление в сосудистой системе. Как показывают исследования, особенно опасны соленые продукты для пожилых людей. С возрастом у человека нарушается функционирование большей части органов, в том числе почек. Запустевают почечные клубочки, соль тяжелее выводится из организма, и развивается гипертония. По данным эпидемиологических исследований, распространенность артериальной гипертонии среди населения страны уже достигла 44%, а умирают от заболеваний сердечно-сосудистой системы порядка 55-60% россиян.

Специалисты Минздрава рекомендуют сократить количество потребляемых продуктов промышленного производства, а в домашних блюдах заменить соль специями. В странах, где едят много острого (Латинская и Центральная Америка, Китай), распространенность артериальной гипертонии значительно ниже, чем в России. В Средиземноморской диете, которая считается одним из самых здоровых типов питания в мире, альтернативой соли являются пряные травы и лимонный сок.

## **Каждая бутылка на учете**

В России наметилась тенденция к снижению потребления алкоголя на душу населения. По данным Минздрава, сегодня оно достигло 10 л в год в пересчете на чистый спирт. Вадим Дробиз, директор Центра исследований федерального и региональных рынков алкоголя («ЦИФРРА»), считает, что снижение связано в первую очередь с совершенствованием системы подсчетов и

внедрением системы ЕГАИС, а Дарья Халтурина, заведующим профилактикой рисков здоровья Центрального НИИ информатизации здравоохранения Минздрава России, объясняет его жесткой антиалкогольной политикой со стороны государства.

С 2016 года в систему ЕГАИС была включена розница. Сначала в городах, а с июля 2017 года она заработала и в торговых точках в сельской местности, и в предприятиях общественного питания. По словам экспертов алкогольного рынка, внедрение системы ЕГАИС позволило на 25% увеличиться выплаты акцизов, а отравления от алкоголя снизились на 12%.

Теперь у каждой бутылки есть свой QR-код, где содержится полная информация о продукте: название, производитель, дата розлива, крепость, объем. Сейчас можно скачать приложения для смартфонов, которые позволяют не только прочесть информацию, зашифрованную в двумерном коде, но и уведомить Федеральную службу по регулированию алкогольного рынка о выявленных нарушениях. Нелегальная продажа алкоголя грозит торговой точке потерей лицензии на его продажу, а тем, кто продает без нее – штрафами. Сейчас Минздрав России активно борется за их увеличение, чтобы продавать нелегально было экономически невыгодно.

К числу других мер, которые способствовали снижению потребления алкоголя эксперты относят сокращение мест продажи, запрет на продажу возле образовательных и спортивных учреждений, распития алкогольных напитков в общественных местах, запрет рекламы и т.д. Однако решающее значение сыграло уменьшение ценовой доступности алкоголя. Впрочем, так происходит каждый раз, когда алкоголь становится менее доступным для населения в силу экономических или политических причин. Например, во времена антиалкогольной компании в эпоху Горбачева число смертей прямо и косвенно связанных с алкоголем сократилось на 300 тыс в год, что за 3,5 года составило более 1 млн спасенных жизней. Причем, уменьшилось не только число алкогольных отравлений, но и убийств и самоубийств, совершаемых в состоянии алкогольного опьянения, а также смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы, пневмонии и цирроза.

В следующем году цены на крепкий алкоголь повышаться не будут, а даже, напротив, планируется их понизить на уровень инфляции. Впрочем, большинство экспертов сохраняют оптимизм и считают, что 2018 год – идеальное время для повышения акцизов на алкоголь. Чтобы наполнить бюджет и продолжать сокращать потребление.