

ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 1 октября – День пожилого человека** с. 1
Как сохранить активное долголетие
-
- 3 октября – Всемирный день трезвости** с. 2
Алкоголизм. Есть ли выход?
-
- Это жизнь!** с. 2
Жизнь «под градусом»
-
- Осеннее настроение** с. 3
Избавляемся от хандры
-
- Летнее время** с. 3
Куда покажут стрелки часов?
-
- Ваш вопрос специалисту:** с. 3
В этой рубрике вы можете задать вопрос специалисту
-
- «Капуста от старости» и «северный лимон»** с. 3
Выбираем капусту
-
- ГБУЗ РХ «Абаканская детская клиническая больница»** с. 4
История развития и деятельность учреждения
-
- Спасибо, доктор!** с. 4
Слова благодарности медицинским работникам

1 октября – День пожилого человека Дорогие ветераны здравоохранения!



Хакасский республиканский Совет ветеранов работников здравоохранения поздравляет Вас с Днем пожилого человека!

Это особый праздник – праздник мудрости, гражданской зрелости, душевной щедрости.

От всей души благодарим Вас за тот неоценимый вклад, который Вы внесли в развитие здравоохранения нашей республики, за богатый опыт, который Вы передали молодому поколению.

Желаем Вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, активной гражданской позиции, благополучия и хорошего настроения!

**Председатель
Хакасского республиканского
Совета ветеранов
работников здравоохранения
Альбина Николаевна Гнеденкова**

КОЛОНКА ВРАЧА

КАК СОХРАНИТЬ АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Сегодня мы попросили поделиться секретом долголетия и ответить на наши вопросы хирурга с огромным стажем работы, заслуженного врача Республики Хакасия Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремишевской – Гончарову Надежду Николаевну.

Надежда Николаевна после окончания медицинского института в 1950 году начала свою трудовую деятельность врачом-педиатром в Абаканской городской больнице в детском инфекционном отделении, а с 1956 года, окончив курсы по специальности хирургия, работает хирургом в республиканской больнице. Стаж ее работы составляет более 60 лет. Из них 25 лет Надежда Николаевна проработала в санавиации, была главным внештатным хирургом Облздравотдела, а позднее – Министерства здравоохранения Республики Хакасия. До сих пор она работает в больнице, является бессменным наставником и учителем молодого поколения врачей. Ее ученики работают по всей Республике Хакасия. Надежда Николаевна награждена многими правительственными наградами, орденом «За заслуги перед Хакасией», является Почетным гражданином г. Абакана. За все годы работы она не имеет ни одного замечания. Пациенты с благодарностью отзываются о Надежде Николаевне и выражают слова признательности за ее профессионализм, милосердие и внимательное отношение.

Как оставаться активным, работоспособным долгие годы? Спросим об этом Надежду Николаевну.

Скажите, пожалуйста, как Вам удается быть активной, энергичной, работоспособной? В чем секрет?

Секрет – в работе. С юных лет мой рабочий день начинался рано, в 7 часов утра. К этому меня и моих коллег приучил наш учитель, эрудированный высококвалифицированный, как говорят «врач от бога», а в народе его называли «профессор» – Федор Александрович Гергенредер. В те годы врачей не хватало, нагрузки были большие. После операций оставались заполнять истории болезней, принимали новых больных. Поэтому работу заканчивали ближе к 7 часам вечера. Часто в больницу вызывали и ночью.

От чего зависит активное долголетие? Что для этого необходимо?

Нужно меньше сидеть или лежать, а больше двигаться. Реже пользуйтесь транспортом. Больше ходите пешком. Вставайте в одно и то же время, делайте гимнастику.

Если кто-то думает, что может обеспечить активное долголетие с помощью каких-то пилюль или диеты, тот глубоко ошибается. Долголетие зависит от нас самих, от индивидуальных особенностей поведения – привычек человека, его пристрастий, темперамента, работоспособности, волевых качеств, интеллектуального, духовного, культурного развития.

Что мешает человеку сохранять здоровье?

Существуют такие факторы риска, как: артериальная гипертония, избыток холестерина в крови, ожирение, неправильное питание, курение, избыточное употребление алкоголя, низкая физическая активность. С каждым годом появляется все больше различных заболеваний. Они мешают человеку оставаться здоровым. Обусловлены они, прежде всего, образом жизни и повседневным поведением.

Нужно ли вести здоровый образ жизни, проходить профилактическое обследование или в этом нет необходимости?

Придерживаться здорового образа жизни нужно с молодого возраста. Не надо надеяться на то, что если вы будете злоупотреблять спиртными напитками и табаком,

останетесь здоровыми всю жизнь. Именно эти два фактора наиболее сильно губят человеческий организм и провоцируют развитие многих болезней. Токсические вещества, содержащиеся в алкоголе и сигаретах, способствуют изменениям во многих органах.



Правильное питание тоже играет немаловажную роль в здоровье человека. Нужно ограничить в своем рационе количество жиров животного происхождения. Не стоит увлекаться некачественными и высококалорийными продуктами, а также теми, что содержат пищевые добавки и ароматизаторы. Нужно разнообразить свой рацион свежими фруктами, жирными сортами рыбы, мясом, овощами и злаками.

Поддерживайте **нормальный уровень холестерина в крови.**

Уделяйте больше внимания **физической активности.** С понижением двигательной активности люди слабеют, а слабея, быстрее устают. Усталость же приводит к желанию отдохнуть, т.е. к еще большему снижению двигательной активности. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим организм дряхлеть. Но тяжелый физический труд является неблагоприятным для организма, поэтому старайтесь не перенапрягаться.

Обязательно проходите **профилактическое обследование.** Оно помогает выявить заболевание на ранней стадии.

В последнее время говорят, что все болезни от нервов. Как, по-вашему, влияют ли стрессы на здоровье? Можно их избежать?

Стрессы негативно влияют на сердечно-сосудистую систему. Их можно и нужно избегать. Отрицательные эмоции (зависть, гнев, страх, печаль и др.) обладают огромной разрушительной силой, положительные эмоции (смех, радость и т. д.) сохраняют здоровье, способствуют успеху.

Есть ли у Вас любимое занятие?

Свободное время посвящаю работе. Люблю читать, особенно специальную медицинскую литературу. Наука развивается быстрыми темпами. Со временем совершенствуются операции, поэтому необходимы дополнительные знания в области медицины и хирургии.

Что Вы пожелаете жителям нашей республики, чтобы оставаться здоровым, бодрым долгие годы.

Быть здоровым и прожить долгую жизнь – непросто, но вполне реально. Сохраняйте интерес к окружающему, сделайте Вашу жизнь более яркой и интересной, наслаждайтесь своей жизнью, помните, что она – великий дар.

Желаю Вам здоровья и долголетия!

АЛКОГОЛИЗМ ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?



Алкоголизм – проблема, которая в наше время стоит очень остро, и не только в России, но и во всем мире. Алкоголь стал частью культуры современного общества. На протяжении многих веков человечество искало способы ограждения людей от его разрушительного действия. Однако никакие методы не смогли искоренить пагубное влечение людей к алкоголю, и зависимость от спиртного продолжает расти, захватывая все новые слои и группы населения.

Причины алкоголизма могут быть разными. Одни люди употребляют спиртное умеренно, и им не приходится беспокоиться о развитии алкогольной зависимости, а другие, лишь раз испробовав спиртное, уже не могут остановиться и превращаются в алкоголиков. Почему же одни становятся алкоголиками, а другие – нет?

Многим людям трудно определить, где находится грань между умеренным употреблением алкоголя и алкогольной болезнью. Пьющий человек редко признается, что у него проблемы со спиртным.

Существует ряд факторов, обусловивших появление такой общественной беды.

Стиль жизни и традиции.

В России пьют издавна, так уж сложилось исторически. Любое событие в жизни, праздник, горе, встречи, расставания не обходятся без застолья и обязательно с присутствием спиртного.

Родительский пример.

В семьях, где родители практически не употребляют алкогольные напитки, вырастают дети, которые во взрослой жизни редко употребляют спиртное или вообще не употребляют. Если дети с раннего детства видят, что родители пьют, для них такая жизнь становится нормой, и в дальнейшем они ничего плохого не видят в употреблении спиртных напитков. Но бывают исключения, когда дети родителей-алкоголиков, наоборот, не приемлют для себя такую жизнь.

Наследственность.

Она играет важную роль в вероятности заболевания алкоголизмом. Если родители, бабушка или дедушка были зависимы от спиртного, то существует большая вероятность того, что ребенок тоже будет зависим от алкоголя.

Отношения в семье. Особую роль играет семейная обстановка. Многие родители считают, что ребенок должен быть сыт, обут, одет. Но нельзя забывать о том, что он испытывает потребность в любви и эмоциональном контакте. Ему необходимо чувствовать интерес родителей к его словам, действиям, поступкам. Пренебрежение интересами ребенка, постоянная критика со стороны родителей и поучения приводят к формированию комплекса неполноценности и ущербности.

Особенно трудно приходится, если это неполная семья. Одному родителю очень трудно контролировать, влиять на поведе-

ние ребенка, уделять ему должное внимание, так как приходится решать еще и финансовые вопросы.

Если в семье присутствует атмосфера напряженности, возникают конфликты, если вы отвергаете ребенка, не уделяете ему должного внимания, слишком требовательны к нему или, наоборот, сильно опекаете, у него появляется чувство незащищенности, нервозность, тревожность, страх.

В таком состоянии ребенок легко поддается внешнему влиянию и для снятия внутреннего напряжения может прибегнуть к алкоголю.

Эмоциональные факторы. Современная жизнь наполнена переживаниями, стрессами и страхами. Человеку приходится буквально бороться за выживание, стараясь заработать на жизнь и обеспечить свою семью. Конфликты на работе, неурядицы дома приводят к тому, что человек постоянно находится в тревожном состоянии. Часто причиной пристрастия к алкоголю становится желание подавить эти переживания и уйти от стрессов.

Психологические факторы. Люди с низкой самооценкой и часто пребывающие в депрессивном состоянии более склонны к алкогольной зависимости.

Регулярное употребление алкоголя может перейти в болезнь. У того, кто на протяжении долгого времени употребляет спиртное, большая вероятность стать алкоголиком.

Более склонны к алкогольной зависимости молодые люди, особенно если они начали принимать спиртное до 16 лет. Склонность к алкоголизму выше у мужчин, но быстрее алкогольная зависимость развивается у женщин.

При наличии каких-либо вышеназванных факторов не обязательно, что человек станет алкоголиком, но такая опасность существует.

И пока ежедневная бутылка пива считается нормой жизни, алкоголизм будет завоевывать все больше доверчивых потребителей, губящих свою жизнь в угоду производителям алкоголя.

Для решения этой проблемы нужен комплексный подход со стороны разных структур. Большая роль отводится и семье. Необходимо приучать ребенка вести здоровый образ жизни, прививать отвращение и неприязнь к употреблению алкоголя с раннего детства.

Если все-таки в Ваш дом пришла эта беда, не пытайтесь самостоятельно справиться с ней, обязательно обратитесь к врачу. Чем быстрее Вы это сделаете, тем больше шансов, что выберетесь из порочного круга, который отравляет Вашу жизнь и жизнь Ваших близких.

Главный врач
ГКУЗ РХ «Центр
медицинской профилактики»
Наталья Юрьевна Крамаровская



Это жизнь! Жизнь «под градусом»

Многие считают, что говорить в нашей стране о вреде пьянства – все равно, что проповедовать в пустыне. Мол, пили в России со времен ветхозаветных, пьем сегодня и завтра пить будем. Пока все не выйдем! И историческая база подводится, типа: еще князь Владимир уверял, что «веселие Руси есть питье». Такая уж у нашего народа ментальность, потому и народная мудрость гласит: «Пьяница проспится, а дурак никогда», «Пьян да умен – два уголья в нем». Только вот эти горе-историки забывают, что в России буквально до начала XX века пьющий «по черному» мужик считался последним человеком, а пьющую женщину кое-где могли и камнями забить...

Но времена меняются и, увы, не в лучшую сторону. Гибнут люди под колесами пьяных водителей, дети по вине пьяных матерей. Счет идет уже на сотни тысяч. И самое ужасное – эти люди не считают себя убийцами: «Я же не нарочно, так получилось...» Вот только два последних случая. На Иртыше прогулочный теплоход врезался в баржу. Шесть человек погибло, 34 пассажира в больнице, 9 из них – в тяжелом состоянии, а капитан «в состоянии алкогольного опьянения». У нас в республике в поселке Майна пьяный мастер спорта по вольной борьбе «случайно» убил собутыльника. Хотел просто утихомирить, не рассчитал силы. Так получилось...

Страшно то, что несмотря на все указы и постановления, алкогольный синдром «молодеет». И пьяные подростки способны на такие поступки, от которых заходит в тупик ум нормального человека. Есть у меня приятель, довольно крепкий, тренированный мужчина, который говорит: «Если у меня на пути компания взрослых пьяных мужиков, спокойно прохожу мимо. Но не дай Бог встретить трех-четыре пьяных малолеток! Они же совсем безбашенные!..»

Принято считать, что ребенок, растущий в «пьяной» семье, тоже будет пить. Однако практика показывает, что иногда ситуация складывается с точностью до наоборот. Мальчишка, насмотревшийся на пьяного папашу (а хуже того – на пьяную мать!) вырастает абстинентом, то есть человеком, о котором говорят «Он ни капли в рот не берет». К сожалению, таких примеров немного, чаще второе, когда дети идут по алкогольной дороге родителей.

Не знаю, как это объяснить, но почему-то многие до сих пор считают, что при совершении любого (подчеркиваю – любого!) преступления пьяное состояние считается чуть ли не смягчающим обстоятельством. Мол, пьян был, ничего не помню. Плюс наше исконное разгильдяйство: «Чего с пьяного возьмешь? Проспится – человеком будет». Да не будет он никогда человеком! И хорошо бы всем запомнить и детям объяснить: пьянка – не смягчающее обстоятельство, а отягчающее!

Может, я покажусь кому-то излишне «кровожадной», но считаю, что у нас слишком мягко подходят к тем же пьяницам за рулем. Ну, сбил насмерть шестерых ребятшек на автобусной остановке (да кому они нужны, детдомовцы?!), ну, получит года три-четыре, а то и вообще условно – и гуляй дальше. А вот если бы ему за убийство шести человек дали пожизненное заключение, другие любители зеленого змия хорошо подумали бы, стоит ли садиться за руль в нетрезвом состоянии!..

Страшно, когда в запой уходят мужчины, но во сто раз страшнее, когда пьянство становится нормой жизни для женщины. Когда в семье пьет отец – это полбеды, но если пьет мать – это уже непоправимая беда. Во-первых, потому, что ее организм наиболее слаб и чувствителен к таким «вливаниям», чем мужской, во-вторых, как считают специалисты, женщины спиваются гораздо быстрее, и женский алкоголизм практически неизлечим.

Лет десять назад в нашей редакции работала молодая женщина, назовем ее Ирина. Жила с дочерью-подростком. Через некоторое время стали замечать, что Ира приходит на работу, мягко говоря, не в лучшем виде. Предложили уволиться. Еще через год мне позвонила одна из коллег, сказала, что у Ирины пропала дочь и попросила помочь. Войдя в квартиру вместе с сотрудниками милиции, я впала в шок: грязь, разор, гора немытой посуды, стойкий запах перегара, и посреди этой «красоты» хозяйка, еле ворочающая языком. Чтобы не утомлять читателя, скажу, что дочку Ирины нашли. 14-летняя Оля сбежала из-за грязных приставаний пьяных маминых собутыльников. Из Сорска приехала тетя и забрала девочку к себе. А Ирина, по-моему, даже не понимала, что происходит. Последний раз я видела ее, роющуюся в мусорном баке, в компании пьяных бомжей...

Женщины, дорогие мои! Вы даете жизнь новому человеку, тем самым берете на себя ответственность за его судьбу. Подумайте, как и каким его вырастить! Поберегите свое здоровье! Пожалейте своих детей!..

Евгения Залеская

ОСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Избавляемся от хандры



Осенью краски лета увядают, дни становятся короче, холоднее, как никогда хочется вернуться назад, в лето. Люди чувствуют себя подавленными, появляются вялость, усталость, сонливость, раздражительность, снижается работоспособность, по утрам не хочется вставать, а вечером встречаться с друзьями, вообще выходить на улицу. Пропадает настроение, желание что-либо делать, и хочется забиться под одеяло и спать.

Дело в том, что недостаток солнечного света отрицательно влияет на выработку гормона хорошего настроения – серотонина. Чем короче световой день, тем хуже нашему организму. К этому добавляется нехватка витаминов, в основном витаминных группы А, В и С, которые отвечают за поддержание иммунитета. Ослабленный организм сильнее подвержен влиянию различных заболеваний, а вместе с этим настроение еще сильнее ухудшается.

Для большинства людей это явление межсезонное. Оно может появиться независимо от того, провели вы лето на море или работали без отпуска.

Как избежать этого?

- 1. Научитесь откладывать дела и отдыхать.**
- 2. Больше употребляйте в пищу разнообразных свежих овощей и фруктов.** Старайтесь избегать «тяжелой», жирной пищи. Магний очень хорошо помогает организму бороться со стрессом. Включите в рацион рыбу, шоколад, орехи, молоко, бобовые, бананы, кукурузу, спаржу и брокколи.
- 3. Больше двигайтесь.** По возможности ходите пешком и чаще выбирайтесь на природу. Если устали после работы, не сидите в помещении, выключайте компьютер, телевизор и идите гулять.
- 4. Займитесь спортом.** Утром делайте десятиминутную разминку и принимайте контрастный душ. Запишитесь в спортзал. Занятия спортом помогают организму вырабатывать эндорфины – гормоны счастья. Физические нагрузки помогают снять стресс, разгоняют кровь, тренируют сосуды и укрепляют нервную систему. Заряд бодрости на день обеспечен, мышцы будут в тонусе, вы забудете об усталости.
- Долгими осенними вечерами самое время **заняться любимым делом** – вязанием, вышивкой, резьбой по дереву и др.
- 6. Ухаживайте за собой.** Примите ванну, сделайте очищающие и успокаивающие маски из натуральных овощей и фруктов, которых так много осенью. Они помогут восстановить иссушенные летним жарким воздухом кожу и волосы. Можно использовать эфирные масла с цветочным ароматом – они помогут расслабиться и поднять настроение.
- 7. Принимайте витамины** для поддержания иммунитета. Не забывайте о профилактических прививках. Это поможет остаться здоровыми с наступлением холодов.
- Сделайте комнаты в доме яркими, **используйте солнечные цвета** – желтый, оранжевый, но избегайте красного – он может вызвать раздражение. Поставьте в комнате вазочку с апельсинами – их запах и вкус бодрит и поднимает настроение.

Найдите в осени прекрасное, и она станет для вас самым чудесным временем года.

Главный врач ГБУЗ РХ
 «Клинический психоневрологический
 диспансер» Островская Ольга Алексеевна

«КАПУСТА ОТ СТАРОСТИ» И «СЕВЕРНЫЙ ЛИМОН» Выбираем капусту

Капуста очень полезна: в ней есть весь набор витаминов, необходимых человеку. Низкокалорийная, она содержит много клетчатки. Богата антиоксидантами, снижает уровень «плохого холестерина» в крови, уменьшает риск развития «атеросклероза» и заболеваний сердца, так как в ней присутствуют калий, марганец, железо, магний.

Содержит витамин С. В наружных листьях капусты витамина С меньше, чем во внутренних, больше всего – в кочерыжке.

В капусте присутствуют витамины группы В, которые влияют на обмен веществ, стимулируют работу нервной системы. Витамин К укрепляет кости и зубы. Однако капуста противопоказана людям с острым и хроническим гастритом, а также с заболеваниями кишечника.

Капуста бывает разных видов.

Белокочанная капуста

Она укрепляет организм, даёт ему устойчивость против множества заболеваний, устраняет бессонницу и головные боли. Содержит почти весь набор витаминов, необходимый для нормальной жизнедеятельности человека: провитамин А, витамины С, В1, В2, В3, В6, К и противоязвенный витамин U, который предупреждает возникновение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

В наружных листьях витаминов в два раза больше, чем во внутренних, особенно много – в темно-зелёных. Капуста содержит много биогенных соединений, в том числе фитонциды, ферменты, минеральные соли, фитогормоны.



Савойская капуста



Савойская капуста похожа на белокочанную, но её темно-зелёные гофрированные листья более нежны и ароматны.

По содержанию белка савойская капуста доминирует над белокочанной, богата минеральными солями, фосфором, калием, магнием, серой. Оказывает оздоравливающее действие: успокаивает нервную систему, уменьшает зависимость от метеорофакторов, укрепляет волосы, ногти, зубы, предотвращает анемию.

Цветная капуста



Цветная капуста богата пектиновыми веществами, содержит яблочную и лимонную кислоту.

Содержит витамин А, С, К, витамины группы В, никотиновую, пантотеновую, фолиевую кислоты. Минеральный состав этой капусты тоже довольно разнообразен: натрий, калий, магний, железо, медь, фосфор, сера и хлор.

В кулинарии рекомендуется варить эту капусту в небольшом количестве воды, так как вода, в которой варится капуста, вытягивает часть ее минеральных и других водорастворимых компонентов. Её рекомендуют при гиповитаминозах, физическом и умственном переутомлении, снижении аппетита, после перенесённых операций.

Брокколи



Брокколи – родная сестра цветной капусты. Содержит клетчатку, калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, марганец, серу, витамины С, В1, В2, В5,

ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Куда покажут стрелки часов?

Согласно **Федеральному закону от 3 июня 2011 г. № 107-ФЗ «Об исчислении времени» в Российской Федерации** отменен сезонный перевод стрелок часов.

Сейчас в России действует постоянное летнее время – система исчисления времени, опережающая астрономическое время на два часа.

Россияне неоднозначно восприняли смену уже привычного режима. У некоторых это решение вызвало недовольство. Многие стали жаловаться на хроническое недосыпание, усталость, стрессы. Кому-то, наоборот, нравится жить по-летнему времени, так как световой день стал длиннее. Они не ощущают дискомфорта, быстро адаптировались к новому времени.

И все-таки среди населения сохраняется недовольство переводом стрелок на «летнее» время и поднимается вопрос о возвращении к сезонному переводу часов.

Переведут ли часы обратно на зимнее время?

Однозначного ответа на этот вопрос пока нет.

Для того чтобы перевести стрелки назад, необходимы веские причины. Среди населения был проведен опрос. Он показал, что число сторонников «летнего» времени и тех, кто хотел бы вернуться к прежнему порядку перевода стрелок два раза в год или оставить на постоянной основе «зимнее» время, приблизительно одинаково.

Чтобы определить, какое время правильнее, создается система мониторинга влияния летнего времени на здоровье.

В ходе выполнения этой работы выбираются субъекты РФ в зависимости от административного деления на часовые зоны (не менее чем по два субъекта из каждой часовой зоны), будут собраны данные для расчета индикаторов, отражающих последствия возможного влияния летнего времени на здоровье населения и проведен сравнительный анализ тенденций изменения отдельных показателей. Работа должна быть выполнена не позднее 30 ноября 2013 года.

А пока ведутся дискуссии о возможном возвращении к сезонному переводу стрелок часов и мониторинг влияния летнего времени на здоровье.

Психолог ГКУЗ РХ

«Центр медицинской профилактики»
 Наталья Петровна Аешина

Ваш Вопрос специалисту. Задать вопрос можно на сайте www.zdorovye.khakassia.ru или по телефону 34-62-61

На вопрос отвечает психолог ГКУЗ РХ «Центр медицинской профилактики» Наталья Петровна Аешина.

Вопрос: Как вести себя чувствительным людям, чтобы легче перенести сезонные изменения?

Ответ: Тем гражданам, которые чувствительны к сезонным изменениям, необходимо придерживаться следующих советов: не перегружать себя работой, больше отдыхать, стараться вовремя ложиться спать, как можно меньше употреблять алкоголь, не переедать, не создавать лишней нагрузки для организма, избегать экстремальных ситуаций, принимать витамины, при стрессовых ситуациях применять успокоительные средства, проконсультировавшись с врачом.

В6, РР, Е, К, провитамин А, фолиевую кислоту, бета-каротин.

Каротина и витамина С в ней в два раза больше, чем в цветной.

Систематическое употребление брокколи является отличным оружием против стресса.

Брокколи мобилизует наш иммунитет, помогает предотвратить инфекции, анемию, опухоли, болезни печени, а также замедляет процесс старения, не зря ее называют «капуста от старости».

Обычную зелёную брокколи лучше варить в воде – на пару она становится уныло-серой.

Кольраби

В этой капусте мы едим стебель, который по вкусу напоминает кочерыжку белокочанной капусты, только гораздо нежнее и слаще. Самый простой способ приготовить её – обжарить в кляре. По содержанию белка, углеводов и витаминов кольраби соперничает с брюссельской капустой, а по содержанию витамина С не уступает лимону. Неслучайно эту разновидность капусты величают «северным лимоном».



Брюссельская капуста

В пищу используются кочанчики, сформированные из маленьких нежных листьев, оформленных в виде обычного кочана капусты. Брюссельская капуста – ценный продукт питания, который необходим для укрепления человеческого организма, повышения его устойчивости против простудных заболеваний.

Содержит витамины В2, РР, каротин, минеральные соли, большая часть которых – калийные. Белков, витамина С, аминокис-

лот и минеральных солей в ней в два-три раза больше, чем в белокочанной капусте.

При варке брюссельская капуста увеличивается в объеме, тогда как все другие виды капусты уменьшают свой объем. Тушить эту капусту надо осторожно, чтобы не распались початки, они должны быть твердыми и плотными.

Квашеная капуста

Из всех солений это практически единственный поставщик витаминов в зимний период. В соленых и маринованных огурцах, помидорах и перце полезных веществ практически не остается.

Чем полезна квашеная капуста? Этот продукт, полученный путем естественного брожения, содержит ценнейшие для организма человека вещества: фитонциды, энзимы, витамины, микро- и макроэлементы, клетчатку.

Полезные свойства квашеной капусты неоспоримы. Но при ее употреблении существуют противопоказания. Она может вызвать метеоризм (вздутие живота). Противопоказано есть квашеную капусту лицам с язвенными заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезнью, при почечной недостаточности, гипертонии, заболеваниях поджелудочной железы. С осторожностью тем, у кого повышенная кислотность желудочного сока.

Важно! Нельзя квасить капусту в алюминиевой посуде, так как при квашении образуется молочная кислота. На поверхности алюминия есть оксид алюминия, а он растворяется и в кислотах и в щелочах, придется употреблять этот токсический продукт вместе с капустой.

Врач-методист ГКУЗ РХ
 «Центр медицинской профилактики»
 Лариса Владиславовна Лебедева

История развития и деятельность учреждения

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ «АБАКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»



Главный врач
Тупикин Альберт Юрьевич

История развития

Абаканская детская клиническая больница выделена как самостоятельное учреждение из состава Абаканской городской больницы в 1964 году.

В здании стационара, расположенного по адресу ул. Чертыгашева, 59, оказывалась амбулаторно-поликлиническая помощь по 5 специальностям: педиатрия, отоларингология, неврология, стоматология, офтальмология. В поликлинике функционировала клиническая и биохимическая лаборатории, рентгенологический кабинет,

новый врач Республики Хакасия, награждена орденом «Дружбы народов», юбилейной медалью «К 100-летию со дня рождения В.И. Ленина». Под ее руководством в марте 1981 года сдано в эксплуатацию здание поликлиники № 1 на 300 посещений в смену по ул. Чертыгашева, 59. Освободившееся помещения поликлиники занял стационар, открылось новое помещение детской молочной кухни, комплектовались специализированные детские сады для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, противотуберкулезный детский сад.

В 1987 году открылось детское отделение реанимации и интенсивной терапии, с его открытием качественно изменилась система оказания медицинской помощи не только для городских жителей, но и для жителей всей республики.

В 1990-е годы впервые была применена аппаратная искусственная вентиляция легких у новорожденных, первое применение ультрафиолетового облучения крови, первый плазмаферез, внедрена пульсоксиметрия.

С сентября 1996 года открылось поликлиническое отделение № 3 по ул. Кирова, 102.

С марта 1997 года и по настоящее время больницу возглавляет Тупикин Альберт Юрьевич – врач высшей квалификационной категории, заслуженный врач Республики Хакасия.

Политический и экономический кризис в стране в 1990-х годах, внедрение системы обязательного медицинского страхования граждан не лучшим образом сказались на состоянии больницы.

создан Центр здоровья для детей. Его целью является формирование здорового образа жизни. Он включает в себя комплексное обследование детей: измерение роста и веса, тестирование на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, определение глюкозы, холестерина в крови, спирометрию, оценку состояния гигиены полости рта, экспресс-диагностику, содержание котинина, наркотических и психотропных веществ, определение концентрации угарного газа в выдыхаемом воздухе, пульсоксиметрию.

В 2011 году на базе стационара больницы создан межмуниципальный центр по профилю «Неонатология» – второй этап выхаживания новорожденных.

Новый импульс развития, связанный с укреплением материально-технической базы учреждения и повышением оплаты труда работников учреждения, получен в 2006 году с национальным проектом «Здоровье». Проведена замена диагностического оборудования, расширены возможности клиничко-диагностической лаборатории.

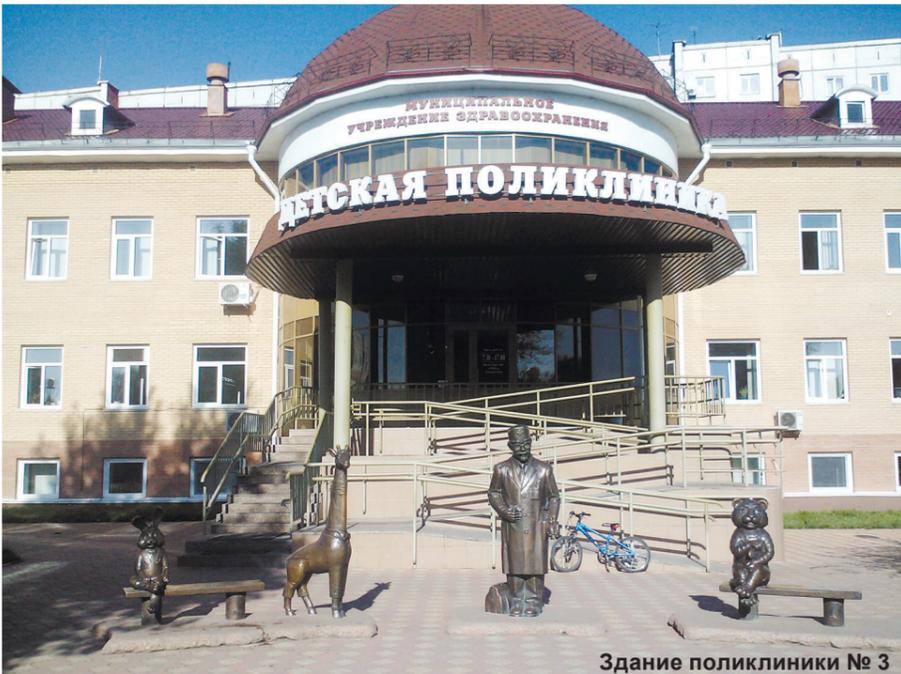
Реализация программных мероприятий целевой муниципальной программы «Развитие здравоохранения г. Абакана 2008–2012 годы» позволила обновить и внедрить в работу новейшее оборудование для оказания стационарной помощи новорожденным в условиях реанимационного отделения и патологии новорожденных, провести капитальный ремонт подразделений стационара, заменить устаревшее рентгенологическое оборудование, внедрить аудиологический скрининг новорожденных, диспансеризацию детей-сирот и детей 1-го года жизни.

Мероприятиями региональной про-

граммы «Модернизация здравоохранения Республики Хакасия на 2011–2012 годы» расширены возможности больницы по диагностике врожденных пороков внутренних органов, и в первую очередь, сердца, современными неинвазивными методами. Внедрены щадящие методы определения кислотно-щелочного состояния организма, расширены возможности оказания качественной реанимационной и неотложной медицинской помощи большему числу нуждающихся пациентов. Проводятся мероприятия по внедрению стандартов оказания медицинской помощи, доступности амбулаторной помощи, диспансеризации 14-летних подростков, направленные на предупреждение и сохранение репродуктивного здоровья.

В настоящее время в структуре больницы работают 5 поликлинических-педиатрических отделений мощностью на 650 посещений в смену и осуществляющих прием до 1200 детей в смену. Это неврологическое, офтальмологическое, физиотерапевтическое отделение, клиничко-диагностическая лаборатория, рентгенологические кабинеты, кабинеты функциональной диагностики, кабинеты УЗИ-диагностики, хирургический кабинет, кабинет медицинской статистики, центр здоровья для детей; 4 стационарных отделения на 136 коек круглосуточного и дневного пребывания.

Адрес: ГБУЗ РХ «Абаканская детская клиническая больница»: г. Абакан, ул. Чертыгашева, 59.
Телефон приемной главного врача: 8 (3902) 22-20-93
Телефон регистратуры: 8 (3902) 22-20-09
E – mail: adgb@mail.ru



Здание поликлиники № 3

кабинет физиотерапевтического лечения, зал лечебной физкультуры, моечная, кухня, здесь же были размещены палаты стационара для грудных детей и детей старшего возраста.

С тех пор минуло 50 лет. Для истории это песчинка, для учреждения и коллектива – это годы становления и развития. Многие здания изменили свой первоначальный облик, но время идет, меняется внутренний и внешний облик зданий детской городской больницы.

Первым главным врачом детской больницы была назначена Левен Елена Карловна (с 1964 года по 1973 год). Под ее руководством в 1968 году открылось поликлиническое отделение № 2 по ул. Гагарина, 46; медпункты на Нижней Согре и по ул. Дружбы Народов, 9.

С 1973 года по 1979 год больницу возглавила Грицан Липа Александровна – врач-педиатр высшей категории, отличник здравоохранения.

С марта 1979 года по февраль 1997 года главным врачом – Кремзукова Эльвира Петровна – врач-педиатр высшей категории, отличник здравоохранения, заслужен-

ный врач Республики Хакасия, награждена орденом «Дружбы народов», юбилейной медалью «К 100-летию со дня рождения В.И. Ленина». Под ее руководством в марте 1981 года сдано в эксплуатацию здание поликлиники № 1 на 300 посещений в смену по ул. Чертыгашева, 59. Освободившееся помещения поликлиники занял стационар, открылось новое помещение детской молочной кухни, комплектовались специализированные детские сады для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, противотуберкулезный детский сад.

В 1987 году открылось детское отделение реанимации и интенсивной терапии, с его открытием качественно изменилась система оказания медицинской помощи не только для городских жителей, но и для жителей всей республики.

В 1990-е годы впервые была применена аппаратная искусственная вентиляция легких у новорожденных, первое применение ультрафиолетового облучения крови, первый плазмаферез, внедрена пульсоксиметрия.

С сентября 1996 года открылось поликлиническое отделение № 3 по ул. Кирова, 102. С марта 1997 года и по настоящее время больницу возглавляет Тупикин Альберт Юрьевич – врач высшей квалификационной категории, заслуженный врач Республики Хакасия.

Политический и экономический кризис в стране в 1990-х годах, внедрение системы обязательного медицинского страхования граждан не лучшим образом сказались на состоянии больницы.

создан Центр здоровья для детей. Его целью является формирование здорового образа жизни. Он включает в себя комплексное обследование детей: измерение роста и веса, тестирование на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, определение глюкозы, холестерина в крови, спирометрию, оценку состояния гигиены полости рта, экспресс-диагностику, содержание котинина, наркотических и психотропных веществ, определение концентрации угарного газа в выдыхаемом воздухе, пульсоксиметрию.

СПАСИБО, ДОКТОР! Слова признательности и благодарности медицинским работникам от пациентов

Выражаю благодарность медицинскому персоналу детского отделения Аскизской центральной районной больницы за профессионализм и понимание. Лечение и выздоровление моей дочери происходило в комфортных условиях и под чутким наблюдением врачей.

Мама Таечки

Приятно, что есть такие врачи и медперсонал в детском отделении Саяногорской городской больницы. С таким внимательным отношением к своему делу наши дети выздоравливают быстрее и мы спокойны за них.

С уважением, Устинович Марина, мама Валерии.

Выражаем благодарность лечащему врачу терапевтического отделения Бельтырской участковой больницы Барашковой Зинаиде Николаевне. Очень внимательная, знающая свое дело врач. Благодарны всем медсестрам, санитарочкам, поварам. Хорошо относятся к больным. Спасибо Вам большое.

Байкалова Г.И., Чебодаева А.Т.

Выражаем огромную благодарность всему коллективу кардиологического отделения Саяногорской городской больницы за чуткое внимание к больным, за чистоту и порядок, за благоприятную атмосферу, которая положительно действует на наше самочувствие.

Спасибо лечащему врачу Елене Владимировне. Это врач с большой буквы. Было бы здорово, если бы все доктора были такими же. Спасибо милой медсестре Валентине Николаевне. Когда она входит в палату, сразу становится светло и тепло. Между собой мы ее прозвали «солнышко».

Благодаря Вам мы быстрее выздоравливаем и возвращаемся к жизни.

С уважением, палата № 8 – Воронкина Л.И., Рахимова Г.М., Богданова М.П., Минеева Л.Л.