



Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Чтобы зубы были здоровыми
Гигиена полости рта

Глаукома
Как не потерять зрение

Профилактика обморожений
Полезные советы

Это жизнь!
В Новый год с новыми силами

Йодированная соль
Мифы и правда

с. 1 **Гипертония в пожилом возрасте**
Соблюдаем правила

с. 2 **Конкурс «Здоровая страна начинается с тебя!»**
Итоги конкурса

с. 2 **Жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты (ЖНВЛП)**
Что это такое и кому положено

с. 2 **Спасибо, доктор!**
Благодарность врачу

с. 3

с. 3

с. 4

с. 4

с. 4



ЧТОБЫ ЗУБЫ БЫЛИ ЗДОРОВЫМИ

Гигиена полости рта

Здоровье человека начинается с полости рта. Пораженные кариесом зубы – это некрасиво и больно. Инфекция в полости рта нередко дает серьезные осложнения. При ослабленном иммунитете от кариеса можно ждать осложнений, таких как гайморит, отит, ангина и другие. Зубы – это важная часть пищеварительной системы нашего организма, а работа пищеварительной системы напрямую зависит от состояния полости рта. Поэтому забота о зубах – это забота обо всем организме.

Часто причиной кариеса считают зубной налет, который образуется после каждого приема пищи и который вовремя не был удален. Бактерии, размножающиеся в полости рта, образуют кислоты, разрушающие эмаль зубов, истончая её.

Разрушение эмали может происходить из-за перепадов температур (особенно вредно резко переходить от горячего к холодному), кислотной среды, механического воздействия.

Чтобы сохранить зубы здоровыми, необходимо большое внимание уделять гигиене полости рта и носоглотки, правильной жевательной нагрузке, правильному питанию, регулярному посещению врача. Зубы требуют особого, тщательного ухода. Следуя определенным правилам, можно избежать их потери.

Ухаживать за полостью рта необходимо с ранних лет. Чистить зубы дважды в день: утром и перед сном.

Как правильно чистить зубы.

Сначала очищаем зуб снаружи и заднюю стенку. Щетку держим под углом 45 градусов и делаем выметающие движения. Жевательную поверхность очищаем,

держа щетку горизонтально и делая круговые движения. Внутреннюю поверхность передних зубов очищаем, держа щетку вертикально, делая движения от десны. Язык нужно чистить обязательно, удаляя образующийся налет, обращая внимание на корень языка. Делают это выметающими движениями. После каждого приема пищи рекомендуется полоскать рот, чтобы удалить остатки пищи.

Как выбрать зубную щетку.

Самой универсальной будет небольшая головка с искусственной щетиной средней жесткости. Щетка мягкой жесткости подойдет для воспаленных десен. Сильной жесткости – для удаления зубного камня (использовать крайне редко, т.к. можно повредить десну). Электрической зубной щеткой можно также массировать и очищать десны, кроме этого при чистке зубов она совершает больше движений.

Очиститель языка на обратной стороне зубной щетки помогает вычищать с языка и внутренней поверхности щек бактерии, способствующие образованию запаха во рту и развитию кариеса.

Менять щетку нужно регулярно один раз в три месяца. Нельзя пользоваться чужой щеткой.

Для чистки межзубных промежутков можно использовать специальную **зубную нить (флосс)**. Флоссы помогают очистить полость рта более тщательно. Они могут обработать те участки, до которых не добраться щеткой. Лучше очищает зубы зубная нить без воскового покрытия. Шелковую или вощеную зубную нить следует использовать, если зубы расположены слишком плотно.

Ирригатор – специальный прибор для чистки зубов используется только для про-

мывания струей воды межзубных промежутков и других труднодоступных мест. Его лучше применять в дополнение к зубной щетке, а не вместо нее. Этот прибор незаменим для тех, кто носит брекеты, зубные протезы, а также если в полости рта имеются коронки или импланты. Струя воды очистит от частичек пищи и налета, осевших между коронками и десной.

За деснами следует следить не менее тщательно, чем за зубами. На них скапливается большое количество микробов, и поэтому они требуют особого ухода. Кровотечение и воспаление десен является одной из распространенных причин неприятного запаха изо рта и ослабления зубов.

Как выбрать зубную пасту.

Их множество: противовоспалительные, отбеливающие, лечебно-профилактические, освежающие и другие. Основное их предназначение – очищение и дезодорирование. В зависимости от вида и концентрации, введенных в ее состав активных компонентов, зубная паста при регулярном и ежедневном применении предупреждает возникновение кариеса, зубного налета, снижает повышенную чувствительность эмали, уменьшает воспаление десен.

Отбеливающие пасты содержат в составе бикарбонат натрия. Применять их для чистки можно не чаще двух раз в неделю, не дольше 14-21 дня. Не рекомендуется использовать отбеливающие пасты детям и людям с повышенной чувствительностью эмали. Такие средства могут вызвать повышенную чувствительность зубов и раздражение десен.

Противовоспалительные пасты – спасают от пародонтита, в их составе содержатся лекарственные травы.

Для более эффективной **защиты от кариеса** в зубные пасты вводят соединения фтора. Информация о содержании фтора обязательно выносится на потребительскую упаковку. По данным Всемирной организации здравоохранения, оптимальное содержание активного фтора от 0,10 до 0,15 %. На территориях с повышенным содержанием фтора в питьевой воде необходимо использовать зубные пасты без фтора (например, с глицерофосфатом кальция, гидроксиапатитом, ксилитолом).

Можно использовать для чистки зубов зубной порошок, гели. **Зубные эликсиры** обладают антибактериальным эффектом, укрепляют десны, освежают дыхание. От правильного выбора будет зависеть здоровье зубов.

Независимо от предназначения пасты важным условием является то, что чистить зубы необходимо не менее 3 минут.

Питание. Наша пища не должна быть слишком мягкой. Зубной налет, обволакивающий зубы, является первопричиной образования камней и кариеса. Для сохранения крепких и здоровых зубов нужно есть как можно больше свежих фруктов и овощей – яблоки, свежую морковь, репу. Лучше отказаться или сократить до минимума потребление рафинированного сахара, газированных напитков, фаст-фуда, кофе, чая. Чтобы зубы были белыми, откажитесь от курения и частого употребления кофе. Необходимо есть продукты, питающие зубную ткань минералами – фосфором и кальцием. Это орехи, творог, сыр, морская рыба. Овощи и фрукты, цельнозерновые каши богаты витаминами, минералами, клетчаткой, которые так необходимы зубам.

КОЛОНКА ВРАЧА



Необходимо зубам давать жевательную нагрузку. При жевании происходит естественный глубокий массаж десен, зубы укрепляются, усиливается кровоснабжение.

Не забывайте регулярно (2 раза в год) ходить на осмотр к врачу для профилактики и выявления заболеваний полости рта на ранних стадиях. Регулярный осмотр – это еще одно обязательное правило для красивых и здоровых зубов. При профессиональной чистке удаляются те загрязнения, которые не могут быть удалены щеткой и зубной пастой в домашних условиях. Кроме того, если кариес обнаружен на начальной стадии, легче будет предотвратить его дальнейшее развитие и избежать осложнения.

Правильный и регулярный уход за полостью рта, соблюдение рекомендаций врача сделают визиты к стоматологу лишь профилактическими и обеспечат здоровье вашим зубам и деснам на долгие годы.

Зубной врач высшей квалификационной категории
Абаканской городской клинической стоматологической поликлиники Елена Брылева

Глаукома

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ

Глаукома - это заболевание глаз, которое ведет к прогрессирующему поражению зрительного нерва. Зрительный нерв играет основную роль в процессе передачи информации от глаза к мозгу. Поэтому глаукома может привести к постепенной и необратимой потере зрения, в итоге к слепоте.

Согласно статистике, глаукомой страдают около 3 % населения, а у 15% незрячих людей во всем мире глаукома послужила причиной слепоты.

Почти во всех регионах России глаукома занимает первое место среди причин инвалидности вследствие глазной патологии – 29%, в Республике Хакасия – 24%.

Факторы риска развития заболевания: повышенное внутриглазное давление, возраст старше 40 лет, хронические заболевания и травмы глаз, общие заболевания (атеросклероз, гипертоническая бо-

лезнь, ожирение, сахарный диабет), длительное применение некоторых лекарств (антидепрессанты, психотропные вещества), наследственность.

Потерянное из-за глаукомы зрение восстановить невозможно, поэтому большое значение приобретают ранняя диагностика и правильное лечение. На ранних стадиях с помощью эффективного лечения глаукому можно стабилизировать и максимально сохранить зрение. Высокое внутриглазное давление-это фактор прогрессирования глаукомы, на который мы можем повли-

ять. Высокое давление внутри глаза повреждает зрительный нерв. Повреждение зрительного нерва ведет к медленному ухудшению зрения.

Как высокое давление повреждает зрительный нерв? Когда нарушается нормальный отток внутриглазной жидкости, ее давление внутри глаза начинает расти. Внутриглазная жидкость давит на зрительный нерв, он повреждается, что приводит к потере зрения.

Ранняя диагностика. Чтобы не пропустить глаукому на ранних стадиях, очень важно проходить ре-

гулярное обследование глаз. Глаукома-это коварное заболевание, которое может развиваться незаметно на ранних стадиях. Зрение может казаться вполне нормальным. Повышение внутриглазного давления (при некоторых формах глаукомы) не вызывает боли и видимого дискомфорта. Ухудшение зрения на одном глазу может компенсироваться хорошим зрением другого глаза.

Диагноз ставится после проведения стандартного обследования врачом-офтальмологом. Ведущее значение в диагностике глаукомы имеет измерение внутриглазного давления, проверка остроты зрения, а также дополнительные исследования.

Лечение. Лечить глаукому нужно постоянно. Курс лечения не ограничен во времени, он пожизненный, подбирается индивидуально.

Существует три основных подхода к лечению глаукомы.

- Медикаментозный (с помощью капель, снижающих внутриглазное давление). Глазные капли эффективно поддерживают нормальное давление и стабилизируют течение глаукомы. **Лечение нельзя пропускать даже один день!**

- Хирургический и лазерный. Выбор лечебной тактики определяет наблюдающий офтальмолог.

Профилактика глаукомы заключается в регулярных осмотрах офтальмологом лиц, относящихся к группе риска, - с отягощенным соматическим и офтальмологическим фоном, наследственностью, старше 40 лет. Если у вас глаукома - ВАЖНО наблюдение у лечащего врача не реже 4 раз в год.

Врач-офтальмолог
Республиканской
клинической
офтальмологической
больницы
им. Н.М. Одеткина
Инна Боргоякова



Это жизнь!

В НОВЫЙ ГОД
С НОВЫМИ СИЛАМИ

Конечно, самое приятное время для зимних развлечений – это новогодние каникулы. Тем более, что в последнее время они одинаковы и для детей, и для взрослых. (Имею в виду по количеству выходных дней.) И, значит, их нужно провести с пользой для всех. Не стоит все 10 дней пить, есть и валяться на диване перед телевизором. Нужно отдыхать активно, с наибольшей пользой для своего настроения и здоровья.

Никто не отрицает, что новогоднюю ночь преобладающее большинство россиян встретит за праздничным столом. Потому что Новый год – это все-таки семейный праздник. Однако этот стол совсем не обязательно накрывать в собственной квартире: сегодня есть масса возможностей выехать с компанией родных и друзей куда-нибудь за пределы своего микрорайона. (Будем надеяться, что Дед Мороз сжалится над сибиряками и не ударит своим посохом в районе ниже 30 градусов.) Конечно, о месте встречи нужно позаботиться заранее. Несмотря на то, что сегодня в Хакасии множество туристических баз, на любой вкус и карман, количество желающих с каждым годом растет. Поэтому предусмотрительные граждане начинают решать этот вопрос еще в октябре, а то и в сентябре. Но помните: где бы вы ни были, постарайтесь не отправиться из-за новогоднего стола прямоком в больницу с алкогольным отравлением или с заворотом кишок от чрезмерного насыщения.

Однако даже если вы остались без места на турбазе, все равно обязательно запланируйте пару поездок за город. Поверьте, два-три часа, проведенные в заснеженном бору, дадут вам, а главное – вашим детям, гораздо больше позитива, чем сидение у компьютера. А еще обязательно отправьтесь вместе с детьми на каток или на горку с санками и «плюшками». Сегодня есть куда сходить с ребятами даже в небольшом поселке, не говоря уже о городе. Пользуйтесь возможно-

стями, посетите как можно больше елок и массовых праздничных мероприятий. Ведь детство так быстро кончается, пусть у детей останется как можно больше впечатлений и положительных эмоций от зимних каникул.

Если ваш ребенок входит в категорию младшего школьного возраста, возможно, имеет смысл воспользоваться так называемыми учебными тетрадями «Полезные зимние каникулы». Там на каждый каникулярный день для детей подобраны несложные задания. В первых, все-таки не все время развлекаться, иногда полезно и об учебе вспомнить. И ребенок за две недели отдыха не забудет, чему его учили в школе.

В общем, думайте сами, решайте сами. Некоторые семьи все вместе ходят в ... баню. Но не 31 декабря, как герои «Иронии судьбы», а именно в новогодние каникулы. Знающие люди говорят, что лучше это делать в период от Рождества до Старого нового года, чтобы не тащить с собой никакой «грязи» в наступивший год. А если у вас есть возможность выехать к родственникам или знакомым в «домик в деревне», используйте ее. Такой удивительной тишины, кристальной белизны снега и огромного звездного неба вы в городе нигде и никогда не найдете! Ну, и все-таки деревенская банька – это не городская «Мылча». И здоровья она вам без сомнения прибавит.

В общем, старайтесь сделать эти 10 свободных дней разнообразными и интересными. Активный отдых совсем не исключает тихие, спокойные, уютные домашние вечера. Главное, чтобы каникулы запомнились вам всем как счастливое время. Ну, и конечно, не забывайте, что кроме каникул существуют еще и еженедельные выходные. Значит, зимние развлечения могут вполне продолжаться. До тех пор, пока не побегут весенние ручьи...

Будьте здоровы! Счастливого Новогодья!

Евгения Залеская

ПРОФИЛАКТИКА
ОБМОРОЖЕНИЙ

В морозную погоду на улице следует выходить в свободной многослойной одежде. Например, надевать пальто и под него два свитера либо куртку, две пары носков - воздух сохраняет тепло именно между слоями одежды

Обувь всегда должна быть свободной и сухой



Не следует надевать украшения из металла, так как металлическим изделиям свойственно охлаждаться намного быстрее, нежели человеческому телу



Откажитесь от косметики. Нельзя использовать крема для смазывания лица перед выходом на улицу, особенно увлажняющие. Такие косметические средства только усиливают риск обморожения



Гулять на морозе нельзя на голодный желудок, так как вполне возможно, что вашему организму понадобится достаточно большое количество энергии, дабы побороть холод



Причешь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше



В морозную погоду стоит отказаться от курения - табак способствует уменьшению кровообращения в области нижних и верхних конечностей



Не употребляйте спиртные напитки - чрезмерное их употребление провоцирует потерю большого количества тепла, а также приводит к переохлаждению



Как только почувствуете, что ваши руки либо ноги начали мерзнуть, тут же начните их разминать, зайдите в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд - для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест



Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться

Йодированная соль МИФЫ И ПРАВДА



Йод – это жизненно важный элемент, необходимый для нормальной работы щитовидной железы, так как он входит в структуру её гормонов. Йод не вырабатывается в организме и должен поступать с пищей.

Основное количество йода в природе содержится в морской воде, куда он за прошедшие эпохи был смыт из почвы ледниками, снегом и дождем. В результате, все растения, произрастающие на обедненной йодом почве, будут иметь недостаточное содержание йода, а у людей и животных, питание которых зависит от выращенной на этой почве пищи, развиваются йододефицитные заболевания.

По данным ВОЗ в йододефицитных регионах IQ (коэффициент интеллекта) снижен на 15 пунктов. Россия находится на третьем месте в ТОП-10 йододефицитных стран по числу школьников, проживающих в стране. Данные, представленные Эндокринологическим научным центром в 2016 году по РФ: доля семей, использующих йодированную соль – 30% (норма – не менее 90%), процент школьников, имеющих зоб – 30% (норма менее 5%).

Нормы суточного потребления йода составляют:

- Дети от 0 до 2 лет – 90 мкг;
- Дети от 2 до 12 лет – 120 мкг;
- Взрослые – 150 мкг;
- Беременные и кормящие – 250 мкг;
- Пожилые – 100 мкг.

Среднее потребление йода жителем России меньше в 2-3 раза рекомендуемой нормы. Длительный стойкий недостаток поступления йода в организм приводит к развитию так называемых йододефицитных заболеваний: нарушения интеллектуального развития; диффузный/узловой/многоузловой нетоксический зоб; узловой/многоузловой токсический зоб; йододефицитный гипотиреоз. Йододефицит у беременных и кормящих может привести к патологии щитовидной железы не только у самой женщины, но и, что крайне важно и опасно, у плода и ребенка.

Как же бороться с дефицитом йода? Наиболее эффективным и недорогим способом является массовая йодная профилактика, заключающаяся во всеобщем йодировании поваренной соли.

Вокруг йодированной соли существует несколько мифов. Давайте разберем несколько из них.

Миф 1. Йодированная соль нестабильна при приготовлении горячих блюд и имеет короткие сроки хранения (3-4 месяца).

Правда: срок хранения составляет, как правило, минимум 12 месяцев, а для некоторых видов соли и того больше. До конца 1990-х гг. при производстве йодированной соли использовался нестабильный йодид калия. Однако, согласно ГОСТу, принятому в 2000 г., для обогащения соли в настоящее время используется гораздо более стабильный йодат калия. Кроме того, почти в 2 раза (с 23 до 40 мг/кг) было увеличено массовое содержание йода в соли. Йодат калия устойчив при нагревании и во влажном климате. Он не разлагается на свету и обогащенная им соль не требует специальной упаковки. Действительно, при приготовлении горячих блюд происходит потеря от 20 до 50% йода. Но и оставшегося в приготовленных продуктах йода достаточно, чтобы удовлетворить потребность организма в этом микроэлементе, т.к. в процессе производства йод вносится в соль с определенным запасом. Ежедневно с пищей (без учета йодированной соли) человек получает около 40-80 мкг йода.

Миф 2. Йодированную соль нельзя использовать для домашнего консервирования.

Правда: Выше уже упоминалось, что еще 15-20 лет назад для обогащения соли использовался йодид калия, который, действительно, мог влиять на качество засолки. Кроме того, в качестве стабилизатора йодида калия в соль раньше добавляли тиосульфат натрия. В современной соли, обогащенной йодатом калия, эти вещества более не присутствуют.

Миф 3. Йодированная соль неэффективна, лучше принимать препараты йода.

Правда: История йодирования соли насчитывает уже около 100 лет. Впервые ее стали на регулярной основе производить и использовать в начале 1920-х годов в Швейцарии и США. Уже много десятилетий в этих странах нет недостатка йода в питании, эндемического зоба и прочих заболеваний, связанных с йодным дефицитом. За

последние два десятилетия десятки стран мира, включая многонаселенные государства (Китай, Индия, Индонезия), стали активно внедрять программы обязательного йодирования соли. Например, в Китае более 90% всех семей используют в питании только йодированную соль, а средний показатель IQ у детей за последние 15 лет вырос на 5-10%. Альтернативой йодированной соли считаются лекарственные препараты йода и биодобавки с йодом. Недостатком их являются большая, по сравнению с солью, стоимость и необходимость помнить о ежедневном приеме таблеток или капсул.

Миф 4. Морская соль содержит достаточное количество йода.

Правда: В морской воде содержится йод, но в процессе выпаривания, очистки и сушки этот йод практически весь теряется. В одном грамме морской соли содержится только около 1 мкг йода, а в йодированной – 40 мкг. Однако в продаже имеется йодированная морская соль. Эта соль сочетает особенности вкуса морской соли и полезность йодированной.

Йододефицитные заболевания рассматриваются ВОЗ как наиболее распространенные во всем мире заболевания неинфекционного характера, которые можно предотвратить. В настоящее время в 95 из 130 стран мира, где существовал дефицит йода, принято законодательство по йодированию соли. В Российской Федерации на сегодняшний день такого закона нет. Закон о повсеместном йодировании соли позволит полностью ликвидировать эндемический кретинизм, уменьшить заболеваемость йододефицитными заболеваниями на 80%, существенно снизить число необоснованных хирургических вмешательств на щитовидной железе.

Врач-эндокринолог
Абаканской городской клинической
поликлиники Нина Тихонова

Гипертония в пожилом возрасте СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА

Пытаясь справиться с гипертонией, пожилые пациенты слишком много надежд возлагают на прием лекарственных препаратов. Но существуют и другие способы снижения артериального давления.

Для пожилого человека с гипертонией очень важна **физическая активность**. Желательно аэробная (езда на велосипеде, катание на лыжах, коньках, плавание, спортивная ходьба, танцы), средней интенсивности не менее 150 минут в неделю. Выполнение упражнений высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю следует выполнять сериями, продолжительностью не менее 10 минут. Необходимы и силовые упражнения, их следует выполнять, задействовав основные группы мышц два и более дней в неделю. Если пожилой человек не может выполнять рекомендуемый объем физической активности, ему нужно делать упражнения, соответствующие его возможностям и состоянию здоровья. Главное – не сидеть!

Важно придерживаться определенных правил:

В острый период острого и при обострении хронического заболевания воздержаться от занятий (или сделать перерывы). После долгого перерыва переходить к физической активности нужно медленно, начиная с нескольких минут в день, наращивать нагрузки постепенно.

Не рекомендуются физические упражнения, если в состоянии покоя частота сердечных сокращений составляет более 100 или менее 50 ударов в минуту, если имеются тяжелые нарушения ритма и проводимости сердца, в том случае, если артериальное давление выше 170/100 или ниже 90/50 мм рт.ст, а также при грубых нарушениях памяти.

После острого инфаркта миокарда заниматься физическими упражнениями можно только по специальной программе реабилитации под контролем врача.

Должно быть рациональное питание. В пожилом возрасте главная задача – сохранить мышечную мас-

су. Для этого наряду с физическими упражнениями необходимо употреблять достаточное количество белка, которого пожилому человеку требуется больше, чем молодому. Поэтому продукты, содержащие белок, должны присутствовать в ежедневном рационе питания пожилых. Необходимая энергетическая потребность организма в этом возрасте составляет в среднем около 1600 ккал в сутки. Из белков животного происхождения предпочтение следует отдавать рыбе и молочным продуктам, а при выборе мяса – нежирным сортам (говядина, телятина, индейка, курятина).

А употребление животных жиров (сливочное масло, сливки, жирные сорта мяса) следует ограничить: они трудно перевариваются и усваиваются. При этом растительное (льняное, оливковое, подсолнечное) масло можно употреблять до 25-30 г в день (2 столовые ложки).

Важно помнить, что с возрастом снижается толерантность к углеводам, поэтому в рационе пожилых людей должны преобладать сложные углеводы и пищевые волокна: разнообразные овощи, ягоды, фрукты, каши из гречневой и овсяной круп, хлеб грубого помола. Употребление простых углеводов (сахар,

сладости) следует ограничить.

Важные правила:

Кратность приема пищи в пожилом возрасте должна быть не менее 4-5 раз в день.

Норма потребления белков составляет 1-1,25 на 1 кг массы тела в сутки.

Оптимальная пропорция между животными и растительными белками – 1:1.

Поступление жира с пищей в пожилом возрасте должно составлять не более 30 % от общей калорийности дневного рациона.

Ежедневно рекомендуется употреблять 2-3 порции фруктов и 3-4 порции овощей. Одна порция – один крупный фрукт (яблоко, груша, апельсин) или 3-4 мелких (слива, мандарин, клубника). Для овощей – это ½ стакана измельченных, отварных или 1 стакан измельченных свежих овощей.

Заведующая лабораторией сердечно-сосудистого старения Российского геронтологического научно-клинического центра, заведующая кафедрой кардиологии и персонифицированной медицины факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов, доктор медицинских наук, профессор Юлия Котовская

Конкурс «Здоровая страна начинается с тебя»

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Республиканским центром медицинской профилактики был проведен конкурс о здоровом образе жизни.

Проект адресован тем, кто ведет активную жизнь и не понаслышке знает, что такое здоровый образ жизни, спорт и соревновательный дух. Принять участие в конкурсе мог любой желающий, нужно было лишь создать свой видеоролик или отправить фото, посвященные увлечениям и спорту, здоровому образу жизни, наполненные энергией, драйвом и позитивом.

Конкурс проходил по следующим номинациям:

- «В здоровом теле – здоровый дух». Приз – месячный абонемент в тренажерный зал от СК «Абакан». **Победитель Рудик Евгений.**

- «Движение – жизнь». Приз – абонемент на групповые занятия от ALLFITNESS. **Победитель Боргоякова Марина.**

- «Папа, мама, я – здоровая семья». Приз – абонемент в семейный фитнес-центр «Фитнес Леди». **Победитель Ветрова Виктория.**

Оценивалось содержание, самостоятельность и выразительность работы, оригинальность, нестандартность, чёткость авторской идеи и позиции, соответствие тематике Конкурса.



Победитель номинации «В здоровом теле - здоровый дух» Рудик Евгений



Победитель номинации «Движение - жизнь» Боргоякова Марина

Жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты (ЖНВЛП)

ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КОМУ ПОЛОЖЕНО

У всех на слуху аббревиатура ЖНВЛП. Но мало кто знает, что она означает.

Жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты (ЖНВЛП) – перечень лекарственных препаратов, утверждаемый Правительством Российской Федерации в целях государственного регулирования цен на лекарственные средства.

Перечень ЖНВЛП содержит список лекарственных средств под международными непатентованными наименованиями и охватывает практически все виды медицинской помощи, предоставляемой гражданам Российской Федерации в рамках государственных гарантий: скорую медицинскую помощь, стационарную помощь, специализированную амбулаторную помощь.

Существует 8 льготных категорий пациентов, которым в рамках перечня ЖНВЛП положены бесплатные или льготные препараты.

Это инвалиды, инвалиды Великой Отечественной войны, дети-инвалиды и еще ряд льготных групп, которые регулируются федеральным законом № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи».

Чтобы получить рецепт на препараты, входящие в список ЖНВЛП, на бесплатной основе, необходимо:

1. Посетить участкового терапевта.
2. Представить ему следующие документы:
 - документы, которые удостоверяют ваше право на льготу (удостоверение ветеранское или пенсионное, свидетельство о многодетной семье и т. п.);
 - справка, выданная местным отделением Пенсионного фонда РФ, в которой указано, что вы не отказывались от получения льгот в обмен на денежную компенсацию;
 - медицинский полис;
 - паспорт;
 - СНИЛС.
3. Получить у врача рецепт, выписанный по форме № 148-1у-06(п).
4. Уточнить, записал ли врач все ваши назначения в медицинскую карту.
5. Подписать рецепт у заведующего поликлиникой и проверить на месте правильность заполнения данного рецептурного бланка, а также наличие всех необходимых печатей: штамп медицинской организации и печать лечащего врача.
6. Обратиться в аптеку, указанную доктором. Если выписанного лекарства в указанной врачом аптеке нет, необходимо записаться на т.н. «отсроченное обслуживание».
7. Если лекарство не появилось в течение периода действия рецепта и препарат пришлось приобретать самостоятельно, рекомендуется сохранять чеки, чтобы впоследствии обратиться в свою страховую медицинскую организацию за соответствующей компенсацией.

Обращаем внимание на то, что в случае отказа в выдаче рецепта на получение соответствующего препарата со стороны медицинской организации, рекомендуем обращаться в прокуратуру с соответствующим заявлением.

Материал подготовлен ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России

СПАСИБО, ДОКТОР!

Выражаю огромную благодарность врачу Абаканской городской клинической станции скорой медицинской помощи Космыниной Нине Владленовне.

Спасибо за сердечность, доброе отношение к пациентам. Это большой души человек.

Больше бы таких врачей.

С уважением, инвалид II группы,
Киселева Любовь Ивановна, 18.10.2017 г.

Низко кланяюсь и выражаю благодарность доктору Абаканской скорой помощи Пластунову Евгению Анатольевичу, который спас меня от смерти (инфаркт). Дай бог ему здоровья, благополучия, благодарных пациентов. Он даже приходил ко мне в кардиологию, узнавал о моем состоянии. Такая забота и внимание присущи не каждому врачу.

Я очень благодарна всей бригаде, в том числе и водителю Королеву Д.А., приехали очень быстро и профессионально оказали помощь, а также диспетчерам Зыряновой Н.И., Лин чинжи Н.В, Малухиной А.Ю.

Кожевникова Людмила Степановна,
24.08.2017 г.

Выражаем огромную благодарность участковому врачу-педиатру Крековой Марине Васильевне и участковой медсестре Митяевой Любови Викторовне Черногорской межрайонной детской больницы за их профессионализм, чуткость и отзывчивость по отношению к маленьким пациентам.

Пигарева И.П., Борзенко Т.С.,
13.01.2017г.

Выражаем благодарность педиатру Абаканской межрайонной детской больницы Цыганковой Ольге Владимировне и лаборанту Чебанюк Ирине Ивановне.

Спасибо, что приняли нашего сына в выходной день и оказали квалифицированную медицинскую помощь.

С уважением благодарные родители маленького пациента,
29.05.2017 г.

Выражаю глубокую благодарность заведующему терапевтическим отделением Усть-Абаканской районной больницы Карачакову М.М. Лично ему и всему коллективу приносим от всей души свою признательность за чуткое отношение к больным, особенно к пожилым пациентам. Большое офицерское спасибо за профессионализм, душевность, человечность, выдержку в лечении и уходе за больными.

Офицеры запаса Фомин В.И., Мусиенко С.В.,
09.08 2017 г.

Выражаем огромную благодарность всему коллективу терапевтического отделения Бейской районной больницы за ваш труд, чуткие сердца, добрые слова. Вы возвращаете нам самое дорогое – здоровье. Большое человеческое спасибо и земной вам поклон!

Палата № 2, Снегирева, Королева, Романова, Лалетина,
09.02.2017 г.

Хочу выразить благодарность всем работникам детского отделения Бейской районной больницы за доброту, понимание, отзывчивость. Желаю всем здоровья и счастья.

Мама Ксюши Каптуриной,
20.07.2017 г.