

ХЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день здоровья Факторы риска, влияющие на здоровье человека	с. 1	Это жизнь! Будьте здоровы!	с. 3
Всемирная неделя иммунизации Чем опасны клещи	с. 2	Движение – это жизнь Физическая активность поможет сохранить здоровье	с. 3
Проблемы вечные – кишечные... Опасности паводкового периода	с. 2	Здоровый завтрак – залог успеха на целый день Начните день правильно	с. 3
Пассивное курение Как не быть пассивным курильщиком	с. 2	ГБУЗ РХ «Клинический центр восстановительной медицины и реабилитации» Виды медицинской помощи	с. 4

7 апреля – Всемирный день здоровья

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого из нас, мы не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое необходимо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, энергию, продолжая созидательную деятельность.

ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье.

Гиппократ

Одним из показателей социально-го благополучия общества является здоровье населения. Многие болезни взрослых формируются еще в детстве и часто являются следствием неправильного образа жизни.

Как правило, здоровье начинают ценить только тогда, когда пришла болезнь. Поэтому мало кто прислушивается к рекомендациям врачей и серьезно относится к такому понятию, как факторы риска, которые влияют не только на общее состояние нашего организма, но и на продолжительность жизни.

Речь идет о нерациональном питании, ожирении, низкой физической активности, стрессах, курении, злоупотреблении алкоголем. Все эти факторы риска приводят к повышению артериального давления, развитию атеросклероза и в конечном итоге появлению тех групп болезней, которые вызывают преждевременную смерть и инвалидность. Это сердечно-сосудистые, онкологические, хронические болезни легких и сахарный диабет. Инфаркты, инсульты, рак сегодня поражают наиболее активную часть населения (уже нередко случаи, когда от этих причин умирают в возрасте 20–30 лет).

В России хронические неинфекционные заболевания являются причиной 75 % всех смертей.

С первых и до своих последних дней человек связан с питанием. Оно поддерживает нашу жизнь, заряжает нас энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление клеток. Нерациональное питание (нездоровые привычки питания) – недостаточное ежедневное потребление фруктов и овощей, избыточное потребление жирной пищи, соли, сахара приводит к различным болезням. Умеренность в питании – вот к чему мы должны стремиться. Чем обильнее мы едим, тем большие требования предъявляются ко всем внутренним органам – желудку, печени, почкам, сердцу. А чем полнее человек, тем большее количество пищи нужно ему, чтобы удовлетворить чувство голода. Следовательно, тем выше нагрузка на организм и тем скорее он изнашивается.

Избыточная масса тела (ожирение). Особенно опасно абдоминальное ожирение, когда жировые отложения концентрируются в области живота. Окружность талии у женщин не должна превышать 80 см, у мужчин – 94 см.

Низкая физическая активность (гиподинамия) – при физической активности в виде ходьбы в умеренном темпе менее 30 минут в день, без выполнения каких-либо других физических работ и упражнений. Гиподинамия свойственна современной городской цивилизации. Для здорового человека необходима систематическая физическая нагрузка, начиная с детского и подросткового возраста. Гиподинамия ведет к снижению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, нередко к падению работоспособности и ослаблению защитных функций организма.

Недостаточная физическая активность часто сочетается с ожирением. При малой физической активности ухудшается приспособляемость сердечно-сосудистой системы даже к легким нагрузкам, а частота сердечных сокращений в среднем на 10–20% выше, чем у физически активных.

Стрессы, психоэмоциональное напряжение. В современном мире они встречаются на каждом шагу: на работе, дома, на улице, в магазине и т. д. Неумение снижать воздействие таких ситуаций, переключаться создают существенные проблемы психическому здоровью человека, что сказывается на всех сферах жизни.

Правильная организация работы и отдыха, умение отключаться от внешних проблем, умение видеть «незначительность» проблемы помогают человеку полноценно наслаждаться жизнью.

Человек будет только тогда полноценной личностью, когда наряду с плодотворной работой научится разумно отдыхать, восстанавливать свои силы.

Курение снижает шансы прожить здоровую, а значит и счастливую жизнь. Легкие курильщика больше подвержены бронхитам и другим легочным заболеваниям, чем легкие некурящего человека. Сердечно-сосудистые заболевания – спутники курильщиков. Смертность от инфаркта, инсульта превышает показатель некурящих. Часто развиваются заболевания сосудов, что ведет к трофическим нарушениям, в некоторых случаях и к гангрене.

Онкология поджелудочной железы, желудка, пищевода, кишечника и другие заболевания желудочно-кишечного тракта чаще встречаются именно у курильщиков. Женскому организму табак приносит гораздо больше вреда, поскольку нарушает репродуктивные функции и способствует развитию остеопороза во время менопаузы. А курящая мать практически лишает своего малыша шансов расти здоровым.

Алкоголь. Необходимо ограничивать употребление алкогольных напитков (не превышать опасные дозы – для мужчин 30 мл, для женщин 20 мл в пересчете на чистый этанол). Злоупотребление спиртными напитками, воздействуя на функции центральной нервной системы, приводит к нарушениям всех основных видов обмена: белкового, углеводного, жирового. Страдают сердечно-сосудистая, нервная, выделительная, иммунная, эндокринная системы. Злоупотребление алкоголем приводит к воспалительным изменениям в почках, вследствие нарушения минерального обмена в них образуются камни.

Особенно часто поражается печень, которая увеличивается в объеме, в клетках ее откладывается жир. Она перестает выполнять свою основную функцию – обезвреживать токсические вещества, в том числе и алкоголь.

Повышенное артериальное давление (его уровень не должен превышать 140/90 мм рт.ст.).

Повышенный уровень холестерина в крови (не должен превышать 5 ммоль/л).

Повышенное содержание сахара в крови (не выше 6,1 ммоль/л).

Все факторы риска причиняют огромный ущерб здоровью. Любой из них вреден сам по себе, но особенно вредно их сочетание. Если же присутствуют одновременно несколько, то расплата в виде тех или иных заболеваний последует быстро и неотвратимо.

Но эти факторы управляемы человеком. Поэтому их можно предупредить и избежать. От нас самих зависит количество факторов риска в нашей жизни, степень их воздействия.

Здоровье – великое счастье, поэтому его надо беречь, постоянно заботиться о себе и стараться избегать всех тех факторов, которые могут нанести непоправимый ущерб человеческому организму.

КОЛОНКА ВРАЧА



И.о. главного врача
ГКУЗ РХ «Центр медицинской профилактики»
Лариса Владиславовна Лебедева

24–30 апреля – Всемирная неделя иммунизации

Целью Всемирной недели иммунизации является содействие продвижению одного из самых действенных инструментов здравоохранения в мире — использованию вакцин для защиты людей всех возрастов от болезней.

В 2014 году Всемирная неделя иммунизации проводится на тему «Не отставайте от жизни!». Этот призыв адресован каждому жителю планеты и напоминает о том, что каждый человек должен проверить свой вакцинальный статус, то есть те прививки, которые уже сделаны и те, которые необходимо сделать.

ЧЕМ ОПАСНЫ КЛЕЩИ? Меры предосторожности



Клещи являются переносчиками нескольких возбудителей, наиболее опасный клещевой вирусный энцефалит.

Боррелиоз приводит к воспалению суставов, сердечной аритмии, парезам и параличам, поражению печени. Симптомы боррелиоза могут проявиться через 3–6 месяцев после укуса.

Клещевой энцефалит – тяжелое заболевание, при котором поражается центральная нервная система. Первые признаки заболевания похожи на гриппозное состояние. После скрытого периода, который обычно продолжается от 1–2 до 40 и более дней. У заболевшего повышается температура до 38–40°C, появляются слабость, головная боль, тошнота, раздражительность. Если подобные симптомы отмечаются после присасывания клеща, то нужно немедленно обратиться в больницу за медицинской помощью. Чем раньше будет поставлен диагноз и назначено лечение, тем больше вероятность

успеха в полном выздоровлении без развития осложнений.

Как правильно удалить клеща?

Нужно слегка оттянуть брюшко клеща, наложить петлю из нитки как можно ближе к коже и затянуть ее. Осторожно скручивая нитку по часовой стрелке, извлечь клеща вместе с хоботком. Нельзя делать резких движений, чтобы не разорвать клеща. Место присасывания клеща обработать йодом. Использование агрессивных жидкостей (бензин, керосин, масло и др.) не только неэффективно, но и опасно. После удаления клеща необходимо правильно сохранить его для исследования. Для этого заверните его во влажную ткань, бинт или вату, поместите в банку и плотно закройте крышку. Доставьте в медицинское учреждение как можно быстрее. В течение суток будет проведено исследование на наличие клещевого энцефалита, боррелиоза и других возбудителей клещевых инфекций.

Профилактика.

Наиболее эффективную защиту от заболевания клещевым энцефалитом дает вакцинация.

Первичный курс вакцинации проводится с интервалом в 1–3 месяца и состоит из двух прививок. На следующий год необходимо еще одна. Затем для поддержания иммунитета вакцина вводится 1 раз в три года. Следует помнить, что все прививки необходимо закончить за 2 недели до начала сезона активности клещей.

Профилактика клещевого энцефалита эффективна только в первые 4 суток с момента укуса.

После укуса клеща нужно обязательно обратиться в медицинское учреждение.

Ведущий консультант отдела организации медицинской помощи и развития здравоохранения Министерства здравоохранения Республики Хакасия
Лилия Григорьевна Сагоякова

ПРОБЛЕМЫ ВЕЧНЫЕ – КИШЕЧНЫЕ... Опасности паводкового периода

С приходом весны и наступлением «паводкового периода» на территории Республики Хакасия возможно ухудшение эпидемиологической ситуации (как следствие наводнений) по острым кишечным инфекциям.

Высокая температура воздуха и воды, а также повышенная влажность создают благоприятные условия для развития и размножения различных микроорганизмов, в том числе и возбудителей кишечных инфекций. Никто не застрахован от такой напасти. Употребление в пищу некачественных продуктов, немытых плодов, некипяченой воды, а также купание в водоеме могут стать



причиной заболевания. Но всегда источником и основным переносчиком заболевания является больной человек.

Для многочисленных возбудителей кишечных инфекций характерно поражение желудочно-кишечного тракта. Сопровождаются эти инфекции повышением температуры тела, тошнотой, рвотой, общей слабостью, болями по ходу кишечника, частым жидким стулом. Но есть и свои особенности. Так, острая дизентерия протекает с тянущими болями в области прямой кишки, появлением прожилок или примеси крови в испражнениях. Сальмонеллезные инфекции могут принимать картину панкреатита – заболевания поджелудочной железы. Для них характерны также судороги в мышцах. При иерсиниозах появляются боли в суставах и мышцах, высыпания на коже, увеличение лимфатических узлов. Для брюшного тифа тоже характерна сыпь на коже, а в разгар болезни –

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ Как не быть пассивным курильщиком

История табакокурения насчитывает 3000 лет и, несмотря на предупреждения Минздрава о вреде никотина, продолжает свое активное шествие по миру. Тем временем многочисленные исследования Всемирной организации здравоохранения показывают тесную взаимосвязь между курением и высокой смертностью, сокращением продолжительности жизни, негативным влиянием табака на все системы организма. Но если курильщик сам делает свой выбор, то как быть тем, кто вынужден дышать отравленным никотином воздухом не по своей воле?

Вредно ли пассивное курение?

Основное психотропное вещество, которое вызывает зависимость (т. е. пагубную привычку, от которой человеку трудно отказаться), содержится в табачном дыме. Это никотин, поэтому не имеет особого значения, вдыхает ли вы его через свою сигарету или с дымом от чужой. И хотя процент попадания никотина в организм при пассивном курении может быть ниже, этот уровень не всегда удается контролировать, особенно если вам долгое время приходится находиться в помещении, где курят.

Чем опасно пассивное курение?

Доказано негативное влияние пассивного курения на:

- кровообращение и сердечно-сосудистую систему (повышает вероятность инфаркта миокарда, стенокардии, ишемической болезни сердца);
- дыхательную систему (может привести к бронхиальной астме, туберкулезу);
- риск развития онкозаболеваний – рака легких, мозга, молочной железы;
- плод во время беременности (повышение риска самопроизвольного аборта, преждевременных родов, перинатальной смертности и даже возможного длительного вредного влияния на физический рост, развитие нервной системы и интеллекта ребенка);
- мозговую деятельность (повышает риск возникновения инсульта);
- ЛОР-органы (повышает риск заболевания ЛОР-органов);
- продолжительность жизни (приводит к ее сокращению на 10–13 лет).

Что можно сделать прямо сейчас?

Чтобы избежать участи пассивного курильщика, вы можете:

- обходить стороной общественные места, где пока еще разрешено курение;
- подумайте о смене работы, если нахождение на ней ставит под угрозу ваше здоровье;
- отстаивать, если нужно – в судебном порядке, свои права на чистый воздух без окружающего табачного дыма, закрепленные Законом №15-ФЗ от 23.02.2013 года;
- если в вашей семье есть курильщик, позаботиться о том, чтобы в вашей квартире не курили (в крайнем случае, делать это можно на балконе), т.к. табачный дым имеет свойство накапливаться в мебели, текстиле, оседать на стенах, а это будет наносить вред и некурящим



При пассивном курении некурящий человек страдает больше

членам семьи. Опасен не только видимый, но и невидимый табачный дым, особенно для детей, который незаметен человеческому глазу и его объем невозможно объективно оценить;

— попросить не курить в автомобиле, т. к. со временем запах будет накапливаться в обивке и наносить вред вашему здоровью;

— если курят соседи, и дым идет в вашу квартиру, – попросить их этого не делать, можно также пригрозить штрафом и дать почитать закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;

— пересмотреть свой круг общения и меньше бывать в окружении, в котором многие курят, ведь речь идет о вашем здоровье!

Запрещено законом

Уже сегодня запрещено законом курение в общественных местах, в том числе на детских площадках. В полную силу закон начнет действовать только с 1 июня 2014 года. Запрет распространяется также на гостиницы, санатории и курорты, медицинские и образовательные учреждения, весь общественный транспорт, торговые точки, социальные службы и другие места массового пользования, так что в скором времени ожидается качественное улучшение жизни и здоровья людей, не желающих становиться курильщиками поневоле.

Курильщик может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Информация подготовлена специалистами ГКУЗ РХ «Центр медицинской профилактики» по материалам Росминздрава (интернет-портал «Здоровая Россия»)

нарушение сознания с бредом, галлюцинациями. При ротавирусных инфекциях, вирусном гепатите А появляются еще кашель и насморк. При гепатите А отмечается желтушность кожи и слизистых оболочек из-за поражения печени. Любая из этих инфекций представляет угрозу для здоровья. Несвоевременно начатое лечение ведет к тяжелым поражениям не только желудочно-кишечного тракта, но и сердечно-сосудистой, нервной систем, почек.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ.

Кишечная инфекция опасна, но бороться с ней можно, и весьма успешно, если не пренебрегать элементарными правилами личной гигиены.

Где бы вы не находились: на даче, в местах отдыха, дома или на работе, следует тщательно мыть руки с мылом перед едой и после посещения туалета.

Использовать для питья только кипяченую или бутилированную воду, напитки в фабричной расфасовке. Избегать использования для питья воды из случайных водоисточников – колодцев, фонтанов, ключей, озер, рек.

Овощи, фрукты и ягоды перед употреблением в сыром виде хорошо промывать и обдавать кипяченой водой. Скоропортящиеся продукты подвергать термической обработке.

Мясные блюда готовить до тех пор, пока при прокалывании куска не появится светлый без примеси крови сок. Рыбу готовить не менее 20 минут, с последующим пропариванием под крышкой.

Яйца перед приготовлением промывать проточной водой, варить не менее 10 минут.

Готовую и сырую продукцию хранить в отдельных камерах холодильника с соблюдением сроков реализации.

При первых признаках острой кишечной инфекции необходимо сразу обращаться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.

Соблюдая эти несложные правила, можно избежать кишечных заболеваний!

Фельдшер ГКУЗ РХ
«Центр медицинской профилактики»

Юлдуз Олимжоновна Сулаймонова

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

Физическая активность поможет сохранить здоровье



Мы все с самого детства знаем, что движение это жизнь, а активное движение – залог здоровой жизни. И то, что физическая активность является непременным условием здоровья и долголетия, ни для кого не секрет.

Еще 6 тысяч лет назад практиковались различные физические упражнения, призванные укрепить человеческий организм. В Древней Греции физические упражнения были возведены в почитаемый всеми культ. Суть этого культа в виде назидания была убедительно отражена в надписи на скале поблизости Афин: если вы хотите быть здоровым – бегайте, если хотите быть сильным – бегайте, если хотите быть красивым – бегайте.

По сравнению с предыдущими столетиями в настоящее время физическая нагрузка уменьшилась во много раз, малоподвижный образ жизни стал обычным явлением. Современный человек все меньше занимается физическим трудом, меньше двигается, как это приходилось делать его предкам. Конечно, физическое перенапряжение не может добавить здоровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма. Она способствует повышению

артериального давления, является фактором риска развития болезней сердца и сосудов, сахарного диабета, приводит к быстрой утомляемости, нарушению развития опорно-двигательного аппарата, ожирению.

Движения необходимы не только человеческому телу, но и каждой его клетке. Именно хорошее кровообращение, которое обеспечивает двигательная нагрузка, является залогом здоровья клеток и органов. Для нормального развития нашего организма, поддержания здоровья каждый человек должен постоянно заниматься физическим трудом, физкультурой, спортом. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. При активном образе жизни процесс старения задерживается на 10–20 лет.

Наиболее оптимальным видом физической активности может служить активный отдых, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц и всего тела. Очень полезны ходьба,

бег, теннис, лыжи, езда на велосипеде, плавание и др. Одним из наиболее оптимальных видов активного отдыха считаются пешие прогулки на свежем воздухе.

Выполняя физические упражнения, начинайте с медленного темпа и, только адаптировавшись к нагрузкам, постепенно повышайте их интенсивность. Такой подход обеспечит наибольшую пользу. Занимаясь физическими упражнениями регулярно. Если во время выполнения физических упражнений чувствуете слабость, головокружение или затруднение дыхания, значит, нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия.

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой. Это поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!

Заведующая отделением
медицинской профилактики
ГБУЗ РХ «Абаканская
клиническая поликлиника»
Елена Вениаминовна Емашева

Это жизнь!

Будьте здоровы!



В том, что здоровье не купишь, никого убеждать не надо – это аксиома. Даже праздник такой придумали: Всемирный день здоровья. Но всем понятно, что одним днем тут не обойдешься. А изменившаяся жизнь постоянно испытывает человеческий организм (который, между прочим, не изменился: два сердца не появилось, и объем легких не увеличился!) на прочность. Экология, стрессы, модифицированные продукты и т.д. и т.п. Но помочь себе в борьбе за свое здоровье можно и должно.

Начнем со сна. Все знают, что спать надо не менее восьми часов и желательно все-таки ночью. Теория «сов и жаворонков» тут ни при чем. Человек, конечно, тоже часть природы, но – не птица. Как показывает практика, дневной сон не так активно обновляет организм, как это происходит в ночные часы, и «недосып» обязательно скажется. Поэтому я искренне сочувствую тем, кто имеет «счастье» работать в ночные смены. Постарайтесь «добирать» ночные объятия Морфея в свои выходные.

Любой врач вам скажет, что для здоровья полезнее не рассекать с утра до ночи на автомобиле, а хотя бы немного каждый день ходить пешком. Но где там! А потом мы удивляемся: в 35 лет ноги ноют, сердце прихватывает, позвоночник беспокоит. Но вот соседский дедушка в свои 75 лет здоров и бодр, и по-прежнему, как и полвека назад, трусцой «бегаёт от инфаркта», наматывая свои ежедневные пять километров. Намек поняли?

«На работу хожу, как на каторгу». Не дай бог, если это происходит в действительности! Ничего так быстро не «съедает» здоровье, как необходимость заниматься нелюбимым делом. Хотя бы потому, что в такой ситуации вы ежедневно находитесь в постоянном ожидании стресса. Раздражает все: сослуживцы, деловые встречи, общение с людьми. А потом вы в таком состоянии приходите домой, и начинается вторая серия, где главными раздражителями становятся ваши близкие. И в двери уже стучится невроз! Считаете, выхода нет? Это как посмотреть. Во-первых, у нас все-таки не крепостное право, и с нелюбимой работой всегда можно расстаться. А, во-вторых, вспомните мудрое изречение: «Если ты не можешь изменить ситуацию, постарайся изменить свое отношение к ней».

Надеюсь, никого не надо убеждать, что личная гигиена – это тоже серьезный камушек в фундаменте вашего здоровья. И не надо рассуждений типа: наши предки не знали ни зубных паст, ни мыла, ни шампуней, а какие богатыри были. Но еще неизвестно, не болели ли у Ильи Муромца зубы, и не страдал ли Добрыня Никитич чесоткой и псориазом. Это, конечно, шутка. А если всерьез, согласитесь, что с человеком, у которого (извините за натурализм!) изо рта несет, как из помойки, даже стоять рядом неприятно, не то чтобы общаться. Кстати, относительно богатырей: не уверена, что они знали про кариес, но то, что они всем развлечениям предпочитали русскую баньку – это исторический факт.

Теперь уже не разберешься, что мы едим и что пьем. Натуральных продуктов с каждым днем все меньше. Подделку можно купить где угодно, как в супермаркете, так и на рынке. Однако, может, я не права, но мне кажется, тут есть два пути. Первый: не гнаться за дешевизной. Вот, скажем, «китайские» огурцы стоят гораздо дешевле, чем их собратья «воскресенские». Но последние проходят контроль, да и, честно говоря, гораздо больше хочется доверять местному производителю, чем земледельцам из Поднебесной. И вообще, моя мама говорила: «Мы не такие богатые, чтобы покупать дешевые вещи». К продуктам это тоже относится. А второй путь: стать постоянным клиентом, чтобы продавец знал тебя «в лицо». Например, я, посещая рынок «Северный», покупаю все продукты – от овощей и рыбы до колбас и «молочки» – у одних и тех же продавцов. За несколько лет не было ни единого случая, чтобы мне всучили негодный товар.

И наконец, последнее: о вредных привычках. Ну, что тут скажешь? Заядлые курильщики и любители «зеленого змия» при любых призывах изменить свою жизнь усмеваются: мол, кто не курит и не пьет, тот здоровеньким умрет. Но нельзя не заметить, что ключевое слово в этом глупом изречении, к сожалению, слово «умрет». Хотя, конечно, вольному – воля, каждый человек сам для себя решает, как ему жить и когда умереть. А мы с вами постараемся уважать себя и, сберегая свое здоровье, прожить как можно дольше!

Евгения Залеская

ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК — ЗАЛОГ УСПЕХА НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

Начните день правильно

Что и когда мы едим? Продиктован наш выбор пользой продукта или вкусовыми предпочтениями? Планируем приёмы пищи заранее или питаемся в течение дня тем, что попадется? Давно не секрет: наше здоровье и внешний вид напрямую связаны с рационом, поэтому не стоит недооценивать важность этих вопросов. У каждого свой ответ, но какой из них правильный...

Обсудим, каким должен быть завтрак и почему, а перед этим вспомним, чем определяется энергетическая ценность продуктов.

Многие считают калории, полагая, что этим можно ограничиться, но даже если укладываться в нужное количество, питаясь, к примеру, одними булочками, ничего хорошего из этого не выйдет. Главное – соблюдать принцип «калорийного» равновесия. Калории, которые поступили в течение суток должны быть потрачены. В 1 г белков и углеводов содержится 4 ккал, а в 1 г жира – 9 ккал. Какое же значение имеют эти три составляющие?

Белки. Служат для человеческого организма строительным материалом, формируют соединения, обеспечивающие иммунитет к инфекциям, участвуют в обмене веществ и очень важны для нормального функционирования нашей нервной системы. Существуют в двух видах: животного происхождения (основные источники – мясо, птица, рыба, яйца, творог, сыр) и растительного происхождения (зерновые, орехи, овощи). В ежедневном рационе белки должны составлять от 0,8 до 2,4 граммов на килограмм собственного веса, в зависимости от физических нагрузок, которые вы получаете в течение дня.

Жиры. Принимают активное участие в формировании клеточных мембран, соединительной ткани, фосфолипидов и прочего, помогают производить полноценный синтез половых гормонов человека, расщепляют витамины А, Е, D и К, способствуют их усвоению. Также как и белки, бывают растительного и животного происхождения, больше всего содержатся в маслах, сыре, сметане и жирных сортах мяса и рыбы. Нужное количество жиров составляет 1,2–1,3 г на кг собственного веса. Допустимый минимум – 30 г в сутки.

Углеводы. Играют роль основного источника энергии в организме, обеспечивают все энергетические расходы организма и имеют множество других функций. Делятся на простые углеводы или сахара (фрукты, ягоды, молоко и молочные продукты, кондитерские изделия, и, конечно же, сам сахар) и сложные углеводы (крупы, семена, орехи, овощи). Основное отличие между этими видами состоит в скорости их усвоения. Простые быстро поступают в кровь, вызывают резкий скачок уровня сахара в крови, и сразу же используются организмом в качестве источника энергии. Сложные не вызывают такого сильного скачка и усваиваются значительно дольше, что даёт насыщение на более продолжительное время. Одним из видов сложных углеводов является клетчатка, она понижает уровень холестерина в крови и обладает антитокическим действием. Норма углеводов варьируется от 40% до 60% от общего потребления калорий в сутки, из них на сахара должно приходиться не более 10–15%. Как видите, белки, жиры и углеводы в равной степени важны для сбалансированного питания. Но соблюдение норм ещё не гарантирует результат, есть одна хитрость – скушать в нужное время нужную пищу.

Итак, каждый день начинается с завтрака... Проблема в том, что далеко не у всех это так. Множество людей пропускают утреннюю трапезу, и когда приходит время обеда, съедают в два раза больше положенного, организм оказывается не в состоянии справиться с таким объёмом, отсюда и начинаются все «отложения». Польза плотного завтрака доказана научно и не раз. Лучшим вариантом признана каша с кусочками фруктов – хорошее сочетание простых и сложных углеводов. Тут вам и всплеск энергии после сна и запас сил на продолжительное время. Альтернативой может послужить сочетание сложных углеводов и белков – допустим, омлет с овощами и хлебом из муки грубого помола. Потребление углеводной пищи в течение дня должно идти по нисходящей: большая часть на завтрак, на обед уже значительно меньше, а на ужин малое количество или вовсе ничего – для желающих похудеть и сохранить фигуру.



Конечно, ценность пищи также зависит от содержащихся в ней витаминов и микроэлементов. Это главная причина не искать спасение в бутербродах из колбасы и белого хлеба, они весьма скудны на питательные вещества и утоляют голод лишь на короткое время, а колбасу вообще трудно назвать едой, то же можно сказать и о кондитерских изделиях.

Помните, здоровый завтрак – залог успеха на целый день.

Врач-диетолог
ГБУЗ РХ «Республиканская
клиническая больница имени
Г.Я. Ремишевской»
Елена Владимировна Захарова

ГБУЗ РХ «Клинический центр Восстановительной медицины и реабилитации»

В рамках оздоровительной кампании, посвященной Всемирному дню здоровья (7 апреля) и мотивации к здоровому образу жизни среди жителей Республики Хакасия, ГБУЗ РХ «КЦВМиР» с апреля 2014 года начинает формирование групп здоровья для всех желающих поправить свое здоровье и вести здоровый образ жизни.

В рамках оздоровительной кампании планируется комплексное обследование и консультирование в Центре здоровья на выявление факторов риска, провоцирующих развитие хронических заболеваний, подбор индивидуальной программы и рекомендаций по оздоровлению образа жизни, а также непосредственно оздоровительные мероприятия на базе Клинического центра восстановительной медицины и реабилитации.

Комплексное обследование в Центре здоровья включает в себя:

1. Измерение роста и веса.
2. Тестирование на аппаратно-программном комплексе для оценки уровня резервов организма, психического и соматического здоровья.
3. Компьютеризованное определение состояния сердца.
4. Экспресс-анализ для определения общего холестерина и сахара крови.

9. Определение процентного соотношения в теле мышечной, жировой массы и воды (биоимпедансметрия).

10. Консультация врача Центра здоровья.

Оздоровительные мероприятия в отделении медицинской реабилитации включают в себя комплексную поэтапную и индивидуально адаптированную систему восстановительного лечения и реабилитации, основанную на сочетании комплексов лечебной физкультуры с приемами традиционной и нетрадиционной терапии. Прием ведут врачи: по медицинской реабилитации, лечебной физкультуре, физиотерапевты.

В курс лечения входят различные методы реабилитации: физиотерапевтическое лечение, массажи, лечебная физкультура, рефлексотерапия, механотерапия, магнитотерапия, парафинолечение, водолечебный комплекс, дневной стационар. **В отделении меди-**



одновременно на все тело за счет размещения пациента целиком внутри индуктора большого диаметра), позволяет одновременно влиять на все системы организма, в том числе нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую и лимфатическую, а также на обмен веществ и окислительно-восстановительные процессы и др. Обладает в ряду других и противоонкологическим эффектом.

— **аппарат прессотерапии** предназначен для улучшения кровотока и лимфотока, коррекции фигуры, лечения целлюлита, лечения заболеваний вен нижних конечностей, борьбы с запорами, усиления моторики кишечника, повышения тонуса всего организма.

— **аппарат «Star Vac»** — это современная терапевтическая методика безоперационной коррекции фигуры (решение проблем целлюлита, избыточного отложения жира), лечения заболеваний позвоночника, суставов, реабилитация после спортивных травм.

— **водолечебная кафедра, включающая в себя душ Шарко, циркулярный и восходящий души.** Душ Шарко находит много применений в медицине и косметологии: улучшается работа кровеносной и лимфатической системы, ткани насыщаются кислородом и лучше усваивают поступающие в ор-



Вихревая ванна

ганизм питательные вещества, при этом нормализуется обмен веществ, нейтрализуются воспалительные процессы. Душ обладает тонизирующим, успокаивающим и общеукрепляющим действием, помогает корректировать фигуру. Циркулярный душ обладает успокаивающим и расслабляющим действием. Восходящий душ применяется при проблемах мужской и женской репродуктивных системах, при геморрое.

— **гидромассажная ванна** применяется при наличии синдрома хронической усталости, для устранения дряблости, восстановления эластичности кожи и мышечной слабости, избавляет от лишних жировых отложений, целлюлита, активизирует обменные процессы, способствует восстановлению подвижности конечностей, снимает тяжесть, восстанавливает эластичные свойства и укрепляет стенки сосудов, улучшает функцию кишечника.

— **аппаратная система HUBER** применяется при нарушениях осанки различного типа, функции суставов и связок, координации движений и устойчивости походки, при проявлениях остеохондроза. Используется при моделировании фигуры, восстановлении физической формы как кардиотренинг.



Душ Шарко



Аппаратная система HUBER

Всех, кто заботится о своем здоровье, ждем по адресу: г. Абакан, ул. Хакасская, 26 а. Телефон регистратуры: 8 (3902) 215-142.

Электронная запись в Центр здоровья: k-vrachu.mz19.ru E-mail: guz.cvmir.ok.guz.cvmir.ok

При обращении в «Клинический центр восстановительной медицины и реабилитации» при себе иметь: паспорт, полис медицинского страхования, направление лечащего врача (если бесплатно) и без направления (платно).



Аппарат «Мадин»

5. Комплексная оценка функций дыхательной системы.
6. Экспресс-диагностика состояния сосудов конечностей.
7. Офтальмологическое обследование с измерением внутриглазного давления.
8. Консультация стоматолога.

цинской реабилитации имеется такое уникальное оборудование, как:

— **аппарат общей магнитотерапии «Мадин»**, который практически не имеет противопоказаний к лечению. Общесистемное воздействие (т.е. воздействие магнитным полем



Прессотерапия



Аппарат «Star Vac»