Сентябрь, 2019 г. Выпуск № 9 www.zdorovye.khakassia.ru

ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

НАШИ БУДНИ:

По Абакану курсировал «троллейбус здоровья» с. 1
Здоровье проверили в парке с. 1
О летнем отдыхе с. 1

Всемирный день сердца с. 2
Профилактика инфаркта миокарда

Как подготовиться к диспансеризации с. 2
Советы для пациента

Где и когда можно пройти диспансеризацию с. 2
График работы медицинских организаций

Всероссийский день трезвости с. 3
Беременность и алкоголь несовместимы

Не ломай свою жизнь с. 3
Скажи аборту – нет!

Не заедайте стресс с. 4
Рекомендации психолога

Питание для здорового сердца с. 4
Полезные продукты

Готовим витамины на зиму с. 4
Как правильно их хранить

НАШИ БУДНИ

ПО АБАКАНУ КУРСИРОВАЛ «ТРОЛЛЕЙБУС ЗДОРОВЬЯ»

Все лето по Абакану курсировал «Троллейбус здоровья».

Каждая поездка была посвящена определенной теме.

Специалисты Республиканского центра медицинской профилактики проводили в троллейбусе познавательные лекции совместно со студентами ХГУ им. Н.Ф. Катанова - «Волонтерами-медиками» Всероссийского общественного движения в Республике Хакасия. Они рассказывали пассажирам о том, где можно проверить состояние здоровья, как определить инфаркт, инсульт по первым признакам, объясняли, что нужно делать до приезда скорой помощи при появлении признаков инсульта, для чего нужно проходить диспансеризацию и другие вопросы.

Это мероприятие охватило широкий круг населения разных возрастных категорий, где каждый пассажир троллейбуса смог узнать и почерпнуть для себя что-то полезное.

В салоне размещали информационные материалы различной тематики.

Все пассажиры получили тематические буклеты и листовки.

ЗДОРОВЬЕ ПРОВЕРИЛИ В ПАРКЕ

В течение лета в городском парке «Орленок» у жителей и гостей города была возможность бесплатно проверить свое здоровье.

Такая форма работы в столице проводится уже третий год подряд.

Специалисты Республиканского центра медицинской профилактики организовали работу площадки здоровья, на которой проводили отдыхающим экспресс-диагностику. Она включала в себя измерение артериального давления, роста и веса, определение индекса массы тела.

Все желающие могли проконсультироваться и получить рекомендации по вопросам сохранения и укрепления своего здоровья, раннему выявлению заболеваний, прохождению диспансеризации. Отдыхающим раздавали листовки, буклеты профилактической направленности.

О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ

В целях приобщения отдыхающих к здоровому образу жизни, психологи Республиканского центра медицинской профилактики провели в загородных оздоровительных лагерях «Баланкуль» и «Енисей» различные мероприятия. Это викторины «Сто вопросов о здоровье», «Наше репродуктивное здоровье», «Вредным привычкам – нет!».

С большим удовольствием ребята приняли участие в командной игре «Вместе за ЗОЖ». Это создало атмосферу сотрудничества и взаимодействия.

Для развития творческих и художественных способностей было предложено рисование стенгазеты.

Эти мероприятия способствовали формированию навыков позитивного общения со сверстниками, привлекали ребят к сознательному выбору активного и здорового образа жизни. Никто из участников не остался незамеченным. Каждый получил призы и информационно-наглядные материалы в виде буклетов, листовок по данным темам.

Общее количество детей, принявших участие в данных мероприятиях, составило 172 человека.

29 сентября – Всемирный день сердца

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА МИОКАРДА

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

1. Атеросклероз. Заболевание характеризуется откладыванием холестерина на сосудистых стенках, из-за чего впоследствии образуются бляшки, способные ухудшить работу кровеносной системы или же полностью заблокировать просвет сосуда.

2. Возрастные изменения. Особенности человеческого организма таковы, что при его старении происходит истончение стенок сосудов, из-за чего образуются бляшки на их внутренней поверхности.

3. Пол. Мужчины, согласно статистике, более подвержены заболеванию, нежели женщины.

4. Вредные привычки (курение, алкоголь).

5. Артериальная гипертония, ввиду которой происходит истончение стенок сосудов.

6. Ожирение. Сахарный диабет.

Профилактика инфаркта миокарда призвана минимизировать негативное влияние вышеперечисленных факторов на человеческий организм. В особенности важным является предотвращение рецидивов для пациентов, переживших сердечный приступ. Помимо медикаментозного лечения, им необходимо придерживаться целого ряда врачебных рекомендаций по изменению питания, увеличению физических нагрузок и корректировке образа жизни в целом.

Если у пациента имеется предрасположенность к развитию некроза сердечной мышцы, то ему следует выполнять определенные профилактические рекомендации.

1. Увеличение физической активности. Неактивный образ жизни является провокатором множества заболеваний сердечно-сосудистой системы. Поддерживать в тонусе сердце и весь организм очень важно, в особенности людям старше 40 лет. Поэтому в профилактических целях в первую очередь следует обратить внимание на тренировку сосудов и сердца. И самыми простыми, но результативными ежедневными процедурами должны быть бег и ходьба.

2. Полный отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь способны принести значительный вред организму даже полностью здорового человека. Если же речь идет о пациенте с патологиями кардиологического характера, то ему сигареты противопоказаны. Что касается алкоголя, одни специалисты советуют знать меру и не злоупотреблять, а другие категорически против этилсодержащих напитков.

3. Сбалансированное питание. Это очень важный аспект в профилактике сердечно-сосудистых нарушений. Необходимо исключить из своего рациона жареную и острую пищу, каждый день употребляя овощи и фрукты. Не следует забывать и о морепродуктах, которые являются очень полезными.

4. Борьба со стрессами и большое количество положительных эмоций. Серьезные переживания способны крайне негативно отражаться на состоянии сердечных клеток. Поэтому наиболее впечатлительным пациентам рекомендуется прием успокоительных средств. Сильных эмоциональных потрясений желательно и вовсе избегать.

5. Контроль давления. К отрыву бляшки, закупоривающей сосуд, приводит повышение артериального давления. Поэтому самоконтроль и своевременный прием прописанных врачом препаратов являются крайне важными для лечения и профилактики инфаркта.

6. Контроль уровня сахара. У больного сахарным диабетом наблюдается повышенная ломкость сосудов. Это нередко становится причиной образования бляшек. Для предотвращения данного процесса необходима консультация эндокринолога с последующим лечением и постоянным врачебным контролем.

7. Систематические посещения кардиологического кабинета. Даже при современном развитии технологий прогноз излечения от инфаркта миокарда нередко является неутешительным. К примеру, в процессе стационарного лечения от заболевания умирает примерно 15% пациентов. Каждый пятый больной попросту не успевает получить квалифицированную помощь из-за острого начала болезни. Поэтому лицам с кардиологическими патологиями необходимо проходить обследование дважды в год. Всем остальным – ежегодно (особенно это касается пожилых людей).

Необходимо всем знать симптомы инфаркта миокарда.

Чаще всего первым из симптомов появляется боль. Острый инфаркт начинается с интенсивной и продолжительной боли, которая не купируется при повторных приёмах нитроглицерина. Локализация боли чаще всего за грудиной, продолжительность может составлять от 30 минут до нескольких часов. Приступ может сопровождаться удушьем, кожа бледная, наблюдается холодный пот, возможна потеря сознания. При наличии этих признаков надо срочно вызвать «скорую помощь», а до ее приезда с 15 минутным интервалом принять таблетки нитроглицерина в дозировке 0,5 мг, но не более трех раз во избежание резкого падения давления. Нитроглицерин можно давать только при нормальных показателях давления. **При низком артериальном давлении он противопоказан!** Также стоит разжевать таблетку аспирина дозировкой 250 мг. Человека следует уложить таким образом, чтобы верхняя часть туловища была немного выше нижней, что позволит снизить нагрузку на сердце. Следует расстегнуть или снять стесняющую одежду и обеспечить приток свежего воздуха для того, чтобы избежать приступов удушья.

Главный внештатный кардиолог Минздрава Хакасии Маргарита Чебокчинова

Советы для пациента

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Диспансеризация может занять меньше времени, чем вы думаете. Но за один раз пройти все обследования не получится.

Первый визит к врачу может занять от 3 до 6 часов. Объем обследований зависит от возраста, пола и состояния обследуемого. Сэкономить время позволит заранее заполненная анкета.

Диспансеризация состоит из двух этапов. На первом этапе проводят анкетирование, общие осмотры и обследования. Врач выяснит, какие риски есть у конкретного человека с учетом его пола, веса, режима питания, образа жизни и наследственности.

По итогам опроса и первичных обследований доктор определит группу здоровья, риски и предварительные диагнозы. При необходимости на втором этапе назначат дополнительные консультации с врачами узкого профиля и процедуры.

Лучше всего проходить диспансеризацию утром натощак. Лицам старше 45 лет принести с собой кал, чтобы не переносить визит на следующий день. Если у вас все в порядке со здоровьем, второго этапа может и не быть. Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации вам объяснит участковый врач-терапевт.

Лицам в возрасте 45 лет и старше для исследования кала на скрытую кровь во избежание ложноположительных результатов необходимо в течение 3 суток перед диспансеризацией не есть мясную пищу и продукты, в состав которых входит значительное количество железа (яблоки, зеленый лук, сладкий болгарский перец, белую фасоль, шпинат), а также овощи, содержащие много таких ферментов, как каталаза и пероксидаза (огурцы, хрен, цветная капуста). Исключить прием железосодержащих лекарственных препаратов, в том числе гематогена, аскорбиновой кислоты, ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и других нестероидных противовоспалительных средств (вольтарен, диклофенак и т.д.), отказаться от использования любых слабительных средств и клизм.

Избегайте чрезмерного разжижения образца каловых масс водой из чаши туалета. Это может быть причиной неправильного результата. Для сбора кала предпочтительно использовать промышленные специальные контейнеры (небольшие емкости) для биопроб, которые можно приобрести в аптеке.

На емкости с калом необходимо разместить наклейку со своей фамилией и инициалами.

Женщинам необходимо помнить, что забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации, при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза. Для снижения вероятности получения ложных результатов анализа мазка необходимо исключить половые контакты в течение 2-х суток перед диспансеризацией, отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

Мужчинам в возрасте старше 50 лет необходимо помнить, что лучше воздержаться от прохождения диспансеризации в течение 7-10 дней после любых воздействий на предстательную железу механического характера (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.). Они могут исказить результат исследования простат специфического антигена в крови (онкомаркер рака предстательной железы).

В рамках диспансеризации и профилактического медицинского осмотра все консультации, анализы и обследования бесплатные, за счет государства.

Врач по медицинской профилактике Республиканского центра медицинской профилактики Тамара Крылысова

ГДЕ И КОГДА МОЖНО ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

График работы медицинских учреждений Республики Хакасия

№ п/п	Медицинская организация	Адрес	Время работы с понедельника по пятницу и в вечерние часы	Проведение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации в субботу
1	ГБУЗ РХ «Абаканская межрайонная клиническая больница»	655017, РХ, г. Абакан, ул. Чертыгашева, 57	с 8:00 до 18:00 обед с 12:00 до 12:30	с 08:00 до 14:00
2	ГБУЗ РХ «Черногорская межрайонная больница»	655158, РХ, г. Черногорск, ул. Космонавтов, 21	с 8:00 до 18:00 обед с 12:00 до 13:00	с 08:00 до 14:00
3	ГБУЗ РХ «Саяногорская межрайонная больница»	655600, РХ, г. Саяногорск, ул. Шушенская, 2а	с 8:00 до 18:00 обед с 12:00 до 13:00	с 08:00 до 15:00
4	ГБУЗ РХ «Саяногорская межрайонная больница рабочего поселка Майна»	655614, РХ, г. Саяногорск, рп. Майна, ул. Гагарина, 85	с 8:00 до 18:00 обед с 12:00 до 13:00	с 08:30 до 10:30
5	ГБУЗ РХ «Абазинская городская больница»	662760, РХ, г. Абаза, ул. Ленина, 16е	с 8:00 до 18:00 (вне очереди) обед с 12:00 до 12:30	Первая и третья суббота месяца, с 10:00 до 12:00
6	ГБУЗ РХ «Сорская городская больница»	655511, РХ, г. Сорск, ул. Пионерская, 39	с 8:00 до 18:00 обед с 12:00 до 13:00	нет
7	ГБУЗ РХ «Аскизская межрайонная больница»	662700, РХ, с. Аскиз, ул. Первомайская, 7	с 8:00 до 17:00 обед с 12:00 до 13:00	Вторая и четвертая суббота месяца, с 08:00 до 14:00
8	ГБУЗ РХ «Бейская районная больница»	662780, РХ, с. Бея, ул. Горького, 1А	с 8:00 до 18:00 обед с 12:00 до 13:00	нет
9	ГБУЗ РХ «Белоярская районная больница»	662760, РХ, с. Белый Яр, ул. Пушкина, 1	с 8:00 до 17:00 обед с 12:00 до 13:00	Вторая и четвертая суббота месяца, с 08:00 до 14:00
10	ГБУЗ РХ «Боградская районная больница»	655340, РХ, с. Боград, ул. Новая, 22	с 8:00 до 17:30 обед с 13:00 до 14:00	с 09:00 до 13:00
11	ГБУЗ РХ «Копьевская районная больница»	662250, РХ, пгт. Копьево, ул. Зеленая, 50	с 8:00 до 19:00 обед с 12:00 до 13:00	нет
12	ГБУЗ РХ «Таштыпская районная больница»	662740, РХ, с. Таштып, ул. Мечникова, 1 а	с 8:00 до 16:00 обед с 12:00 до 13:00	Каждую субботу с 08:00 до 12:00
13	ГБУЗ РХ «Усть-Абаканская районная больница»	655100, РХ, п. Усть-Абакан, ул. Дзержинского,7	с 08:00 до 17:00 обед с 12:00 до 13:00	с 01.09.2019 08:00 до 14:00
14	ГБУЗ РХ «Ширинская межрайонная больница»	655200, РХ, п. Шира, ул. Орловская, 57	с 08:00 до 17:00 обед с 12:00 до 13:00	Первая и третья суббота месяца с 09:00 до 13:00

Возможны изменения, необходимо уточнять в регистратуре

Не ломай свою жизнь

СКАЖИ АБОРТУ – НЕТ!

В России каждый год из ста беременностей 65 заканчиваются абортом. Неродившиеся дети погибают по приговору женщины. И лишь 35 малышей появляются на свет.

Часто молодой паре кажется, что третий член семьи пока не нужен, а потом... тяжёлые переживания, сожаления, раскаяние, и некогда … «лишний» становится необходим. Женщина, которая забеременела вне брака, считает, что ребёнок помешает ей наладить свою жизнь и выйти замуж. Приходит расплата и за этот самообман: счастье такой жертвой не купишь.

Нет, аборт не является Вашим личным делом. Он был бы таковым, если бы это касалось только Вашей личности, но это касается ещё и личности Вашего ребёнка...

Ведущие специалисты мира в области эмбриологии и генетики утверждают, что жизнь человека начинается в момент слияния ядер мужской и женской половых клеток. На 18-й день от зачатия (это примерно 4-й день задержки месячного цикла) регистрируется первое сердцебиение. На 21-й день от зачатия (седьмой день задержки месячных) приходит в действие система кровообращения ребёнка. Нерождённый малыш чувствует боль так же, как и рождённый. В 7-недельный срок он реагирует на болевой стимул так же, как и на всех последующих стадиях жизни.

ПОСЛЕДСТВИЯ АБОРТА

В результате аборта может произойти инфицирование, нарушение целостности стенки (перфорация) матки. Это, в свою очередь, иногда приводит к повреждению крупных сосудов матки, петель кишечника, мочевого пузыря, а также воспалению брюшины. Несмотря на то, что опасность перфорации матки во время аборта в настоящее время снизилась, реальность её нельзя недооценивать.

После аборта организм женщины испытывает шок, так как все органы и системы, настроившиеся на развитие эмбриона, после его удаления испытывают «растерянность». Наступает дисбаланс гормональной, иммунной, почечно-печёночной функций, регуляции артериального давления, объёма циркулирующей крови. Женщина становится раздражительной, ухудшается сон, повышается утомляемость. Другими словами, возникает «идеальное состояние» для проникновения любой инфекции, провоцирующей развитие инфекционных и воспалительных заболеваний. Результатом воспаления придатков матки чаще всего становится непроходимость маточных труб. В такой ситуации женщина не застрахована от внематочной беременности или бесплодия.

Нарушение функции яичников вследствие аборта может стать хроническим и также привести к бесплодию. Из-за необдуманного шага каждая 20-я женщина в будущем не может иметь детей. У каждой десятой следующие беременности заканчиваются выкидышем, и даже желая иметь ребёнка она уже не может его выносить. Это объясняется тем, что из-за микротравм во время аборта возникают истончённые участки, недостаточно насыщаемые кровью, образуются рубцы. Все эти изменения нарушают нормальное питание зародыша во время последующей беременности. Отсюда пороки развития, выкидыши или преждевременные роды.

Вероятность возникновения осложнений после аборта наиболее высока у женщин,

- сделавших два и более абортов;
- страдающих воспалительными заболеваниями половых органов, нарушениями менструального цикла, заболеваниями крови;
- ранее перенёсших операцию на матке и яичниках;
- прерывающих хирургическим путём первую беременность.

Противопоказания к искусственному прерыванию беременности:

- острая и подострая гонорея, острые и подострые воспалительные процессы женских половых органов любой локализации, острые инфекционные заболевания.

Чем позднее Вы решитесь на аборт, тем больше вероятность осложнений. Дело в том, что большинство нехирургических методов прерывания беременности эффективны только на ранних сроках, при задержке менструации в несколько дней.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

УЗИ – один из самых надёжных методов диагностики. Однако на первых неделях задержки месячных он ещё не способен достоверно «рассмотреть» беременность, а время бежит.

«Тест-полоска» – это наиболее простое из средств экспресс-диагностики беременности, его можно купить в любом аптечном киоске. Принцип такой диагностики прост: во время беременности с первого же дня после зачатия происходит изменение уровня гормонов в крови женщины. Плодное яйцо (будущий плод) вырабатывает гормоны, которые поступают в кровь, а оттуда в мочу, на определении уровня одного из этих гормонов (хорионического гонадотропина) и основан тест.

Анализ крови или мочи. В этом случае определяют обычно уровень другого, более специфичного гормона трофобластического бета-глобулина, который даёт более достоверную информацию о сроках возможной беременности.

ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ ЖЕНЩИНА

Всевозможные кустарные методы, вроде сидения в горячей ванне, эффективны лишь в том случае, если никакой беременности на самом деле не было. Никогда не пытайтесь избавиться от беременности самостоятельно!

Если всё же решились на аборт, врач проконсультирует, как действовать, чтобы свести последствия аборта к минимуму. Безопаснее прерывать беременность на сроке до 6 недель. Вообще при первом подозрении на наступление незапланированной беременности (задержка месячных) нужно немедленно обратиться к гинекологу. В зависимости от Вашей ситуации врач поможет выбрать наиболее безопасный метод прерывания беременности. И всё же помните: определяя метод аборта, Вы лишь выбираете наименьшее из нескольких зол.

Заместитель главного врача по организационно-методической работе Республиканского клинического перинатального центра Наталья Сизых

11 сентября – Всероссийский день трзвости

БЕРЕМЕННОСТЬ И АЛКОГОЛЬ НЕСОВМЕСТИМЫ

Серьезной проблемой во всем мире, по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), являются сохраняющиеся в течение всей жизни формы инвалидности различной степени тяжести у детей, матери которых употребляли психоактивные вещества, в том числе и алкоголь, в период беременности и кормления.

В течение ряда последних лет (по данным ВОЗ) растет потребление алкоголя среди женщин как в период до зачатия, так и беременности. Россия не стала исключением из общей картины. Анализируя статистику алкоголизма в России, главный внештатный специалист – нарколог Министерства здравоохранения Российской Федерации Евгений Алексеевич Брюн отмечает, что в стране возросло количество женщин, злоупотребляющих алкоголем. Российские мужчины, как и их соплеменники за рубежом, по-прежнему пьют больше женщин. Но современные россиянки сегодня по употреблению алкоголя тоже берут реванш: если еще 20–30 лет назад на 7 пьющих мужчин приходилась одна пьющая женщина, то в последние годы уже на четырех пьющих мужчин приходится одна женщина.

Алкоголь обладает «тератогенным» действием, т.е. он может вызывать пороки развития плода, повреждать эмбрионы, также влиять на генетический и хромосомный материал.

При употреблении алкоголя беременной женщиной он через ее кровь попадает в кровь ребенка, его ткани и органы. Поэтому, когда беременная мама выпивает бокал вина, ее ребенок тоже его выпивает. В организме ребенка алкоголь расщепляется гораздо медленнее, чем у взрослого человека в силу незрелости органов и систем. Следовательно, уровень алкоголя в крови ребенка остается повышенным дольше, чем у мамы. Это очень опасно, и может иногда приводить к серьезным последствиям. Проблемы со здоровьем у ребенка могут проявиться либо сразу в виде фетального алкогольного синдрома, либо по мере взросления малыша.

Симптомы могут включать

- проблемы концентрации внимания, нарушения поведения,
- пороки сердца,
- изменения формы лица,
- слабый рост до и после рождения,
- слабый мышечный тонус и проблемы двигательной активности и равновесия,
- проблемы мышления и речи,
- сложности при обучении.

Алкогольный синдром относится к группе врожденных пороков, которые встречаются у детей, чьи матери чрезмерно употребляют алкоголь. А алкогольный синдром плода, в свою очередь, влечет поражение клеток печени, сосудистой системы, сердца, головного мозга.

Особенно вреден алкоголь на начальной стадии беременности, когда закладываются все основные органы и системы, формируются черты лица.

По этому поводу много вопросов возникает у будущих мам: что можно пить из алкоголя во время беременности, на каких сроках, можно ли выпить немного красного вина, как может повлиять спиртное на развитие плода, если в день зачатия кто-то из супругов употреблял алкоголь, возможно ли позволить стаканчик вина в период кормления грудью и т.д.

Согласно официальным данным, безопасной порции алкоголя, не влияющей на развитие плода, не установлено. По этой причине спиртных напитков следует избегать на протяжении всей беременности и кормления грудью. Единственный способ предотвратить алкогольный синдром плода – это вообще не употреблять алкоголь во время беременности.

После родов также следует избегать употребления алкоголя. Вещества, попадающие в организм матери, частично попадают в грудное молоко, а значит, выступают в качестве питания ребенка. Особенно это касается спиртных напитков, которые впитываются в грудное молоко также быстро, как в кровь. Так что уже через пару часов в молоке содержится наибольшее количество выпитого алкоголя, а вот безалкогольным молоко становится спустя 7, а то и 12 часов после употребления спиртосодержащего напитка. Необходимо знать, что у новорожденных печень не способна перерабатывать алкоголь даже в минимальных дозах, а это означает, что все вредные вещества просто отравят внутренние органы ребенка.

Так может быть, прежде чем согласиться во время застолья на один бокал вина или рюмку водки, следует задуматься о том, как минутная слабость отразится на здоровье собственного ребенка?

Врач-методист Республиканского Центра медицинской профилактики Алла Доманова

Полезные продукты

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Для того, чтобы сердце работало как часы, не всегда достаточно отказа от вредных привычек и ежедневной двигательной активности. Вредит сердцу и неправильное питание. Полноценное питание, богатое витаминами, особенно А, С, Е и В, минеральными веществами и клетчаткой, существенно снижает риск развития сердечных болезней. В рационе должны быть продукты, которые считают настоящим «питанием для сердца».

Оливковое масло. Любители оливкового масла получают не только изысканное блюдо, но и прекрасное средство для поддержания работы сердца и сосудов. В нем содержится большое количество незаменимых жирных кислот, которые помогают организму бороться с излишками холестерина. Природные антиоксиданты – жирорастворимые витамины А и Е, защищают сердечную мышцу от свободных радикалов.

Рыба. Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба как раз наоборот. Семга и форель – одни из лучших источников незаменимых жирных кислот. Даже сардинки или сельдь из баночки принесут гораздо больше пользы, чем кусок жирной свинины. Но любителям рыбы не стоит забывать о том, что хорошо просоленная, да еще с пивом сердцу пользы не принесет. Соль задержит воду в тканях, нагрузит почки и поспособствует повышению артериального давления.

Орехи. Многие орехи содержат незаменимые жирные кислоты, необходимые для нормальной работы сердца. Больше всего их в грецких орехах, кедровых орешках и миндале. Полезен также арахис, но в чистом виде, а не переработанный в вязкое арахисовое масло. В орехах есть белки и клетчатка, и они прекрасно утоляют голод. Но чрезмерное увлечение орехами может испортить фигуру, так как они очень калорийны. К тому же некоторые сорта орехов, например, бразильские, в больших количествах способны вызвать изжогу и расстройства пищеварения. Не менее полезен для сердца и другой источник ненасыщенных жирных кислот – семечки подсолнуха. Поэтому рекомендуется добавлять семечки и орехи в салаты и другие блюда – так проще контролировать, что и сколько употребляется.

Фрукты и ягоды. Вишня и черешня. Эти ягоды богаты глюкозой, которая питает сердечную мышцу, и пектинами, выводящими из организма излишки холестерина. В вишне и черешне содержится кумарин, препятствующий образованию тромбов. Причем, в отличие от лекарственной формы, вишневый кумарин передозировать невозможно.

Больше всего витаминов в сырых продуктах, но в таком виде их употреблять можно не всегда. Защитить сердце от холестерина помогает и курага – сушеные абрикосы. Эти сухофрукты очень богаты калием и природными антиоксидантами, помогающими защитить сердце и сосуды от свободных радикалов.

Яблоки тоже могут подкормить сердце. В них много глюкозы, витаминов С и группы В, а также минеральных веществ, которые питают сердечную мышцу.

Полезны для сердца клюква и черника. Они богаты антиоксидантами, витамином С, борются с излишками холестерина. Кроме того, клюква еще и память улучшает, а черника благоприятно действует на зрение.

Овсянка. Такой завтрак позволяет дожить без мук голода до обеда. В овсе и овсяных хлопьях много клетчатки, помогающей выводить из организма холестерин. Кроме того, овес содержит натуральные флавоноиды и калий, питающий сердечную мышцу. Лучше выбирать не «быстрорастворимые» овсянки, в которых много консервантов и сахара, а сварить крупно дробленый «Геркулес», богатый клетчаткой. Да еще и сдобрить его фруктами и орехами – так получится не только вкуснее, но и полезнее для сердца.

Очень полезен для сердца шпинат. Он прекрасно сочетается с рыбой и мясом, а в омлете превращается в полноценный завтрак. Помимо полезной клетчатки в нем еще присутствует лютеин, калий, витамины группы В, фолаты, необходимые для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Относительно низкокалорийная и богатая клетчаткой фасоль – отличное питание для сердца. В ней много калия и есть ненасыщенные жирные кислоты. Кстати, ее родственница соя помогает организму бороться с холестерином. Только не стоит употреблять сою в виде соевого соуса – в нем очень много соли. А вот соевое масло отлично подойдет для жарки и салатов.

Любые овощные блюда, если их есть каждый день, почти на четверть снижают риск развития болезней сердца.

ГОТОВИМ ВИТАМИНЫ НА ЗИМУ

Как правильно их хранить

Как сохранить витамины - сушка, консервирование или заморозка? Всего 3-4 месяца в году мы можем практически неограниченно получать витамины прямо с грядки. Порой мы чуть ли не через силу «наедаемся» овощами, фруктами, ягодами, пытаясь получить витаминов на год вперед. К сожалению, это невозможно. И хочется нам того или нет, но запасти витамины на зиму получится только с помощью консервирования, заморозки, сушки или соления. Что же лучше? Где сохранится больше витаминов? Давайте разбираться.

Консервирование. Хозяюшки могут «закатать в банку» практически все: овощи, фрукты, ягоды, грибы. Зимой они с гордостью извлекают из погребков варенья, соленья, маринованные огурчики, компоты… Плюсы данного способа хранения витаминов - возможность сохранить таким образом любые дары природы, долгое хранение (до года), большой диапазон температур (0-15 градусов). К минусам стоит отнести необходимость добавлять химические вещества (уксус, сахар, маринад), потому такие заготовки не стоит предлагать детям до 3 лет. Кроме того, такой способ подразумевает термообработку, а высокие температуры уничтожают не только вредные микроорганизмы, но и витамины (минеральные вещества и витамины группы В – 30%, витамин А – 50%, витамин С – 70%).

Альтернативой консервирования овощей может стать квашение. При этом сохраняется максимальное количество витамина С и много полезных микроэлементов. Большое содержание соли или горчичного порошка позволяет вводить такие овощи в детский рацион только с 1,5-2 лет.

Сушка. При сушке из продуктов удаляется до 80% влаги, что обеспечивает их сохранность в течение длительного времени с минимальными потерями минеральных веществ (железо, калий). Хорошо поддаются сушке ягоды, яблоки, груши, зелень. Ввиду отсутствия каких-либо консервантов, сухофрукты можно использовать в детском питании с самого раннего возраста. К недостаткам относят долгий процесс подготовки и сушки. Плоды следует тщательно вымыть, очистить, удалить косточки, порезать. Сушка производится на солнце или под действием высоких температур. В духовке зелень сушат при температуре до 45 градусов, плоды – до 80 градусов.

Заморозка. При отрицательных температурах микроорганизмы погибают, а полезные вещества сохраняются практически в полном объеме. Замороженные овощи, фрукты, ягоды обладают наибольшей пищевой ценностью по сравнению с консервированными и сушеными, их полезные свойства почти сопоставимы со свежими. Справедливо это только при использовании шоковой заморозки – температура ниже 18 градусов, повторное замораживание исключено. При готовке, чтобы свести потери витаминов к минимуму, замороженные продукты обмывают холодной водой и погружают в кипящую воду. Основной минус замораживания – условия хранения (большая морозильная камера, низкая температура), а ввиду невозможности повторной заморозки – в необходимости хранения в маленькой таре.

Засахаривание. Промежуточным вариантом заморозки и консервирования ягод можно назвать засахаривание. Ягода (малина, смородина) не стерилизуется, а лишь пересыпается сахаром. Витаминов (особенно С) сохраняется в разы больше, но необходимость хранить при крайне низкой температуре отпадает – достаточно холодильника или погреба. Основной недостаток – большое содержание сахара, потому этим лакомством не стоит злоупотреблять детям.

Так как же сохранить дары лета? Пожалуй, стоит использовать для этого все возможные способы. Зимой и консервированные огурчики, и квашеная капуста, и только что сваренный компот, и замороженная клубничка, и малиновое варенье наверняка с аппетитом будут поглощаться вашими домочадцами.

Фельдшер
Республиканского центра
медицинской профилактики
Каролина Ананьева

Рекомендации психолога

НЕ ЗАЕДАЙТЕ СТРЕСС!

Стрессовые ситуации каждый человек переживает по-своему. Кому-то необходимо расслабиться, другому погрузиться в работу или любимое дело, некоторые начинают заедать стресс. В психологии такое явление называется эмоциональным перееданием.

Известно, что наш организм – это сложная система, которая состоит из множества реакций. Негативная ситуация провоцирует в организме выработку гормона стресса (кортизол). Именно его появление в крови заставляет человека искать пути ликвидации плохого настроения. У многих это связано с процессом поедания разных вкусностей. Употребление продуктов при стрессе заставляет человека успокоиться, но это временное облегчение, которое не решает проблему. Еще одна причина, почему человек после негативных событий начинает много кушать – это нехватка микроэлементов. При стрессовых состояниях организм человека расходует витамины (В и С) и минералы (магний). Именно поэтому так хочется хлебобулочных изделий, мяса, шоколада, орехов и подобных калорийных продуктов, которые не лучшим образом сказываются на фигуре. Человек должен потреблять пищу только тогда, когда он чувствует голод. Подсознательная привычка заедать неприятности очень скоро дополнится другим стрессом – переживанием из-за лишних килограммов. И ваше состояние превратится в замкнутый круг, выбраться из которого довольно сложно.

Есть масса эффективных методов борьбы со стрессом без употребления пищи.

Физические нагрузки. За счет напряжения мышц запускается процесс быстрого расщепления сложных углеводов и извлечения энергии.

Холодный душ. При быстром охлаждении кожи организм тоже запускает процесс расщепления углеводов, чтобы как можно быстрее получить энергию и согреться. Рекомендуемая продолжительность душа 3 – 4 минуты.

Хитрая уловка – есть левой рукой. Психологи часто рекомендуют тем, кто страдает перееданием, употреблять пищу левой (или правой для левши) рукой. В общем, делать этот процесс как можно более неудобным для себя. От переедания уже спустя 2 – 3 дня не останется и следа.

Окружите себя красным цветом. Головной мозг на подсознательном уровне воспринимает его как «стоп-сигнал». Поэтому рекомендуется на кухне использовать максимум красных цветов. Это поможет избавиться от переедания.

Улыбаться при любом настроении. Когда человек улыбается (даже если он заставляет себя это делать) – мозг медленно, но уверенно начинает вырабатывать серотонин и активно его усваивать.

Пение - один из самых старых методов давать «выход эмоциям». И чем громче петь, тем лучше. Это поможет быстро избавиться даже от хронической депрессии.

Расслабляющая ароматерапия. Аромат лаванды, ромашки, хвои помогает лучше справиться со стрессом.

Пить воду, успокаивающие напитки, например, зеленый чай: в нем содержатся фитонциды, которые помогают снизить возбужденность клеток нервной системы, но не более 2 чашек в сутки.

Съесть небольшой кусочек шоколада, не более 20 граммов. Шоколад помогает сконцентрироваться в стрессовой ситуации и повышает уровень серотонина в крови.

Общение помогает отвлечься и нормализовать состояние нервной системы.

Если научиться распознавать симптомы стресса и снимать напряжение на ранней стадии, то не придется компенсировать плохое настроение калорийной едой.

Ведущий психолог
Республиканского центра
медицинской профилактики
Юлия Штырманова

Здоровье Хакасии
Министерство здравоохранения Республики Хакасия
ГКУЗ РХ «Республиканский центр медицинской профилактики» И.о. главного врача Ирина Нехода
Редакционная коллегия: Людмила Кутюбеева, Алла Доманова, Лариса Лебедева, Тамара Крылысова, Татьяна Шандро, Каролина Ананьева, Юлия Штырманова
Верстка и печать: ОАО «Типография «Хакасия», г. Абакан, ул. Щетинкина, 32. Заказ
Тираж 999 экз.