



Голос Времени

6 АПРЕЛЯ

СРЕДА 2016

ИЗДАЕТСЯ С 16 МАРТА 1971 ГОДА

№ 26 (7715)

ИНДЕКС 54022

16+

Общественно-политическая газета Кировского района Ставропольского края

«Терский пляс» Москву а также Суздаль и Иваново — потряс!



◆ Ансамбль «Станчики» на фестивале повезло представлять Малике Сергалевой, Алёне Литвиновой, Анастасии Хестановой и Юлии Яновой.

Проект «Русский остров». Так называется международный фестиваль театров фольклора, созданный Московским государственным историко-этнографическим театром при поддержке департамента культуры, префектуры и управления культуры Северо-Восточного административного округа столицы. Очередной жемчужиной в рамках проекта в марте этого года стала программа «Терский пляс», подготовленная в единичном творческом объединении.

В него входят песенные и танцевальные коллективы Ставрополя: народный казачий ансамбль «Наследие» из города Ставрополя, ансамбль казачьего танца «Гранат» города Георги-

евска, военно-патриотический клуб «Чистая сила» из Пятигорска и с этого года — наш новопавловский образцовый ансамбль «Станчики». У каждого из них свои традиции, репертуары и победы на всероссийских и международных фестивалях и конкурсах. Но их объединяет любовь к казачьей культуре, терской самобытности и духовности.

«Терский пляс» отправился в казачий поход из краевой столицы. Возглавил делегацию советник губернатора края, председатель краевой общественной организации «Союз славянских общественных организаций Ставрополья» Владимир Нестеров.

Большой концертный тур был приурочен к 12-летию творческого объединения. Программа выступлений получилась насыщенной. Сначала ставропольцы выступили в Суздале. Концерт прошёл на территории музея деревянного зодчества. Народные гулянья, гусиные бои, взятие снежного городка, ярмарка-продажа изделий мастеров-умельцев... А «Терский пляс» придавал раздольному празднику особый колорит. Размеренную жизнь древнего Суздаля всколыхнула неуёмная энергия гор, раздольные и лихие казачьи песни и неудержимо темпераментные терские пляски.

(Окончание на 2-й стр.)

В новопавловской гимназии прошёл традиционный районный педагогический фестиваль. Вот уже несколько лет он является для учителей района своего рода творческой мастерской, где они делятся опытом, обмениваются идеями и наработками.

Фестиваль проходил по двум номинациям: «Мастер-класс» и «Панорама педагогического опыта». Выступили в них 15 учителей школ района. Забегая вперёд, скажем, что завершилась работа «творческой мастерской» торжественной линейкой, на которой подвели итоги и наградили всех выступавших почётными грамотами.

Впрочем, начался фестиваль не менее торжественно. Во время церемонии открытия участников приветствовали начальник отдела образования и молодёжной политики администрации района Ирина Трищенко и депутат Думы Ставропольского края Александр Иценко.

Учителя обменялись опытом



В работе педагогического фестиваля приняли участие представители всех школ Кировского района. В центре обсуждения оказались вопросы преподавания математики, русского языка и литературы в рамках реализации федеральных государствен-

ных образовательных стандартов. Рассмотрели и психолого-педагогическое сопровождение процесса внедрения федеральных стандартов. Ведь последние скоро станут обязательными для всех.

Наталья НЕСТЕРЕНКО.

Готовимся к летнему отдыху

Казалось бы, до лета ещё далеко. Но на заседании районной санитарно-противоэпидемической комиссии уже обсудили, какие меры следует принять, чтобы летняя оздоровительная кампания в районе прошла благополучно.

Этим летом в районе будут работать 17 летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием. Организуются они на базе школ, учреждений дополнительного образования и социально-реабилитационного центра «Заря». Отдохнуть в них должны будут около двух тысяч детей и подростков.

Исполняющая обязанности

заместителя начальника территориального отдела управления Роспотребнадзора Ольга Попова подчеркнула, что все подготовительные меры должны быть приняты точно в срок. Особое внимание она рекомендовала обратить на подготовку пищеблоков, организацию питания и разработку меню, а также на обеспечение медицинских кабинетов и подготовку кадров. Все работники летних оздоровительных лагерей должны: а) быть квалифицированными специалистами с опытом работы с детьми; б) пройти все необходимые медицинские осмотры.

Сезон гриппа закончился

На заседании районной межведомственной санитарно-противоэпидемической комиссии подвели итоги эпидемического сезона по гриппу и острым респираторным вирусным инфекциям.

Этот сезон дался кировчанам довольно тяжело. С ноября второй декады марта в районе было зарегистрировано 5318 заболевших. Это на 1070 человек больше, чем год назад. Мало того, отмечено 15 лабораторно подтверждённых случаев гриппа А (H1N1) 2009, в просторечии более известного как свиной грипп. Для сравнения: в прошлом сезоне грипп регистрировался лишь у одного жителя района.

Эпидемия накрыла район к середине января. Но уже в середине февраля заболеваемость резко пошла на спад, число обратившихся за медицинской помощью сократилось сразу вдвое.

Эти цифры озвучила исполняющая обязанности заместителя начальника территориального отдела управления Роспотребнадзора Ольга Попова. По её мнению, переломить ситуацию помогли прежде всего начавшиеся раньше обычного дополнительные февральские каникулы в школах

и карантин в ряде детских садов района. Сыграла свою положительную роль и предварительная вакцинация. Прививку против гриппа сделали 19180 кировчан — больше 28 процентов от общего числа жителей района. Они стали своего рода защитным барьером на пути распространения инфекции. И даже если привитые болели, у них болезнь протекала гораздо легче и быстрее.

Заместитель главного врача центральной районной больницы Светлана Алиева добавила, что при всех тяжёлых формах простуды проводились лабораторные исследования на базе вирусологической лаборатории в Будённовске или при красном управлении Роспотребнадзора. Всего было обследовано 155 человек, у 15-ти из которых и был подтверждён грипп.

Отмечалась в этом году и рост количества пневмоний, в том числе с тяжёлым течением. Их в этом году было зарегистрировано более 200 — в 1,4 больше, чем год назад.

Но уже во второй половине марта сезон гриппа и ОРВИ закончился.

Людмила ГРЕЧКО.

Разыскали 28 подростков

В Кировском межрайонном следственном отделе подвели итоги работы по рассмотрению сообщений о фактах безвестного исчезновения несовершеннолетних за прошлый год.

В минувшем году следователи отдела провели 22 процессуальные проверки по фактам безвестного исчезновения подростков, в результате было установлено местонахождение 28 несовершеннолетних.

Одной из причин ухода чаще всего становились ссоры с родителями. Взрослые тут же заявляли в правоохранительные органы о безвестном исчезновении их детей. А находили последних в этом случае обычно довольно быстро.

Уголовных дел по фактам безвестного исчезновения подростков в прошлом году не возбуждалось. И за время исчезновения в отношении несовершеннолетних какие-либо преступления и правонарушения не совершались.

В следственном управлении Следственного комитета Российской Федерации по Ставропольскому краю организована круглосуточная работа телефонной линии «Ребёнок в опасности». Каждый житель Ставропольского края, обладающий информацией о совершённом или готовящемся преступлении в отношении несовершеннолетнего или малолетнего, может позвонить по номеру 123 или (8652) 24-59-50. Кроме того, на официальном сайте следственного управления по Ставропольскому краю создан раздел «Внимание! Пропал ребёнок». Наконец, можно обращаться непосредственно в Кировский межрайонный следственный отдел, расположенный по адресу: Новонавловск, улица Шоссейная, 5. Наш телефон: 5-16-34.

Николай ВАВРЕНТЮК, и.о. руководителя Кировского межрайонного следственного отдела.

◆ Неблагоприятные дни в апреле: 1, 5, 6, 7, 8, 14, 18, 22, 28, 30.

«Терский пляс» Москву — а также Суздаль и Иваново — потряс!



(Начало на 1-й стр.)

Затем было выступление в дивизии ракетных войск стратегического назначения в городе Тейково Ивановской области. Ракетчики и местные жители с восторгом принимали терцев. «Ну, думали, придет ансамбль, попоют-попляшут, мы поклонимся. Все ж какое-то развлечение. Но то, что сделал «Терский пляс», мы запомним надолго! Такого у нас в Тейково еще не было!» — говорили зрители. После вы-

ступления нас повели париться в русской бане и уложили ночевать в настоящей «избушке на курьих ножках», с огромной русской печью.

А завершился концертный тур двумя выступлениями в белокаменной в Московском государственном историко-этнографическом театре. Кстати, были не только москвичи. Приехали делегации из Тверской и Костромской областей. Особо можно упомянуть киношно-

театральный бомонд. Если все в зале слушали затанув дыхание, часто отлекаясь на «буриные и продолжительные», то режиссеры и хореографы шептались не переставая. Обсуждали, какие слова артисты произносят, как руки держат и прочие профессиональные штучки. Охали, записывали.

Буквально замереть заставил весь зал показ основ боевой казачьей подготовки. Острой пашкой, разрубающей на лету

яблоко, шинковали казаки на голом торсе товарища банан в мелкую труху. Бросали нож с высоты человеческого роста в лежащего на битых стеклах товарища. При этом нож в казака не втыкался, а в деревянную сцену входил глубоко. И это никакой не фокус — шашки и ножи острые, люди — из плоти и крови. Раньше так терцев готовили к военному делу с детства. Неудивительно, что после концерта зрители ещё долго не расходились. Возбуждённо переговаривались, обсуждали увиденное и никак не могли успокоиться. В фойе действовала выставка казачьей одежды, оружия, предметов быта. На её фоне москвичи фотографировались с нами на память.

Неизгладимые впечатления оставила поездка и у всех участников творческого похода. Четыре тысячи километров на комфортабельном автобусе оказались не в тягость и пролетели на одном дыхании. Мы не только поделились своими обычаями, но и вплотную прикоснулись к истинно русской древней культуре. И практически везде, где были, нас приглашали приехать ещё. Ну и, конечно, наградили благодарственными письмами.

«Станичники» пели и старинные казачьи песни, в том числе а капелла, и мои авторские песни. За поддержку в организации этой поездки спасибо Павловскому районному казачьему обществу по главе с атаманом Владимиром Роговым.

Иван КОВАЛЬЧУК.

Зарботная плата подросла

На начало года среднемесячная номинальная заработная плата в целом по району выросла на два процента и составила 19600 рублей. Это ниже среднекрасовой на 24 процента. По краю среднемесячная заработная плата составила 25945 рублей. Меньше разрыв в сфере образования. Здесь среднемесячная заработная плата ивановчан превысила 17 тысяч рублей — это на 12 процентов ниже средней по краю.

Средний размер пенсий увеличился на 11 процентов и превысил десять тысяч рублей. На начало года в районе насчитывалось 17744 пенсионеров. Это четверть всего населения района.

За прошлый год жителям района выплачено два миллиарда 310 миллионов рублей пенсий, 45 миллионов рублей детских пособий.

Во всех отраслях экономики района на крупных и средних предприятиях трудится свыше семи тысяч ивановчан.

На начало года в районе зарегистрировано 392 человека, имеющих статус безработного. На социальную поддержку безработных в минувшем году израсходовано 16,2 миллиона рублей, прежде всего на выплату пособий по безработице и досрочных пенсий.

(Соб. инф.).

Нарушаются права потребителей?

В минувшем году специалистами Роспотребнадзора провели в районе 198 проверок, в том числе 156 — внеплановых. И составили 240 протоколов о выявленных нарушениях, 28 из них — на юридических лиц.

Чем болеем?

Санитарно-эпидемиологическая обстановка на территории района в минувшем году оценивалась как относительно благополучная. За год было зарегистрировано 11027 случаев инфекционных заболеваний — на 182 меньше, чем год назад. Показатель общей инфекционной заболеваемости уменьшился в 1,03 раза. Случаев заболеваний сальмонеллёзом зарегистрировано в два раза, острыми гепатитами и корью — в три раза меньше. Кировчане реже болели скарлатиной, микроспорией, чесоткой. Сильнее всего — почти в 15 раз — снизились показатели заболеваемости хроническими гепатитами. Не регистрировались случаи заболеваний краснухой, коклюшем, дифтерией, эпидемическим паротитом, тулярией, бешенством, лептоспирозом и Крымской геморрагической лихорадкой.

Напротив, отмечен рост заболевания дизентерией и ветряной оспой. Кроме того, зарегистрировано семь случаев МС-инфекции.

Что пьём?

Число нестандартных проб при анализе питьевой воды по разводящей сети за год уменьшилось до 0,2 процента. Значит, качество воды стало лучше. К сожалению, состояние сетей оставляет желать лучшего: их изношенность составляет от 70 до ста процентов.

О качестве питьевой воды, подаваемой населению станицы Зольской, направлены уведомления главам администраций района и Зольского сельсовета, а также руководителю ООО «Не-

птуш». Здесь по-прежнему отмечается повышенная жесткость и содержание нитратов.

Что едим?

Проведено 63 проверки качества пищевых продуктов и продовольственного сырья, в том числе 52 — внеплановых. В результате составлено 79 протоколов, из них пять — на юридических лиц. Два дела переданы в суд для принятия решения. В отношении одного предпринимателя в Новопавловске поступила жалоба на антисанитарию в торговом ларьке. Факт подтвердился. Решением суда деятельность предпринимателя была приостановлена на 30 суток. За это время в ларёк проведена вода, устранены другие нарушения.

Организован отбор 67 проб в испытательные лабораторные центры. Чаще всего проверялись овощи, кондитерские изделия, хлеб, мясные и молочные продукты, минеральная вода, рыба. Всего за год забраковано и снято с реализации 34 партии продуктов весом 126 с половиной килограммов.

Как кормят детей и подростков?

В районе питание детей организовано в 13 школах и 26 детских садах. В результате недостаточного финансирования нормы по молочным и мясным продуктам в детских садах выполняются на 75-90 процентов. Фрукты не используются вообще.

В школах охват горячим питанием составляет 93 процента. К сожалению, при модернизации материально-технического состояния пищеблоков школ не

были предусмотрены работы по установке или ревизии вентиляционных систем и замене столовой мебели. И до настоящего времени в некоторых школах вентиляционные системы в пищеблоках не работают, столовая мебель нуждается в срочной замене.

На что жалуемся?

За год в адрес территориального отдела Управления Роспотребнадзора от ивановчан поступило 35 обращений. При этом 34 жалобы касались нарушения прав потребителей и одна — нарушений санитарного законодательства. Наибольшее число жалоб по-прежнему связано с приобретением сложной бытовой техники ненадлежащего качества.

Все обращения рассмотрены в срок. По пяти жалобам приняты меры административного воздействия, составлено восемь протоколов, выдано шесть предписаний об устранении выявленных нарушений и столько же предостережений по устранению причин и условий, способствовавших совершению правонарушений.

Всего в области защиты прав потребителей проведена 81 проверка. Проверялось соблюдение обязательных требований законодательства в области защиты прав потребителей в розничной торговле, общественном питании, бытовом обслуживании и сфере ЖКХ, а также в области предоставления общеобразовательных и медицинских услуг. Составлено 49 протоколов об административных правонарушениях. Подан один иск в защиту неопределённого круга потребителей. Его причиной стала жалоба на купленные в магазине некачественные рыбные консервы.

Ольга ПОПОВА,
и.о. заместителя
начальника
Роспотребнадзора.



День безопасности дорожного движения

Во второй школе города Новопавловска госавтоинспекторы провели День безопасности дорожного движения. Полицейские напомнили ребятам правила дорожного движения и разобрали различные дорожные ситуации.

Инспектор Борис Миранов отметил, что погода становится всё лучше, и дети будут всё больше свободного времени проводить на улице. И надо постараться сделать это времяпровождение максимально безопасным.

Ежегодно в крае гибнут дети, и часто виноват в происшествии оказывается именно ребёнок. Страдают не только пешеходы, часто получают тяжёлые травмы и погибают и юные пассажиры. Многих трагедий удалось бы избежать, соблюдай водители правила перевозки пассажиров.

Ребята, участвовавшие в Дне безопасности, уже выросли из детских удерживающих устройств, но пристёгиваться ремнями безопасности обязаны. И если малыш не осознаёт опас-

ность и не может использовать удерживающее устройство самостоятельно, то подросток должен быть достаточно ответственным, чтобы пользоваться ремнём безопасности независимо от мнения водителя.

Чтобы ребята воочию увидели, насколько это важно, госавтоинспектор показал видеоролик о детях, не использовавших удерживающие устройства и ремни безопасности и попавших в дорожно-транспортные происшествия. Ребята услышали страшные цифры детской смертности в авариях, увидели фрагменты съёмки реальных происшествий.

После просмотра в классе наступила тишина. Было очевидно, что увиденное поразило юных зрителей, а значит, заставило задуматься. И если хоть немногие из них, садясь в автомобиль, пристегнут ремень безопасности, значит, работа госавтоинспекторов проведена не зря!

Андрей ШИПИЛОВ.

◆ Дорога без опасности

Новая промышленная мощность открыта на Ставрополье

Губернатор Ставрополья Владимир Владимиров совершил рабочую поездку в Минеральные Воды. Глава края посетил предприятие «Ставропласт», где накануне завершилась реализация крупного инвестиционного проекта – осуществлён запуск новой производственной линии.

Профиль этой мощности – производство полипропиленовых тканей и мешков. С её запуском край получил 30 новых рабочих мест, а предприятие – возможность почти вдвое – на 3,9 тысячи тонн в год – увеличить объём выпуска продукции. Её основными получателями станут предприятия сельского хозяйства, строительной и транспортной отраслей Ставрополья и других регионов страны. Также на 30 миллионов должен увеличиться ежегодный объём налоговых поступлений в бюджеты всех уровней. Реализация инвестиционного проекта стоимостью более 90 млн рублей началась в 2015 году.

Глава края ознакомился с работой завода – побывал в про-

изводственных цехах, пообщался с руководством и трудовым коллективом.

По словам председателя Совета директоров ПАО «Ставропласт» Георгия Чаха, достигнутым планам развития предприятия не ограничиваются.

– Объём нашей инвестиционной программы до 2018 года составляет 968 миллионов рублей. Уже в ближайшее время мы планируем построить третью производственную линию, аналогичную по параметрам введённой в этом году, – сказал он.

В свою очередь, глава края отметил, что промышленность остаётся опорой развития региона.

– Индекс промышленного производства в январе-феврале составил в крае 112%. И в целом в этом году на Ставрополье запланировано открытие 8 новых промышленных объектов, – подчеркнул он.

Как прозвучало, в прошлом году по темпам роста индекса промышленного производства Ставрополье заняло 15 место в России.

Правительство края продолжит работу по поддержке инве-

– Чем увереннее себя чувствуют наши партнёры, инвестирующие в промышленность, тем больше уверенности в завтрашнем дне у ставропольцев, – прокомментировал губернатор.

Отметим, что ранее по инициативе Правительства края предприятие «Ставропласт» было включено в федеральный перечень организаций, оказывающих существенное влияние на отрасли промышленности и торговли, и таким образом смогло получить дополнительную господдержку.

«Ставропласт» входит в число крупнейших специализированных предприятий СКФО по производству пластмассовых изделий для упаковки товаров и является предприятием с глубокой диверсификацией производства и рынков сбыта. С запуском новой линии оно стало крупнейшим в РФ



по производству малотоннажной тканной упаковки и продукции из полипропилена.

Открытие новой производственной линии на «Ставропольпласте» – первый из 8 инвестиционных проектов в сфере промыш-

ленности, которые планируется завершить в крае в нынешнем году. Их общая стоимость составляет порядка 22 миллиардов рублей, реализация инвестиционных проектов позволит создать около 800 рабочих мест.

Управление по информационной политике аппарата Правительства Ставропольского края (по материалам пресс-службы губернатора и органов исполнительной власти СК).



На предстоящих выборах молодежи обеспечат поддержку

Под председательством депутата Кирилла Кузьмина состоялось заседание президиума Совета молодых депутатов Ставропольского края, в котором также приняли участие спикер Думы СК Юрий Белый, а также его заместители – Александр Кузьмин и Виктор Лозовой, а также заместитель председателя краевого правительства, руководитель аппарата ИСК Ольга Прудникова.

Один из главных вопросов повестки касался утверждения проекта совместного соглашения между молодыми депутатами и лидерами политических партий о поддержке молодежи на предстоящих выборах в сентябре 2016 года. Как отметил Кирилл Кузьмин, Совет уже обращался к руководителям региональных отделений политических партий с предложением поддержать выдвижение молодых кандидатов в органы местного самоуправления.

– После этого обращения по итогам выборов в сентябре 2015 года депутатами представительных органов муниципальных образований края стали 112 человек из числа молодых людей.

По имеющимся данным, явка молодых избирателей составила 24% от общего числа проголосовавших. Очевидно, что участие молодежи в выборах 2016 года является важным и необходимым, поскольку молодые люди во власти – это кадровое усиление системы управления, которое пойдет на благо всему Ставропольскому краю, – подчеркнул Кирилл Кузьмин.

О необходимости дать дорогу молодым говорили и остальные выступающие депутаты – Юрий Белый, Виктор Лозовой и Александр Кузьмин. Парламентарии подчеркивали готовность к сотрудничеству с молодыми коллегами по любым вопросам и оказанию помощи в законотворческой деятельности.

Проект соглашения поддержали все члены Совета и депутаты краевой Думы. Этот документ будет направлен в региональные отделения парламентских политических партий для подписания.

Участники заседания также обсудили подготовку к проведению второго общего собрания Совета молодых депутатов Ставропольского края. Планируется, что оно пройдет в городе Пятигорске 19 апреля.

Взаимодействие депутатов и избирателей станет более эффективным

В ходе состоявшегося заседания Думы Ставропольского края были приняты изменения, направленные на совершенствование выборного законодательства региона.

Напомним, что в феврале этого года губернатор Ставрополья Владимир Владимиров на встрече с представителями депутатских фракций Думы Ставрополья предложил оптимизировать затраты на содержание депутатского корпуса и в следующем созыве сократить количество депутатов, работающих на постоянной профессиональной основе. Депутаты посчитали эту меру адекватной сложившейся и поддержали в ходе голосования на мартовском заседании Думы. Снижение количества депутатов, работающих на постоянной профессиональной основе, с 35 до 18 человек позволит сэкономить более 66 миллионов рублей в год, а за пятилетний период действия созыва – 330 миллионов бюджетных рублей.

Предельный размер избирательного фонда кандидатов, участвующих в выборах краевого уровня, предлагается увеличить до 12 миллионов рублей. Избирательный фонд формируется из собственных средств кандидата и избирательного объединения, которое его выдвинуло, а также за счет добровольных взносов граждан. Сегодня каждому кандидату позволено потратить на свою избирательную кампанию не более 3 миллионов рублей.



Этот лимит был установлен в 2006 году и с тех пор не изменялся, несмотря на инфляцию и удорожание материалов и услуг, необходимых для ведения избирательной кампании. Кстати, на федеральном уровне такое решение уже принято: президент Владимир Путин подписал закон об увеличении предельного размера избирательного фонда для кандидатов, выдвинувшихся в одномандатных округах, с 15 до 40 миллионов рублей.

Еще одна одобренная депутатская инициатива касается непосредственно выборного законодательства. Депутаты увеличили количество избирательных систем, по которым будут избираться депутаты органов местного самоуправления. Теперь у муниципалитетов есть возможность сократить количество депутатов, избираемых по партийным спискам, до 10 человек от установленной численности.

Таким образом, большинство в представительных органах городов и районов Ставрополья сформируют действительно народные избранники: люди, которых выбрали жители одномандатных округов, те, за кого голосовали персонально на избирательных участках.

– Такая инициатива приближает муниципального депутата к своему избирателю. Одномандатники – люди, фактически закрепленные за определенной территорией, ответственные за нее. Они нацелены на работу с конкретными, точечными проблемами жителей округа: это и реконструкция дорог, тротуаров, обустройство придомовых территорий и многое другое. Взаимодействие депутатов и избирателей станет более эффективным и действенным, – отметил первый заместитель председателя Думы Ставропольского края Дмитрий Судаков.

Управление по информационной политике аппарата Правительства Ставропольского края (по материалам пресс-службы Думы СК).

◆ Советы доктора Виктора Отамаса

Чем опасно повышенное давление?



Уважаемые читатели! Проанализировав ваши вопросы в рубрику «Советы доктора Виктора Отамаса», мы сделали вывод, что большинство из вас беспокоит повышенное давление или, по-научному, гипертония. Сегодня главный врач Лечебно-диагностического центра Виктор Отамас рассказывает о том, чем может обернуться нежелание или забывчивость принимать лекарства и следить за уровнем давления.

Гипертоническая болезнь (артериальная гипертония, гипертензия) – это хроническое заболевание, при котором давление крови в сосудах выше нормы. Гипертония обычно долго протекает без симптомов. Она опасна тем, что ускоряет разрушение сосудов и вызывает смертельно опасные осложнения. Её называют тихим убийцей, – рассказывает главный врач Лечебно-диагностического центра Виктор Отамас – Диагностируют гипертоническую болезнь по результатам измерения давления в покое. Чтобы уберечься от инфаркта, инсульта и почечной недостаточности, нужно лечиться от гипертонии каждый день, даже когда ничего не болит.

Факторы риска гипертонической болезни: заболевание почек; сахарный диабет (осложнения на почки и сосуды); курение; злоупотребление алкоголем; случаи гипертонии у близких родственников; чрезмерное потребление соли; нехватка магния в организме; дефицит витамина D; хронический стресс; отравление ртутью, свинцом, кадмием, мышьяком (работа на вредном производстве); сидячий образ жизни; гормональные контрацептивы (для женщин, у которых есть другие факторы риска).

Гипертоническая болезнь часто протекает без симптомов, и в этом её наибольшая опасность. Как минимум треть часть людей, у которых повы-

шенное артериальное давление, не подозревают об этом, предупреждает Виктор Отамас. Большая часть больных, которые знают о своем диагнозе, плохо лечатся. Гипертония лишь изредка вызывает у них головную боль и другие симптомы, поэтому такие люди не принимают таблетки каждый день. Мало кто задумывается о том, что даже в отсутствии видимых признаков, гипертония ежедневно разрушает сосуды, готовит условия для внезапного инфаркта, инсульта или развития почечной недостаточности.

Всем людям старше 35 лет желательно периодически измерять артериальное давление. Если оно значительно повышено, то могут быть симптомы: головная боль; мушки перед глазами; тошнота, рвота; утомляемость; нарушения сознания; боль в груди; затрудненное дыхание; нарушения сердечного ритма; кровь в моче. Любой из перечисленных симптомов требует срочного обращения к врачу. Все это признаки гипертонического криза, при котором риск инфаркта или инсульта особенно высок, говорит Виктор Отамас.

Гипертонию диагностируют, если у больного стабильно повышенное артериальное давление. Чтобы поставить или опровергнуть диагноз, нужно измерять давление хотя бы дважды, а лучше три раза в сутки в разные дни. Но если у пациента давление «зашкаливает» или есть признаки повреждения внутренних органов, то доктор сразу поставит диагноз – гипертоническая болезнь. Кроме измерения давления, врач отправит больного на анализы крови и обследования

– электрокардиограмму (ЭКГ) и эхокардиограмму (ЭхоКГ). Анализы крови нужны, чтобы проверить работу почек, холестерин, сахар, гормоны щитовидной железы и возможные редкие причины вторичной гипертонии – эндокринные заболевания. ЭКГ и ЭхоКГ позволяют оценить, насколько хорошо работает сердце, не было ли скрытого инфаркта.

Частая проблема больных гипертонией – гипертрофия левого желудочка сердца. Если диагностирована гипертония II степени (давление больше 160/100 мм рт. ст.), то нужно немедленно начать принимать лекарства, в дополнение к изменению образа жизни. Причем лучше сразу назначить мощный комбинированный препарат, содержащий 2-3 действующих вещества в одной таблетке. Если давление от 140/90 до 160/100 мм рт. ст. (гипертония I степени), то назначение лекарств – на усмотрение врача. Если у больного есть другие факторы риска инфаркта и инсульта, кроме гипертонии, то лучше принимать лекарства при давлении от 140/90 до 160/100 мм рт. ст. Инфаркт и инсульт могут сделать человека инвалидом, и это необратимо. Поэтому лучше от них подстраховаться, принимая лекарства от гипертонии, советует Виктор Отамас.

Гипертонический криз – это приступ, при котором у человека значительно повышается артериальное давление. Резкий скачок давления повреждает сосуды и вызывает симптомы, перечисленные ниже. Считается, что гипертонический криз – это когда давление 180/120 мм рт. ст. и выше. Однако, если у вас давление ниже, но плохое самочувствие, есть головная боль и другие симптомы – это тоже криз. Срочно звоните в

скорую помощь, не стесняйтесь. Бригаде неотложной помощи лучше несколько раз приехать для профилактики, чем один раз по вызову на инфаркт или инсульт, – рассказывает Виктор Отамас.

Симптомы гипертонического криза: сильная головная боль; помутнение сознания, обморок; нарушение зрения – мушки перед глазами; тошнота, рвота; паника или наоборот апатия; одышка; боль в груди. Возможные осложнения: инфаркт миокарда; инсульт – ишемический или геморрагический; повреждение (аневризма) артерий – главной артерии в сердце; эклампсия – тяжелое осложнение беременности. Частые причины гипертонического криза – большой нерегулярно принимает лекарства от давления, назначенные ему врачом, ест слишком много соли, пережил стрессовую ситуацию, а также перемена погоды.

По словам Виктора Отамаса, основной способ лечения гипертонической болезни – переход на здоровый образ жизни. Но если пациент не желает расставаться с вредными привычками, то от таблеток будет мало пользы. Занимайтесь физкультурой – регулярные занятия 4-6 раз в неделю по 30-60 минут понижают давление, уменьшают риск сердечно-сосудистых и других возрастных заболеваний. Бросьте курить – табак содержит никотин и ядовитые смолы. Каждая затяжка повышает артериальное давление. Курение увеличивает риск инфаркта и инсульта в 3-6 раз. Избегайте стрессовых ситуаций. Большинство людей, когда им ставят диагноз гипертоническая болезнь, не меняют свой образ жизни. Они приглушают таблетками головную боль и другие симптомы, но не уделяют внимания устранению факторов риска. Такое поведение часто приводит к инфаркту или инсульту в молодом возрасте.

Лекарства от гипертонической болезни нужно начать принимать немедленно, если у вас давление 160/100 мм рт. ст. или выше. Потому что риск инфаркта или инсульта слишком высок, одним только переходом на здоровый образ жизни

тут не обойтись. Физическая активность необходима, чтобы привести в норму артериальное давление. Ее не может заменить никакая диета, прием добавок и лекарств. Займитесь хотя бы ходьбой. Это легко, бесплатно и доступно круглый год. Выработайте у себя привычку гулять на свежем воздухе 5-7 раз в неделю. Если вы в плохой физической форме, начните с прогулок по 10 минут, а потом постепенно увеличивайте расстояние, рекомендует Виктор Отамас.

Профилактика гипертонической болезни заключается в том, чтобы контролировать факторы риска. Причем чем старше становится человек, тем больше внимания нужно уделять здоровому образу жизни. Профилактические мероприятия: потреблять соли не больше 2-3 г в сутки, даже здоровым людям; заниматься физкультурой 5-6 раз в неделю – хотя бы ходьбой, а если здоровье позволяет, то бегом трусцой; не злоупотреблять алкоголем.

От осложнений гипертонии страдают в основном люди, которые не знают, что у них повышенное давление и поэтому не лечатся. Гипертония – хроническое заболевание, которое требуется лечить ежедневно. Это проблема не из тех, которые можно один раз решить и забыть. Диагноз гипертоническая болезнь не снимается до конца жизни, даже если человек хорошо держит свое артериальное давление под контролем. Если у вас есть стимулы прожить дольше, то старательно ведите здоровый образ жизни. Ежедневно принимайте лекарства. Не отказывайтесь от приема таблеток самостоятельно, даже если возникают побочные эффекты, которые можно терпеть. Сходите к врачу и спросите его, на что можно заменить препараты, которые вызывают побочные эффекты. Если артериальное давление слишком понижается – помогает уменьшение дозы. Регулярно посещайте врача. Нужно сдавать анализы и проходить обследования раз в несколько месяцев, чтобы оценить эффективность лечения.

Ксения ЕВГЕНЬЕВА.

Реклама для вас!

Вы хотите продать свой дом, машину, прочую недвижимость; любые вещи, животных, продукты или другие товары или что-либо купить? А также поздравить с праздником своих близких? Обращайтесь в «Голос времени»! Ваше объявление прочитают более 4500 подписчиков нашей газеты во всех населённых пунктах района.

Стоимость объявления для физического лица (10 кв. см.) – 20С рублей. Текст мы поможем вам составить.

Обращайтесь в любой день с понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00. Мы ждём вас по адресу: город Новопавловск, улица Октябрьская, 4. Телефоны для справок: 2-03-94.

Требуется МАСТЕР МАНИКЮРА, ПЕДИКЮРА.
Тел. 8-968-265-85-12.

Слуховые аппараты

В апреле с 13 до 14 часов в Совете ветеранов (г. Новопавловск, Садовое, 42, райсельхозуправление). Внутримышечные, заушные, цифровые с индивидуальной настройкой от 3900 до 11000 руб. Скидка за сдачу старого. Гарантия. Запчасти. 8-987-869-51-74. Выезжаем на дом. Качество. Цена 2014 года! Необходимо консультация специалиста.
ИП Калачини ОГРН 312262810000013 Регистрат (2-2, № 143)

Продаётся автомобиль «ОКА» 2004 г.в.
Тел.: 50-1-06, 8-961-492-65-11.

КУРЫ-НЕСУШКИ.

Бесплатная доставка по району.
Тел.: 8-963-114-77-86
Рыбачиха

Куры-несушки

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО!
8-903-415-50-38



Погода 7 апреля (четверг) ночью +6°, днём +16°, преимущественно ясно, утром туман. Атмосферное давление в пределах нормы, ветер восточный, 3-7 м/с.

8 апреля (пятница) ночью +7°, днём +19°, переменная облачность. Атмосферное давление повышенное, ветер восточный, 4-6 м/с., порывы 9-12 м/с.

9 апреля (суббота) ночью +5°, днём +17°, преимущественно ясно. Атмосферное давление в пределах нормы, ветер восточный, 4-5 м/с., порывы до 9 м/с.