

Реже болеют ОРВИ люди, которые регулярно закаляются, уделяют внимание режиму труда и отдыха, рациональному питанию. Самым доступным методом закаливания являются ежедневные омования тела водой с постепенным снижением температуры воды и растирание кожи сухим полотенцем. Можно ограничиться ежедневным омытием ног холодной водой перед сном.

Для профилактики гриппа в доэпидемическом периоде проводится ежегодная вакцинация, от которой ни в коем случае не нужно отказываться. Даже если привитый человек заболевает гриппом, то болезнь протекает в легкой форме и не имеет тяжелых осложнений.

**3. Туберкулез.** В группу риска заболевания входят лица с ослабленным иммунитетом, недостаточным питанием, проживающие в несоответствующих гигиеническим нормам условиях и находящиеся в контакте с больными открытой формой туберкулеза, не получившие по каким-либо причинам вакцину БЦЖ.

Для выявления инфицированности туберкулезом в образовательных учреждениях проводят Диаскин-тест и реакцию Манту, в старшем возрасте - флюорографическое исследование.

**4. Острые кишечные инфекции.** Причинами развития этих заболеваний является бактериальная и вирусная инфекция, связанная с употреблением недоброкачественных продуктов питания, загрязненной питьевой воды, контакт с уже заболевшим человеком при несоблюдении требований личной гигиены. Больные с острыми кишечными инфекциями, такими как дизентерия, сальмонеллез, ботулизм и др. экстренно госпитализируются в стационар.

**Грибковые заболевания кожи и ногтей** характеризуются различными изменениями структуры тканей, их цвета, появлением шелушения, трещин, расслоения и другими симптомами.

Причиной заболевания могут быть болезни самого человека, ведущие к ослаблению иммунитета (сахарный диабет, туберкулез, ВИЧ и др.), так и заражение при пользовании личными вещами больного (тапки), при посещении бани, бассейна без специальной обуви.

С целью профилактики образования грибка на ногах нужно ежедневно мыть и затем насухо вытирать ноги, носить просторную удобную обувь, ежедневно менять носки. Необходимо иметь навыки ухода за верхней одеждой, соблюдать правила гигиены жилища и уборки помещений.

#### **ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ К ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ САМО- И ВЗАИМОПОМОЩИ**

Будущему призывнику необходимо овладеть следующими навыками:

- + уметь останавливать кровотечение: накладывать давящие повязки, знать правила наложения жгута и обработки раневой поверхности
- + при травмах конечностей (вывихи, переломы): знать правила иммобилизации, уметь накладывать шины
- + при утоплении, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударах: уметь оказать первую помощь (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца)



## **НА ЗАМЕТКУ БУДУЩЕМУ ПРИЗЫВНИКУ**







# ПРИЗЫВНИК! ПОДГОТОВЬ СЕБЯ К АРМИИ СВОЕВРЕМЕННО И ДОСТОЙНО!

Макет выполнен ООО «Красная строка»

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

Телефон: (843) 278-96-11, E-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»: 420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16

Телефон: (843) 570-55-08, E-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ИП Мартынов Ю. Н., 2021

Тираж 7000. ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ ИП МАРТЫНОВ Ю. Н.

420029 г. Казань, ул. Сибирский тракт 34, корпус 14.

ной болезни, ухудшает заживление язв (для человека опасны осложнения язвенной болезни - прободения язвы и, как следствие, кровотечения, при которых для спасения жизни показано оперативное вмешательство). Алкоголь является одной из наиболее частых причин возникновения хронического невирусного гепатита, цирроза печени, хронического панкреатита.

Возникновение болезней органов пищеварения может провоцироваться употреблением в пищу консервированных продуктов, копченостей, жирных, острых и мучных блюд, острой, горячей, пряной пищи. Отрицательно влияют на процесс пищеварения большие перерывы между приемами пищи, еда всухомятку, переизбыток, увлечение фаст-фудами, поспешная еда с плохим пережевыванием пищи.

При заболеваниях ЖКТ очень важно соблюдение диеты и дробного режима питания, употребление пищи, приготовленной щадящими методами (отваривание, приготовление на пару, тушение). Отказ от вредных привычек играет решающую роль в течении и исходе заболевания.

Для профилактики заболеваний ЖКТ важно формирование привычек правильного питания.

**4. Потеря веса или ожирение.** Причинами отклонений от нормального веса являются низкая двигательная активность, нарушения сна, эмоциональная лабильность (раздражительность или депрессия), болезни желудочно-кишечного тракта и ряд других заболеваний, ведущих к нарушениям в обмене веществ.

Для сохранения нормальной массы тела необходимо соблюдение основ рационального питания - это сбалансированный прием белков животного и растительного происхождения, жиров и углеводов. Рацион обязательно должен включать рыбу (не менее 3 раз в неделю), зелень, свежие овощи и фрукты. Ежедневно необходимо заниматься физической культурой и спортом.

**5. Психическое здоровье.** Необходимо уделить большое внимание формированию навыков психологической адаптации к окружающему обществу, позитивного мироощущения. Большое значение имеет способность дисциплинировать свое поведение и находить близких по мировоззрению и интеллекту людей. В общении важно с уважением относиться к чужому мнению, а также иметь собственные взгляды и уметь аргументировано их отстаивать.

Обратите внимание, что приучив себя не поддаваться на провокации, а в конфликтных ситуациях предлагать компромиссное решение - вы избежите многих конфликтов. Снять психоэмоциональное напряжение и стресс помогают двигательная активность, занятия спортом и творческими видами хобби, чтение, посещение театров, концертов, музеев. Ограничить пользование интернетом. Помочь справиться с эмоциональными расстройствами может консультация врача психотерапевта или психолога.

## ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**1. COVID** – острое вирусное заболевание с преимущественным поражением верхних дыхательных путей. Возбудитель инфекции - коронавирус, передается от человека к человеку при близком контакте: при кашле, чихании, разговоре, через грязные руки и любые загрязнённые поверхности. Симптомы коронавирусной инфекции: повышенная температура тела, кашель, чаще сухой, потеря запаха и вкуса, ощущение сдавленности в грудной клетке, одышка, мышечные боли и утомляемость, головная боль, редко тошнота. Данные симптомы могут наблюдаться в отсутствие повышения температуры тела. Для профилактики заболевания необходимо ограничить посещения многолюдных мест, соблюдать социальную дистанцию (1,5 метра), тщательно мыть руки с мылом, избегать касания руками глаз, носа или рта, одевать маску в общественных местах. При кашле, чихании - прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками и после использования – утилизировать. Не употреблять продукты (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды. Регулярно обрабатывать и дезинфицировать поверхности и устройства (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни). Часто проветривать помещения. Не прикасаться друг к другу при приветствии. Обрабатывать товары и продукты из магазинов.

**2. Грипп и острые вирусные заболевания (ОРВИ).** Это целая группа заболеваний, которая вызывается респираторными вирусами и распространяется воздушно-капельным путем.



#### «А» – годен к военной службе.

Психическое и физическое здоровье без отклонений и позволяет проходить военную службу в таких родах войск, как подводный и надводный флот, специальные войска, комендантский и кремлевский полки и т.д.

#### «Б» – годен с незначительными ограничениями.

Призывник годен к службе не во всех видах войск. Этой категории присваиваются уточняющие индексы: «Б – 1», «Б – 2», «Б – 3», «Б – 4». Чем больше индекс, тем больше ограничений.

#### «В» – ограниченно годен.

На основании этой категории годности призывная комиссия выносит решение об освобождении от призыва на военную службу с зачислением в запас.

#### «Г» – временно не годен.

По этой категории годности дается отсрочка, как правило, на полгода, с повторным вызовом в следующую призывную кампанию. Основанием для такой отсрочки является болезнь или, чаще всего, травма (последствие травмы), которые возможно вылечить в течение определённого промежутка времени.

#### «Д» – не годен к военной службе, даже в военное время.

Если юноша признан годным по всем статьям к военной службе, в Военном комиссариате выдается первый воинский документ «Удостоверение гражданина, подлежащего призыву на военную службу» или, как его называют – «Приписное свидетельство», взамен которого в 18 лет выдается «Военный билет».

**При прохождении военной службы имеются условия для укрепления здоровья** за счет регулярных физических нагрузок и тренировок, соблюдения распорядка дня и сбалансированного питания. Каждый военнослужащий формирует навык ответственного отношения не только к своему здоровью, но и к здоровью членов коллектива, в котором он находится.

Соблюдение воинской дисциплины, выстраивание отношений, основанных на взаимовыручке и взаимопомощи, необходимость принятия самостоятельных решений, способствуют формированию **нравственных устоев, в основу которых заложены уважение и дружба.**

Подавляющее большинство молодых людей идут в армию сразу после окончания школы, и соответственно, не имеют никакой профессии. Армия позволяет **за время службы овладеть какой-либо специальностью.**

### КАК ПОДГОТОВИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ?

Этому вопросу необходимо уделять внимание задолго до призыва. Большое значение имеет правильное выполнение многих гигиенических навыков и требований, основанных на знаниях



принципов личной гигиены (уход за полостью рта, слежение за чистотой тела и т.д.), формирование привычек здорового образа жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом.

Будущему призывнику необходимы знания о болезнях, наиболее распространенных среди молодежи, и факторах риска их возникновения. Коротко обозначим самую актуальную информацию по неинфекционным и инфекционным заболеваниям.

### НЕИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ

**1. Заболевания органов зрения.** Частыми причинами нарушения зрения являются аномалии рефракции – близорукость, дальнозоркость, астигматизм. Исправляют аномалии рефракции с помощью средств оптической коррекции – очков или контактных линз.

Для сохранения хорошего зрения необходимо выполнение следующих простых гигиенических мер: наличие достаточного освещения и правильной посадки при работе за столом, соблюдение режима пользования компьютером, применение гимнастики для снятия напряжения и коррекции двигательной активности мышц глаз.

**2. Заболевания опорно-двигательного аппарата** – это целая группа заболеваний, которая включает в себя плоскостопие, сколиоз, ротационные подвывихи шейного отдела, растяжения связочного аппарата, повреждения тазобедренного сустава и др.

Одной из причин возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата является слабое развитие мышечного аппарата или недостаточная натренированность мышц. Для укрепления мышечного корсета необходимы регулярные занятия физкультурой и спортом. По вопросам заболеваний опорно-двигательного аппарата необходима консультация врача травматолога-ортопеда.



**3. Заболевания желудочно-кишечного тракта** (гастрит, холецистит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, панкреатит, желчекаменная болезнь, колит).

Заболевания органов пищеварения возникают по многим причинам. Так язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки связана с инфекцией «Хеликобактер пилори». Около половины случаев заболевания гепатитом связано с вирусами А, В и С.

В развитии многих болезней желудочно-кишечного тракта большую роль играют стрессовые факторы (синдром раздраженного кишечника), наследственная предрасположенность (язвенная и желчекаменная болезни, болезни печени).

Увеличивают риск появления воспалительных заболеваний органов пищеварения употребление алкоголя и курение. Курение способствует возникновению и более тяжелому течению язвен-







### ЗАЩИТА ОТЕЧЕСТВА ЯВЛЯЕТСЯ ДОЛГОМ И ОБЯЗАННОСТЬЮ ГРАЖДАНИНА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Согласно Федеральному закону от 28 марта 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с настоящими изменениями и дополнениями) каждый гражданин после постановки на воинский учет является военнообязанным.

Призыв граждан на военную службу осуществляется два раза в год на основании Указов Президента Российской Федерации. Призыву на военную службу подлежат граждане мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, состоящие на воинском учете и не пребывающие в запасе.

Право на отсрочку от призыва на военную службу имеют граждане, обучающиеся по очной форме обучения в образовательных организациях, имеющих государственную аккредитацию по соответствующим специальностям.

Современная армия для выполнения задач разной степени сложности в различных условиях предъявляет требования к физической подготовке и соответственно состоянию здоровья.

### ОСНОВНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

Плановые профилактические медицинские осмотры юношей начинаются в 15 лет и далее проводятся ежегодно до достижения 18 лет. Профилактические медицинские осмотры проводятся в амбулаторно-поликлинических учреждениях по месту жительства, направлены на раннее выявление заболеваний, отклонений в физическом развитии и включают в себя три этапа.

**Первый этап** – доврачебное обследование по скрининг-тестам, лабораторное и физиометрическое обследование.

**Второй этап** – педиатрический, осуществляется врачом-педиатром поликлиники по месту жительства или врачом образовательного учреждения.

**Третий этап** – специализированный. Юноши осматриваются специалистами с анализом ранее проведенных скрининг-тестов, физиометрического, лабораторного и инструментального обследования.

### Перечень специалистов, участвующих в медицинских осмотрах

Врач	15 лет	16 лет	17 лет
Педиатр	+	+	+
Эндокринолог	+	+	+
Хирург	+	+	+
Ортопед	+	+	+
Офтальмолог	+	+	+
Отоларинголог	+	+	+
Невролог	+	+	+
Уролог	+	+	+
Стоматолог	+	+	+
Педагог, психолог	+	+	+

### Перечень лабораторных и инструментальных обследований

Тип исследования	14-15 лет	16 лет	17 лет
Длина тела	+	+	+
Масса тела	+	+	+
Половая формула	+	+	+
ЧСС за 1 мин.	+	+	+
АД (трехкратно)	+	+	+
Электрокардиография	+	+	+
Анализ крови	+	+	+
Анализ кала	+	+	+
Анализ мочи	+	+	+
Флюорография	+	+	+

При достижении 17 лет юноша приглашается в Военный комиссариат по месту регистрации, где проходит медицинский осмотр для постановки на воинский учет. Медицинская комиссия по результатам медицинского освидетельствования присваивает категорию годности по состоянию здоровья.

### ЧТО ТАКОЕ КАТЕГОРИЯ ГОДНОСТИ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ?

