



ЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Средиземноморская диета для сердца и сосудов Советы диетолога	с. 1	Всемирный день борьбы со СПИДом Не превращайте свою жизнь в кошмар	с. 3
«Безмолвная» болезнь Рак щитовидной железы	с. 2	Это жизнь! Смотри на меня, как на равного!	с. 3
Варикозное расширение вен Соблюдаем простые правила	с. 2	Новый формат ГТО Порядок прохождения испытаний	с. 3
Грипп при сердечных заболеваниях Как защитить свое сердце?	с. 2	Поздравляем с Новым годом Календарь на 2017 год с. 4	с. 4

Средиземноморская диета для сердца и сосудов

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Средиземноморская диета относится к числу сбалансированных планов питания в сочетании с высокой двигательной активностью. Разнообразное меню и отсутствие жестких ограничений позволяют следовать ей сколько угодно долго, например, всю жизнь!

Множественные медицинские исследования показали, что жители стран Средиземноморья менее подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний, реже страдают от избыточного веса, повышенного давления, сахарного диабета. Средиземноморская диета также снижает риск заболевания болезнью Альцгеймера.

В 50-х годах XX века Анселом и Маргарет Кейс был введен в употребление термин «средиземноморская диета». Это не какая-то определенная система или инструкция, а собрание пищевых привычек и принципов, которым традиционно следуют жители стран побережья Средиземного моря: Греция, Марокко, Италия, Испания, Португалия, Кипр и Хорватия.

Ученые неоднократно проводили исследования, изучая феномен гораздо более низких показателей сердечно-сосудистых заболеваний в странах Средиземноморья. Исследователи из Archives of Neurology выяснили, что питание по средиземноморскому типу сокращает количество случаев повреждения кровеносных сосудов головного мозга; их коллеги из Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism доказали, что средиземноморская диета вызывает повышение концентрации в организме сыворотки остеокальцина, укрепляющей скелет;

а врачи American Journal of Medicine уверены, что у тех, кто следует средиземноморской диете, риск получить инфаркт миокарда гораздо ниже, чем у любителей обезжиренного питания. Их исследование, проведенное на выборке из 22 000 человек, свидетельствует, что по сравнению с традиционным американским типом питания снижается на 33 % риск возникновения сердечных и на 24 % раковых заболеваний.

У средиземноморской диеты уникальная репутация — это единственная система питания, в 2010 году признанная ЮНЕСКО национальным культурным наследием. Разумеется, гастрономические традиции этих очень разных и в географическом, и в социальном, и в религиозном смысле стран существенно отличаются: везде есть свои «коронные» продукты. Однако исследователи выяснили, что вся средиземноморская кухня базируется на общих ценностях, которые и легли в основу средиземноморской диеты как плана питания, которому можно следовать даже вдали от морских берегов и тенистых рощ.

Пять принципов средиземноморской диеты.

1. Максимально увеличьте употребление растительной пищи и постарайтесь открыть для себя все ее разнообразие, добавив в меню и цельнозерновые продукты (крупы), и овощи с фруктами, и бобовые, и орехи.

2. Уменьшите количество красного мяса: нежирная птица и рыбное филе являются полноценными ресурсами животного белка, но и их количество в рационе средиземноморской диеты скорее умеренное.

3. Везде, где только возможно, замените кулинарные жиры, сливочное масло, сало оливковым маслом первого холодного отжима.

4. Заменяйте соль специями и травами: натрий в достаточном для организма количестве содержится практически во всех продуктах растительного происхождения, вдобавок поваренная соль будет поступать с рекомендованными на средиземноморской диете рассольными и сыровоточными сырами.

5. Не забывайте об оригинальном преимуществе средиземноморской диеты — пейте качественное сухое красное вино за обедом или ужином.

Необходимо помнить, что диета — это не просто набор продуктов, а образ жизни.

В странах средиземноморья у жителей традиционно высокая физическая активность: плавание, прогулки пешком, езда на велосипеде. Полученные с полезными продуктами калории необходимо потратить за день. Иначе какой бы уникальной и чудотворной диетой вы бы ни пользовались, правило энергетического равновесия никто не отменял: непотраченная энергия накапливается в виде жира.

Как же нам, сибирякам, адаптировать для себя средиземноморскую диету?

Ну что ж, давайте попробуем сформулировать правила составления рациона питания.

Побольше включать в свой рацион (ежедневно):

- оливки, бобовые, орехи, семена, хлебные злаки и неочищенные крупы (гречневая, перловая, овсяная, бурый рис), цельнозерновой хлеб;

- оливковое масло (первой холодной выжимки) чередовать с употреблением других нерафинированных масел (подсолнечное, кукурузное, льняное и др.);

- молочные и кисломолочные продукты: преимущественно йогурт с низким содержанием жира (до 500 мл) или рассольный сыр (брынза, фета), моцарелла 30-50 гр.;

- сезонные овощи и фрукты с каждым приемом пищи 3-4 раза в день.

Регулярно употреблять (4-6 раз в неделю):

КОЛОНКА ВРАЧА



- умеренное количество рыбы и небольшое количество мяса (птица, кролик, индейка);

- куриные яйца;
- красное сухое вино не более 1 бокала (100-150 мл) в день!

Уменьшить от 1 раза в неделю до «не каждый месяц» и «только по праздникам»:

- картофель, макаронные изделия, сладости, выпечку из муки высшего сорта, белый рис и очищенные крупы (манная, «Геркулес» и т.п.);

- «тяжелое» красное мясо (свинина, говядина или баранина) потребляйте регулярно, но не обязательно каждую неделю;

- кондитерские изделия фабричного производства, сладости употребляйте крайне редко.

Активный образ жизни — движение при любой возможности: прогулки пешком, на велосипеде, лыжи, ролики, коньки. Старайтесь не пользоваться лифтом. Если необходимо ездить общественным транспортом, то выходите на 1-2 остановки раньше. Ходить нужно в достаточно быстром темпе, но не допускать отдышки.

**Диетолог
Республиканской клинической
больницы им. Г.Я. Ремишевской,
кандидат медицинских наук
Елена Захарова**

РЕЦЕПТ ДЛЯ НОВОГОДНЕГО СТОЛА

Салат из авокадо с лососем и красной икрой (калорийность 189 ккал на 100 г)

Ингредиенты: 2 свежих авокадо, 2 свежих огурца, 300 г слабосоленого лосося, пучок мяты, лимонный сок, горчица, 2 ст. л. красной икры - для украшения

Приготовление: Лосось нарезать небольшими кусочками. Авокадо нарезать кубиками. Огурцы порезать соломкой. Мелко нарезать листочки мяты. Соединить лосось, авокадо, огурцы и мяту. Добавить икру. Заправить лимонным соком и горчицей. Хорошо перемешать и дать настояться 10 минут. Можно посыпать кунжутом, обжаренным на сухой сковороде. Приятного аппетита!



Варикозное расширение вен

СОБЛЮДАЕМ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

Варикозное расширение вен — одно из самых распространенных заболеваний на планете. Болезнь начинает молодеть, всё чаще признаки этого заболевания диагностируют у молодежи. Почему возникает варикозная болезнь вен ног, до конца не выяснено. Однако данные, собранные учеными, показывают: этот недуг, скорее всего, имеет наследственную природу. Его возникновение связано с передающейся генетически слабостью мышечно-эластических волокон венозной стенки, а также с врожденной неполноценностью венозных клапанов. Существуют и дополнительные факторы риска варикозной болезни. Помимо ожирения, — это тяжелая физическая работа, интенсивные занятия спортом, различные травмы ног, а также длительные статические нагрузки, когда человек вынужден долго стоять или сидеть.

При варикозной болезни клапаны внутри вен работают неправильно, вследствие чего нарушается отток крови — возникает хроническая венозная недостаточность. Вены удлиняются и расширяются. Это вызывает боль, чувство усталости и тяжести в ногах.

Однако главная опасность варикозной болезни — в ее осложнениях. Среди них трофические язвы, хронические дерматиты, тромбозы, кровотечения.

Варикозную болезнь обязательно нужно контролировать, и чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Будьте внимательны к себе. Обязательно обратитесь к врачу-флебологу, если у вас появилась неприятная тяжесть в ногах, усиливающаяся по вечерам, ноги быстро устают при ходьбе, на них появились сосудистые сеточки и звездочки. Поставить точный диагноз поможет инструментальная диагностика: ультразвуковая доплерография и дуплексное ангиосканирование вен ног. Если варикозная болезнь вен будет подтверждена, нужно сразу же приступить к лечению.

Существует несколько методов.

- Использование лекарств венотоников, которые нормализуют функции венозной стенки.

- Применение компрессионной терапии — эластичных бинтов и лечебного трикотажа. Метод перемежающейся пневматической компрессии, которую выполняют на специальном аппарате.

- Хирургические методики: склеротерапия, оперативные вмешательства (флебэктомия, мини-флебэктомия) и мини-инвазивные технологии (эндовенозная лазерная коагуляция, радиочастотная облитерация вен). Какой именно метод выбрать, должен решать лечащий врач после оценки состояния пациента. Но в любом случае, чем раньше будет выявлено заболевание, тем проще будет вернуть здоровье ногам.

Существует несколько простых правил, которые помогут облегчить страдания от этого заболевания.

• Займитесь лечебной физкультурой. К варикозному расширению вен чаще всего приводят сидячий образ жизни или, наоборот, чрезмерные нагрузки на ноги, избыточный вес. Хорошая профилактика варикозного расширения вен — плавание, обычная ходьба, утренний зарядка. Они дают умеренную физическую нагрузку на ноги, снимают напряжение, улучшают кровообращение в этой области. А вот силовые виды спорта способствуют развитию варикозной болезни.

- Не поднимайте тяжести.
- Во время сна рекомендуется

класть ноги на небольшое возвышение.

- Носите свободную обувь. Когда носите тесную обувь и обувь на высоком каблуке, площадь опоры смещается на передний свод стопы — и кровоток в ногах нарушается.

- Свою лепту в развитие заболевания вносят также курение и злоупотребление алкоголем.

- Будьте осторожны, принимая солнечные ванны: ультрафиолет снижает эластичность венозных стенок. Не злоупотребляйте баней и сауной, принятием горячей ванны.

НА ЗАМЕТКУ

Вам придется много работать стоя? Старайтесь вечером отдыхать лежа, подложив под вытянутые ноги подушку. В этом же положении смотрите телевизор, разговаривайте по телефону, читайте книгу.

Подолгу сидите на работе? Чтобы ноги не затекали, периодически делайте короткую разминку. Сидя на стуле, вытягивайте ноги, разводите и смыкайте колени, перекатывайте стопы с пяток на носочки, вращайте стопами по часовой и против часовой стрелки. Эта нехитрая гимнастика поможет и во время длительной поездки. Снять усталость и неприятное ощущение тяжести в ногах после долгой ходьбы помогут травяные ванночки.

Врач-методист Республиканского центра медицинской профилактики Алла Доманова

«Безмолвная» болезнь

РАК ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак щитовидной железы — это злокачественная опухоль, которая развивается из клеток этого органа. Заболевание считается относительно редким. На его долю приходится 2,2% всех злокачественных опухолей и меньше 0,5% смертей. Болезнь чаще возникает в регионах, которые подверглись радиационному облучению и там, где в природе недостаточное количество йода. Эта форма рака больше всего распространена среди представителей европеоидной расы. Жители стран Азии, Африки и Южной Америки реже страдают патологией щитовидной железы. В России стандартизованные показатели заболеваемости злокачественными новообразованиями щитовидной железы составляют 2,6 на 100 000 населения. Самые высокие показатели заболеваемости отмечаются в Брянской области (13 на 100 000 населения), а также в Архангельской, Свердловской, Саратовской и Магаданской областях.

В Республике Хакасия заболеваемость раком щитовидной железы за 2013 год составила 5,8 на 100 000 населения; за 2014 год — 6,7; за 2015 год — 4,6. На данный момент в республиканском онкологическом диспансере наблюдаются 270 пациентов с раком щитовидной железы. На конец 2015 года летальность составляла 2,2%. Таким образом, Республика Хакасия относится к регионам с довольно высоким показателем заболеваемости данной патологией.

Пик заболеваемости приходится на 45-60 лет, но злокачественная опухоль щитовидной железы может появиться в любом возрасте. У детей и подростков тоже иногда находят эту форму рака. Причем в раннем возрасте опухоль ведет себя более агрессивно, чем у взрослых людей. Жертвами рака щитовидной железы в 2-3 раза чаще становятся женщины. Но в преклонном возрасте (старше 65 лет) мужчины больше рискуют заболеть, чем их сверстницы.

В основном рак щитовидной железы относится к неагрессивным опухолям. Это новообразование может годами не увеличиваться в размерах и не давать метастазы в другие органы. Но это не повод игнорировать эту серьезную бо-

лезнь. Современные методы диагностики позволяют выявить рак на ранних этапах и вовремя начать лечение.

Следует отметить, что в подавляющем большинстве случаев рак щитовидной железы не проявляется серьезными признаками и не вызывает почти никаких жалоб. Большинство пациентов имеет совершенно нормальный уровень гормонов щитовидной железы. Для многих пациентов диагноз «Рак щитовидной железы» становится неприятным сюрпризом на фоне полного здоровья. **Признаки рака щитовидной железы у большинства пациентов полностью отсутствуют — важно это помнить!**

Рак щитовидной железы является так называемой «опухолью наружной локализации». То есть, щитовидная железа расположена достаточно поверхностно, в том числе и для простейшего осмотра руками и для ультразвукового исследования. В связи с этой особенностью достаточно большое число случаев рака щитовидной железы выявляется на профилактических осмотрах (около 15%). По этой же причине рак выявляется в более чем двух третях случаев на начальной стадии (первая и вторая стадии — около 70%), что дает больше шансов на своевременное и успешное лечение. При проведении современного лечения в большинстве случаев результаты лечения рака щитовидной железы весьма обнадеживающие. При данной патологии более 90% больных получают стойкий клинический эффект и живут 5 лет и более (75-85% — более 10 лет).

Рак щитовидной железы, несмотря на относительно небольшую частоту встречаемости, — актуальная проблема современной онкологии. Это связано с тем, что заболеваемость злокачественными опухолями растет в последние годы, что этот рост отчасти обусловлен социально-общественными факторами (экологическая обстановка, характер питания населения). В большинстве случаев это заболевание выявляется на ранних стадиях и эффективно лечится, что позволяет большему количеству пациентов надеяться на полное избавление от опухоли и продолжительную жизнь после успешного лечения.

**Врач - онколог
Республиканского клинического
онкологического диспансера»
Айдыр Чебодаев**

Грипп при сердечных заболеваниях

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ?

Грипп при сердечных заболеваниях очень опасен. Людям с больным сердцем важно знать, что сезон гриппа во всем мире достигает пика в январе и продолжается всю зиму. С такой же последовательностью возрастает риск ухудшения здоровья для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Им необходимо каждую осень делать прививку от гриппа. Исследования показывают, что эпидемии гриппа связаны с ростом смертности от болезней сердца, и грипп может фактически вызвать сердечные приступы, которые приводят к смерти.

Что люди с заболеваниями сердца должны знать о гриппе? Грипп является вирусным заболеванием, которое проявляется такими симптомами, как повышенная температура, озноб, кашель, боль в горле, во всем теле и мышцах, головная боль, общий дискомфорт. Врачам давно известно о связи между гриппом и болезнью сердца, которая является причиной воспаления артерий. Пациенты с болезнями сердца особенно уязвимы для заражения гриппом, и стресс от инфекции в сердечно-сосудистой системе может еще больше усугубить сердечные проблемы.

Атеросклероз и грипп. Ученые считают, что грипп вызывает острые и тяжелые воспаления в организме, у некоторых пациентов он может привести к дестабилизации атеросклеротических бляшек в коронарных артериях и вызывать сердечные приступы. Большинство людей в разных странах живут с различными стадиями атеросклероза и даже не знают об этом, поскольку симптомы эти никак не проявляются. Тем не менее, у некоторых пациентов состояние атеросклеротических бляшек подвергается внезапным изменениям в основном из-за сильного воспаления. Это приводит к разрыву уязвимых бляшек и последующему образованию тромбов в результате сердечного приступа.

Как защитить сердце от гриппа? Для этого необходимо **обращаться к врачам в первые 48 часов** после появления симптомов гриппа, чтобы противовирусная терапия была эффективной. Всемирная организация здравоохранения рекомендует всем людям с заболеваниями сердца ежегодно ставить вакцину против гриппа. Люди, у которых очень высок риск развития осложнений гриппа, не должны сторониться вакцинации — это может сохранить им жизнь.

В группы наибольшего риска осложнений после гриппа входят лица с ишемической болезнью сердца или стенокардией, сердечной недостаточностью, сердечным приступом, инсультом или те, кто проходит хирургические процедуры для лечения сердечных заболеваний, с заболеваниями периферических артерий, диабетом, а также беременные женщины (особенно во втором и третьем триместре). Наиболее уязвимы к инфекции пожилые люди. Они больше всех рискуют пережить сердечный приступ после гриппа.

Профилактика гриппа. В первую очередь — это вакцинация. Вакцина начинает усиленно действовать через 2 недели против прививки, к тому же, есть много разных штаммов заболевания. Поэтому каждый год вакцина защищает только от наиболее распространенных типов гриппа.

Кроме прививок люди с сердечными заболеваниями должны придерживаться общих мер безопасности, в том числе: мыть руки (или использовать дезинфицирующее средство для рук) перед едой и прежде чем прикасаться к своим глазам, рту, носу. Избегать близкого контакта с больными людьми (даже детьми), хорошо высыпаться, пить много жидкости и есть здоровую пищу — это укрепляет иммунную систему и подготавливает ее для борьбы с гриппом. Быть физически активными и научиться справляться со стрессами.

Будьте здоровы!

**Заведующая отделением функциональной диагностики
Абаканской городской клинической поликлиники
Светлана Черноусова**

1 ДЕКАБРЯ - Всемирный день борьбы со СПИДом

НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ В КОШМАР

ВИЧ – одно из самых страшных заболеваний XX – XXI веков.

Страшное оно потому, что до сих пор не найдено средство лечения, и заразиться им может абсолютно каждый: ребенок, подросток, пожилой человек – вне зависимости от социального статуса, материального достатка или уровня IQ. Чтобы предотвратить заражение, необходимо соблюдать простейшие профилактические меры.

В наше время наука добилась определенных успехов благодаря антиретровирусной терапии, применяемой к ВИЧ-положительным, они могут прожить долгие годы и чувствовать себя абсолютно нормальными людьми. Конечно же, пугаться или переставать общаться с такими людьми ни в коем случае не надо. Ведь заразиться от них ВИЧ вам будет не так просто.

Вирус передается в основном через кровь, через молоко матери к ребенку и при незащищенном половом контакте. Если вы не планируете использовать один шприц на двоих или заниматься сексом без презерватива, тогда вы можете быть спокойным – ВИЧ вам не передастся. А чтобы окончательно развеять ваши опасения, расскажем о различных способах взаимодействия между людьми, при которых ВИЧ не передается.

К сожалению, в современном мире, где доступна любая информация, по-прежнему есть люди, которые думают, что могут заразиться ВИЧ воздушно-капельным путем. Вы вздрагиваете от того, что кто-то чихнул рядом, или боитесь находиться близко с ВИЧ-положительным человеком, потому что он «на вас дышит»? Вы можете быть абсолютно спокойны. Нет даже теоретической возможности заразиться подоб-

ным образом. Вирус иммунодефицита человека может жить только в жидкостях человека, на воздухе он практически сразу умирает.

А может ли вирус передаваться через поцелуй? Ведь вирус находится во всех человеческих жидкостях. И здесь ответ однозначный: **через поцелуй ВИЧ заразиться нельзя.** Хотя теоретически это возможно, но только при условии, что у обоих партнеров должны быть открытые кровоточащие раны, а у носителя ВИЧ должна быть очень высокая вирусная нагрузка (большая концентрация вируса в организме). И даже в таком случае нельзя говорить о стопроцентной вероятности инфицирования. В самой же слюне вирус хоть и содержится, но в таком минимальном количестве, что случаи передачи исключены. Нужно потребить около 3 литров слюны ВИЧ-инфицированного, чтобы возможность заразиться стала реальной.

Через пот и слезы также заразиться нельзя. Здесь ситуация аналогична. Содержание вируса в этих жидкостях очень мала, к тому же эти жидкости в основном соприкасаются с кожными покровами человека. А кожа – это естественный непреодолимый для вируса защитный барьер. И даже если капля пота или слеза человека, больного ВИЧ, соприкоснется с

незажившей раной, инфицирования не произойдет.

Не менее распространенное заблуждение, которое долгое время транслировали СМИ, заражение от укусов кровососущих насекомых. С одной стороны, количества крови, которое потребляет комар или другое подобное насекомое, при условии прямого попадания в кровотоки человека, достаточно, чтобы говорить о стопроцентной вероятности инфицирования. Но! Ни одно из насекомых не выпрыскивает съеденную кровь при укусе в организм человека. Насекомое «обрабатывает» место укуса ферментами, в которых вирус не содержится. Поэтому можно совершенно уверенно говорить о том, что **риска заразиться ВИЧ от укуса комара нет.**

Боязнь тактильного контакта с ВИЧ-положительным – это следствие неграмотности и непросвещенности. При подобных контактах риска заразиться не существует. Как говорилось выше, кожа – это естественный барьер, через который ВИЧ в организм проникнуть не может. Даже если на теле есть ранки, риск минимален. Для того, чтобы заразиться, нужны раны, из которых будет идти кровь, причем подобные раны должны быть у обоих контактирующих. Но подобная ситуация представляется с трудом.

Таким образом, всегда нужно помнить и знать о том, что ВИЧ может передаваться только через кровь, интимные выделения и молоко матери. В остальных человеческих жидкостях концентрация вируса настолько мала, что вероятность передачи отсутствует. Поэтому всегда нужно быть аккуратным и соблюдать профилактические меры, но оставаться здравомыслящим и не паниковать, а то вы можете усложнить жизнь не только окружающим, но и свою жизнь превратить в кошмар.

**Главный врач Республиканского центра профилактики и борьбы со СПИД
Николай Конгаров**

Новый формат ГТО

ПОРЯДОК ПРОХОЖДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы: первая ступень - от 6 до 8 лет; вторая ступень - от 9 до 10 лет; третья ступень - от 11 до 12 лет; четвертая ступень - от 13 до 15 лет; пятая ступень - от 16 до 17 лет; шестая ступень - от 18 до 29 лет; седьмая ступень - от 30 до 39 лет; восьмая ступень - от 40 до 49 лет; девятая ступень - от 50 до 59 лет; десятая ступень - от 60 до 69 лет; одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору. Порядок организации и проведения тестирования населения утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Организация и проведение тестирования населения осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Лицо, желающее пройти тестирование, направляет в центр тестирования заявку лично, по почте либо по электронной почте. В случае изъявления желания несовершеннолетним пройти тестирование, заявка подается его законными представителями. Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, составляет график проведения тестирования, который размещает на сайте www.minsport.gov.ru. В день проведения тестирования допускает участников к прохождению тестирования при наличии документа, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, для лиц, не достигших четырнадцати лет, свидетельства о рождении, либо их копий, а также медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования).

Получить медицинское заключение о допуске к сдаче нормативов ГТО можно в любом медицинском учреждении первичного звена. К выполнению нормативов ГТО без ограничений допускаются 1 и 2 группы здоровья. Если кандидату на прохождение тестирования ГТО установлена 3 группа здоровья, то ему необходимо получить заключение врача по спортивной медицине в ГБУЗ РХ «Республиканский клинический центр медицинской реабилитации», который находится по адресу: г. Абакан, ул. Хакасская, 26.

**Главный внештатный специалист
Министерства здравоохранения Республики Хакасия
по спортивной медицине Александр Каюмов**



Это жизнь!

СМОТРИ НА МЕНЯ, КАК НА РАВНОГО!

3 декабря отмечается **Международный день инвалидов.**

Какое же это горькое слово – инвалид. А ведь от такой беды никто не застрахован. Диагноз при рождении, тяжелая болезнь, ДТП, и человек чувствует себя выброшенным из нормальной жизни. По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) сегодня в мире проживает 1 миллиард (!) людей с проблемами здоровья. И все они в какой-то мере сталкиваются с проблемами не только физического плана, но и с социальными барьерами, мешающими, а то и совсем исключающими их участие в жизни общества. Иногда у них отсутствует доступ к самым элементарным вещам, таким как образование, получение профессии, занятость, правовая поддержка.

Сегодня по отношению к этим людям часто употребляется слово «толерантность». Мне кажется, это не совсем правильно. Ведь толерантность в точном переводе с латыни означает «принятие иного мировоззрения или образа жизни, предоставление другим права жить, как они хотят, в соответствии с собственными принципами». Согласитесь, это несколько другой формат отношений. Ведь инвалиды отличаются от остальных отнюдь не мировоззрением и не принципами. И нуждаются они совсем в другом: в сочувствии, в понимании, в помощи и, наконец, в элементарной человеческой жалости. Вот о чем надо задуматься здоровым людям.

Конечно, в наши дни много делается для того, чтобы инвалиды (или как сейчас принято говорить «люди с ограниченными возможностями здоровья» – ОВЗ) не чувствовали себя выброшенными из жизни. Инвалидность воспринимается как один из возможных социальных статусов и, значит, НЕ должна означать отвергнутость обществом и оставлять возможность посильной работы. Многочисленные примеры показывают, что люди с ОВЗ могут наравне со всеми посещать парки, стадионы, театры и кинотеатры. Принимаются все новые законы, которые гарантируют права инвалидов и социальные льготы. В ВУЗах открываются отделения, где инвалиды получают высшее образование. Изменяются условия их жизни на бытовом уровне. А главное – с каждым днем все больше людей начинают понимать, что инвалидность – не значит ущербность. Достаточно вспомнить о громких победах наших паралимпийцев, о том, с каким успехом выступают инвалиды на всевозможных шоу федеральных каналов (таких, как «Минута славы», «Голос. Дети»). Они защищают диссертации, организуют и ведут свой успешный бизнес. Меры помощи, оказываемые со стороны государства, со временем приобретают все более значимый характер, тем самым сокращается дистанция, отделяющая больного человека от здорового.

Права инвалидов защищены на государственном уровне. Согласно Постановлению Правительства РФ от 20 февраля 2006 года № 95 «О порядке и условиях признания лица инвалидом», на медико-социальную экспертизу больного может направить любое лечебное учреждение, а также орган социальной защиты или даже Пенсионный фонд. Форма направления утверждена Минздравом РФ. Однако представьте себе конкретную ситуацию: у человека вдруг резко ухудшилось состояние здоровья. Работать он больше уже не может, а инвалидность еще не получена. И вот на плохое самочувствие накладываются новые страхи: потеря работы, финансовые проблемы, боязнь стать обузой для близких людей. Как сказал мне в частной беседе один человек: «Жизнь разделилась на «до» и «после». Все это может привести к сильнейшему стрессу, при котором не так уж легко ориентироваться в наших бюрократических лабиринтах. И поэтому в данном случае очень многое зависит от четкого, грамотного инструктажа и доброго слова врача. А еще во все времена большое значение для больного человека имеет элементарное человеческое милосердие. Будем добры и снисходительны к тем, кто попал в беду, и будем помнить, что от несчастья не застрахован никто из нас, и оно может прийти в любой дом, в любую семью, в любое время.

Здоровья вам!

Евгения Залеская



**Дорогие читатели, коллеги
и жители Республики Хакасия!**

**Поздравляем Вас с Новым
2017 годом и
Рождеством Христовым!**

Новогодние праздники – это особая пора:
они создают неповторимую атмосферу уюта и гармонии.
Пусть успехами, радостью и счастьем
будет наполнен каждый новый день наступающего года,
уйдут в прошлое огорчения и невзгоды.
Пусть Новый год подарит крепкое здоровье,
хорошее настроение, а теплота этого праздника
останется с вами на весь год.

Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии»,
коллектив Республиканского центра медицинской профилактики

- ЯНВАРЬ – начни вести здоровый образ жизни
- 4 ФЕВРАЛЯ – Всемирный день борьбы против рака (сдай анализ на онкомаркеры)
- 1 МАРТА – Всемирный день иммунитета (укреплай иммунную систему)
- 24 МАРТА – Международный день борьбы с туберкулезом (сделай флюорографию)
- 7 АПРЕЛЯ – Всемирный день здоровья (пройди диспансеризацию)
- 13 МАЯ – Всемирный день борьбы с гипертонией (измерь свое артериальное давление)
- 31 МАЯ – Всемирный день без табачного дыма (брось сигарету)
- 14 ИЮНЯ – Всемирный день донора (сдай свою кровь - спаси жизнь другому)
- 18 ИЮНЯ – День медицинского работника (поздравь своего врача с праздником)
- 26 ИЮНЯ – Международный день борьбы с наркоманией (скажи наркотикам «Нет!»)
- 9-15 ИЮЛЯ – Неделя против аборт (подари жизнь ребенку)
- 28 ИЮЛЯ – Всемирный день борьбы с гепатитом (сделай прививку от вируса)
- 21 СЕНТЯБРЯ – Всемирный день борьбы с раком груди (сделай маммографию или УЗИ)
- 26 СЕНТЯБРЯ – Всемирный день сердца (проверь свой уровень холестерина)
- 27 СЕНТЯБРЯ – Всемирный день контрацепции (защити себя)
- 3 ОКТЯБРЯ – Всемирный день трезвости (откажись от алкогольных напитков)
- 8 ОКТЯБРЯ – День зрения (проверь свое зрение)
- 10 ОКТЯБРЯ – Всемирный день психического здоровья (избегай стрессов)
- 14 ОКТЯБРЯ – День легочного здоровья (проверь свои легкие)
- 20 ОКТЯБРЯ – Всемирный день борьбы с остеопорозом (измерь плотность костной массы)
- 29 ОКТЯБРЯ – Всемирный день борьбы с инсультом (проверь свои сосуды)
- 14 НОЯБРЯ – Всемирный день борьбы против диабета (сдай кровь на сахар)
- 16 НОЯБРЯ – Международный день отказа от курения (откажись от табака)
- 1 ДЕКАБРЯ – Всемирный день борьбы со СПИДом (не подвергай себя риску)
- 11 ДЕКАБРЯ – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой (дыши свободно)

Здоровья Вам и Вашим близким!

2017

ЯНВАРЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ФЕВРАЛЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

МАРТ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

МАЙ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ИЮЛЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АВГУСТ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

СЕНТЯБРЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ОКТЯБРЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

НОЯБРЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ДЕКАБРЬ						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31