



ЗБЕРЕГИТЕ! Здоровье!

№ 2 (236) март - апрель 2025 г.

Издаётся с 1992 года

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КО



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ**

2 стр.



**ПИТАНИЕ
И ПСОРИАЗ**

4 стр.



**ГИПЕРТОНИЯ
У ДЕТЕЙ**

6 стр.



**ЛЮБЫЕ ОТНОШЕНИЯ –
ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

8 стр.

Радость со слезами на глазах...

Все-таки хорошо, что **День Победы** мы отмечаем в мае. Нет, конечно же, победа над фашизмом – такая трудная, выстраданная и заслуженная всем нашим народом, – не была бы менее желанной оттого, что была бы в какое-нибудь другое время года. Просто и сегодня такое же море цветов, как тогда, в 1945-м, и, как говорил один из героев пьесы **Константина Симонова**, «просто потому, что небо синее и трава зеленая», и от этого впечатление от торжественности и красоты праздника только усиливается. Прибавить сюда всеобщий душевный трепет от шепчущего звучания «Прощания славянки» и нежно-хрустальный перезвон медальных созвездий на груди ветеранов – вот и получается всеми любимым праздник со слезами на глазах. Наш великий, святой, всенародный... Праздник, не оставляющий равнодушным никого, потому что по-другому и быть не может.

Каждый год на **параде Победы** в Калининграде мы расступаемся перед седовласыми участниками Великой Отечественной, которых, к сожалению, уже остались единицы. Дарим им цветы, благодарим за ежедневный подвиг на фронте и в тылу, каждый раз думая о том, что – увя! – никогда и ничем мы не сможем сполна отблагодарить их за то, что сегодня у нас есть такая возможность – жить на этой земле. Потому что ими завоеванная **Великая Победа** по праву имеет заоблачно высокую цену, которую ничем не измерить и не оплатить...



НОВОСТИ

Калининградская область поддержала Всероссийскую акцию «PROфилактика»

Мероприятие состоялось на площади **Победы** в областном центре и было приурочено к **Всероссийскому дню здоровья**, который ежегодно отмечается 7 апреля.

Ключевой составляющей акции стало проведение массовой зарядки здоровья в 12 часов по местному времени – вместе со всей страной.

Застрельщиками зарядки выступили специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Калининградской области. К ним присоединились калининградцы – приверженцы здорового образа жизни, а также представители Территориального фонда ОМС Калининградской области и медицинских страховых компаний. В общей сложности, несмотря на холодную погоду и пронизывающий ветер, зарядкой вместе с инструктором по лечебной физкультуре центра занялись 25 горожан.

Одним занятием физкультурой акция не ограничилась: помимо приобщения к физической культуре, специалисты центра параллельно предложили калининградцам измерить уровень глюкозы и кислорода в крови, артериального давления, пройти индивидуальные консультации у врача-диетолога и врача по медицинской профилактике, пройти ЭКГ и флюорографию.

Суммарно за 4 часа проведения акции «PROфилактика» через павильон здоровья центра и передвижной комплекс Центральной городской клинической больницы прошли 237 человек.

Мероприятие также поддержали и муниципалитеты Калининградской области.



Дан старт проекту «Калининградская область - здоровье в каждый дом!»

7 апреля, во **Всемирный день здоровья**, в муниципалитеты отправился специальный автопоезд. Старт новому проекту регионального министерства здравоохранения дал глава региона **Александр Беспрозванных**.

В составе автопоезда – четыре передвижных медицинских комплекса из 14 работающих в настоящее время на базе учреждений здравоохранения Калининградской области: маммограф с кабинетом профилактического медицинского обследования населения, приобретенный по нацпроекту «Здравоохранение», флюорограф, поставленный за счет федерального бюджета в Гурьевскую больницу

в минувшем году; мобильный кабинет для проведения профилактических осмотров детского населения, также приобретенный по нацпроекту, и мобильный лечебно-диагностический (профилактический) стоматологический кабинет, закупленный за счет средств регионального бюджета в Горькую детскую стоматологическую поликлинику по поручению губернатора.

Главный внештатный специалист по медицинской профилактике регионального минздрава и одновременно – руководитель автопоезда **Людмила Калининна** пояснила, что такой масштабный проект, как «Калининградская область – здоровье в каждый дом!», реализуется на территории региона впервые. Его цель – при-

близить медицинскую помощь к людям, проживающим в труднодоступных местах, где нет возможности получить консультации узких специалистов и исследования, к гражданам старшего поколения, маломобильным пациентам.

Работа передвижных кабинетов рассчитана на все муниципалитеты региона за пределами областного центра. В итоге медицинскую помощь получат жители 21 округа. Ориентировочный охват населения составит порядка 10 тысяч человек.

В каждом муниципалитете комплексы будут работать по графику в течение шести дней. Об этом жителей округов будут предупреждать заблаговременно на местном уровне. К обеспечению орга-

низации работы автопоезда привлечены администрации всех муниципалитетов за пределами Калининграда.

Реализация проекта запланирована до конца сентября. Первым муниципалитетом стал Полесский округ.

Глава региона высоко оценил оснащенность автопоезда и его диагностические возможности по профилактическим осмотрам и раннему выявлению неинфекционных заболеваний и, сделав первую запись в книге отзывов о предстоящей работе мобильных комплексов, в частности, обратился к жителям области: «Оставляйте в этой книге свои отзывы и предложения. Обязательно внимательно изучим и поможем решить!».

Глава регионального минздрава прошел диспансеризацию в поликлинике на Горького

Сергей Дмитриев посетил подразделение Городской больницы № 4 в субботу, 12 апреля.

Согласно действующему законодательству исследования проводились в соответствии с полом и возрастом и в общей сложности заняли порядка 40 минут. В данном случае к перечню, соответствующему первому этапу обычной диспансеризации, добавились пункты из репродуктивной.

«Регулярно прохожу профилактические осмотры, в том числе диспансеризацию, – отметил **Сергей Дмитриев**. – Вот сегодня, в субботу – в выходной день, решил проверить свое здоровье, пришел в поликлинику. Что самое интересное – сейчас не требуется проходить диспансеризацию по месту прикрепления, поэтому в любое поликлиническое подразделение можно прийти и пройти. Весь процесс занял буквально 40 минут, прошел все необходимые исследования и получил заключение врача-терапевта».

Заведующая отделением медицинской профилактики Городской больницы № 4 **Светлана Сенченко** напомнила,



что диспансеризация взрослых жителей региона проводится один раз в три года, старше 40 лет – ежегодно. Также для граждан до 40 лет существуют еще и профилактические осмотры.

Для прохождения диспансеризации пациенты обращаются в регистратуру амбулаторно-поликлинического учреждения, записываясь по телефону 122

или с помощью региональной электронной регистратуры Medreg39. Помимо этого, на подобный скрининг здоровья жителей записывают доктора в ходе обычных плановых врачебных приемов. О возможности бесплатно пройти осмотры активно информируют пациентов и медицинские страховые компании с помощью различных рассылок.

«Диспансеризацию обязательно нужно проходить: это определенный перечень диагностических исследований, для того чтобы проверить свое здоровье, – подчеркнул **Сергей Дмитриев**. – Особенно это важно делать уже после 40 лет, когда в организме происходят изменения и необходимо обязательно пройти обследование, для того чтобы проверить на факторы риска или выявить какие-либо заболевания».

По словам **Светланы Сенченко**, в среднем на диспансеризацию в поликлинику на Горького приходит более 70 пациентов в день, а общая пропускная способность шести кабинетов медицинской профилактики четвертой городской больницы – 288.

Суммарно с начала года в пяти амбулаторно-поликлинических подразделениях Городской больницы № 4 диспансеризацию прошли 14 646 пациентов, их них на улице Горького – 2 208; показатели по профосмотрам – 5 439 и 569 соответственно, по углубленной диспансеризации лиц, переболевших коронавирусом в течение последних двух лет, – 1 903 и 282.

24 марта — Всемирный день борьбы с туберкулезом

Более трехсот различных исследований проведено в ходе акции на площади Победы в Калининграде

Мероприятие было приурочено к Дню борьбы с туберкулезом, который во всем мире отмечается 24 марта.

Это была первая акция, организованная Центром общественного здоровья на свежем воздухе с начала года.

В итоге уровень глюкозы в крови измерили 154 калининградца, у 16 из них он оказался повышенным.

Артериальное давление и уровень кислорода в крови уточнили 130 человек, 44 пациента получили консультации по питанию и профилактике факторов хронических неинфекционных заболеваний.

Кроме того, там же, на площади Победы в Калининграде, 50 граждан прошли флюорографию в передвижном комплексе Центральной городской клинической больницы.

По словам главного внешнего фтизиатра регионального минздрава Евгения Туркина, туберкулез (чахотка) — это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза. Туберкулез чаще всего поражает легкие, но может развиваться и в других органах. Туберкулез — волнообразно протекающая хроническая инфекционная болезнь, характеризующаяся различной, но преимущественно легочной локализацией, полиморфизмом клинических проявлений, интоксикацией и аллергизацией организма. Наряду с легочным туберкулезом возможно развитие и внелегочных форм, поскольку туберкулез способен поражать все органы и ткани человеческого организма, исключая только ногти и волосы.



ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

- соблюдение здорового образа жизни;
- правильное питание (достаточное употребление в пищу мяса, молочных продуктов, овощей и фруктов);
- регулярная физическая активность;
- полноценный отдых;
- отказ от курения, алкоголя, наркотиков;
- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, посуды с использованием моющих средств и проточной воды);
- ежедневная влажная уборка и проветривание жилых помещений;
- умение противостоять стрессовым ситуациям;
- предостережение от заражения ВИЧ/СПИД;
- своевременное лечение

обострений хронических заболеваний легких, сахарного диабета, язвенной болезни и других заболеваний;

- проведение достаточной термической обработки мяса и молока;
- пользование индивидуальными гигиеническими средствами;
- пользование отдельной посудой;
- обязательная вакцинация БЦЖ при рождении и ревакцинация в 6-7 лет;
- прохождение флюорографического обследования легких с 15-летнего возраста 1 раз в 2 года, а если человек страдает хроническими заболеваниями, то 1 раз в год, при необходимости - 2 раза в год;
- ежегодное проведение туберкулинодиагностики (постановка реакции Манту 2ТЕ) всем здоровым детям и подросткам.

Обращайте внимание на свое самочувствие. Берегите здоровье!

7 апреля — Всемирный день здоровья

«10 тысяч шагов к жизни» - это прекрасная возможность стать активными всей семьей

Об этом руководитель Центра общественного здоровья и главный внештатный специалист по медицинской профилактике регионального минздрава Людмила Калинина рассказала, обращаясь с приветствием к участникам акции с таким названием.



Лепкоатлетическое мероприятие состоялось 11 апреля на территории Музея «Фридрихские ворота» и Южного парка.

Специалисты центра наряду с городской администрацией Калининграда при поддержке областного ведомства здравоохранения участвуют в подобных акциях дважды в год — весной и осенью.

В этом году это первая акция, объединившая для общего дела около десятка сотрудников медицинского учреждения. Традиционно большой ажиотаж наблюдался у павильона здоровья. Специалисты центра измеряли уровень глюкозы в крови и артериального давления, проводили дина-

метрию и пульсоксиметрию. К примеру, экспресс-диагностику на сахар прошли 38 человек, в том числе дети, и только у четырех пациентов он оказался повышенным.

Сотрудники Центра общественного здоровья также раздавали участникам марафона наклейки с номерами, а по окончании прохождения дистанции 8 километров — специального сертификата; проводили мастер-класс по скандинавской ходьбе; принимали активное участие в музыкальной разминке. Людмила Кали-

нина вместе с представителями городской администрации Калининграда вручила золотые значки и удостоверения юным калининградцам — активным приверженцам Всероссийского комплекса ГТО, выполнившим все необходимые нормативы по полу и возрасту.

«Сегодняшнюю акцию мы посвятили Всемирному дню здоровья и одноименной всероссийской неделе, — подчеркнула Людмила Калинина. — И «10 тысяч шагов к жизни» — это прекрасная возможность стать активными всей семьей, почувствовать себя в этот яркий солнечный день бодрым, здоровым, жизнерадостным. Кто-то принимает участие в акции уже не первый раз, всей семьей, а кто-то пришел впервые — всего более 1 тысячи человек. И для всех мы постараемся сделать настоящий праздник здоровья, чтобы он стал семейной традицией и в нашем регионе множилось целые династии приверженцев ЗОЖ — это очень важно».

Акция «10 тысяч шагов к жизни» прошла не только в Калининграде, но и в муниципалитетах региона. Суммарно в ней принял участие 1 541 житель Калининградской области.



24-30 апреля — Европейская неделя иммунизации: добиться иммунизации для всех — в наших силах

Уже несколько сотен лет начиная с самой первой вакцины от оспы и заканчивая новейшими мРНК-вакцинами от COVID-19 иммунизация помогает человечеству защищаться от различных инфекционных заболеваний и делать мир безопаснее.

По инициативе Европейского Бюро Всемирной Организации здравоохранения с 2005 года и далее ежегодно в последнюю неделю апреля во всем мире проводится Европейская неделя иммунизации (ЕНИ). В нынешнем году ЕНИ проводится с 24 по 30 апреля, ее тема — «Долгая жизнь для всех». Ее цель — подчеркнуть важность равноправного и широкого доступа к вакцинам, способствующего обеспечению долгой и здоровой жизни для каждого человека.

Вакцинация — это простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. Вакцинация задействует естественные защитные механизмы организма для формирования устойчивости к ряду инфекционных заболеваний и делает вашу иммунную систему сильнее.

КАКИЕ ВАКЦИНЫ СУЩЕСТВУЮТ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Вакцины защищают от целого ряда болезней, включая такие, как рак шейки матки, холера, COVID-19, дифтерия, гепатит В, грипп, японский энцефалит, корь, менингит, паротит, коклюш, пневмония, полиомиелит, бешенство, ротавирус, краснуха, столбняк, брюшной тиф, ветряная оспа, желтая лихорадка.

КАКОВ ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ ВАКЦИНЫ

Вакцинация провоцирует иммунный ответ организма. Иммунная система распознает возбудителя болезни и начинает производство антител (белки, естественным образом вырабатываемые иммунной системой организма для борьбы с заболеванием). Наш организм запоминает возбудителя болезни, чтобы бороться с



ним в будущем. Если этот возбудитель вновь попадет в организм, иммунная система быстро уничтожит его, не допустив развития болезни.

ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ВАКЦИНЫ

Все компоненты, входящие в состав вакцины, играют важную роль для ее безопасности и эффективности. Многие из них естественным образом присутствуют в организме, окружающей среде и продуктах питания. Все компоненты вакцин, как и сами вакцины, являются объектом тщательных испытаний и контроля на предмет их безопасности.

В состав вакцин, в частности, входят следующие компоненты: Антиген. Это убитая или ослабленная форма какого-либо микроорганизма — вируса или бактерии — на которой наш организм учится распознавать и уничтожать возбудителя болезни, если он столкнется с ним в будущем.

Адьювант. Улучшает иммунную реакцию на вакцину иногда путем более длительного удержания вакцины в месте инъекции или стимулирования местных иммунных клеток.

Поверхностно-активные вещества. Сохраняют все ингредиенты вакцины в смешанном состоянии. Они предотвращают образование осадка и склеивание элементов, находящихся

в жидкой форме вакцины. Они также часто используются в пищевых продуктах, таких как мороженое.

Разбавитель — это жидкость, используемая для разбавления вакцины до правильной концентрации непосредственно перед ее использованием. Чаще всего в качестве разбавителя используется стерильная вода.

БЕЗОПАСНЫ ЛИ ВАКЦИНЫ

Вакцинация безопасна и обычно вызывает незначительные и временные побочные эффекты, например, боль в руке или небольшое повышение температуры тела. Любая лицензированная вакцина перед выдачей разрешения на ее использование проходит тщательную проверку в рамках нескольких фаз клинических исследований, а после внедрения является объектом регулярной оценки.

Необходимо помнить, что риск причинения серьезного вреда здоровью в результате предотвратимого с помощью вакцин заболевания гораздо выше, чем риск, связанный с вакцинацией.



Состоялся большой рабочий выезд губернатора в лечебные учреждения региона

14 апреля Алексей Беспрозванных в сопровождении министра здравоохранения региона Сергея Дмитриева проверил работу нескольких медицинских организаций в Калининграде и Черняховске.

Перед ознакомлением с оказанием медицинской помощи в действующих лечебных учреждениях глава региона побывал в помещениях готовящейся к открытию новой детской поликлиники на улице Молодой Гвардии, рассчитанной на 12 педиатрических участков.

Мощность нового объекта составляет 100 посещений в смену, предполагаемая численность прикрепленного детского населения – более 13 тысяч. Здесь располагаются кабинеты участковых врачей-педиатров, узких специалистов, кабинет здорового ребенка, прививочный и процедурный кабинеты, а также кабинет неотложной помощи, физиотерапевтическое отделение. Сейчас идет поставка медицинского оборудования.

Также Алексей Беспрозванных посетил поликлинику Городской больницы № 4 на Краснопрудной, в которой, не дожидаясь капитального ремонта, руководство учреждения уже завершило текущий во всех коридорах и холле регистрацию.



В непосредственной близости от этой поликлиники, на бульваре Снегова, запланировано строительство новой взрослой поликлиники, которая разгрузит амбулаторные структуры Ленинградского района. Планируется, что все работы по возведению объекта будут закончены в течение трех лет.

«Пока будет вестись строительные работы важно создать максимально комфортные условия в отделениях, которые функционируют сейчас», – отметил Алексей Беспрозванных.

Поручил подготовить проект по модернизации поликлиники на Краснопрудной: отремонтируем фасад и крышу, обновим помещения, а также закупим рентген аппарат на 27 миллионов рублей».

Глава региона также посетил Городскую детскую стоматологическую поликлинику на улице Генерала Буткова. В прошлом году в ней было отремонтировано три кабинета, в этом планировалось обновить еще два, но по итогам визита принято решение

о модернизации оставшихся десяти. Помимо этого, отремонтируют холл, зоны ожидания, гардероб для посетителей, появятся детская игровая зона и комната матери и ребенка. До октября этого года планируется отремонтировать фасад здания.

Помимо этого, объектами посещения главой региона 14 апреля стали подразделения Черняховской центральной районной больницы. Так, в офисе врача общей практики (ВОП) в поселке Междуречье, обслуживающем население восьми населенных пунктов, губернатор осмотрел помещения, которые были обновлены по его поручению, данному в ходе выезда в 2024 году. На работы было направлено более 500 тысяч рублей из средств ОМС. Кроме того, уже выделены средства на разработку проектно-сметной документации для капитального ремонта здания и отмости ВОП.

В Черняховской центральной районной больнице, обслуживающей более 45 тысяч жителей, особое внимание Алексей Беспрозванных уделил лекарственному обеспечению пациентов. Главный врач клиники Виктор Гродницкий заверил губернатора, что в настоящее время все необходимые лекарства закуплены.

За последний год Черняховская ЦРБ приобрела современное оборудование, в том числе эндоскоп,

электрокардиографы, кардиомониторы и портативный кардиорегистратор. Закуплен автомобиль для выездной патронажной паллиативной медицинской помощи. Также завершён капремонт фасада здания взрослой поликлиники.

Больница продолжит обновляться в рамках проекта модернизации первичного звена здравоохранения. В планах на 2025-2026 годы – дальнейший ремонт и закупка нового оборудования. Одним из ключевых преобразований станет поставка модульного ФАП в поселке Заовражное. Также запланирован капитальный ремонт пищеблока в стационаре больницы, фасада и кровли бактериологической лаборатории. Кроме того, в стационаре будет установлен новый грузопассажирский лифт, отремонтирована крыша здания и физиотерапевтический кабинет детской поликлиники.

«Эти преобразования и новое оборудование позволят значительно улучшить условия и качество оказания медицинской помощи жителям Черняховского округа», – подчеркнул Алексей Беспрозванных.

По итогам посещения лечебных учреждений губернатор поручил создать в одном из восточных муниципалитетов учебное заведение для подготовки среднего медицинского персонала.

Калининградские врачи совершили прорыв в сфере минимально инвазивной хирургии почек

Врачи Областной клинической больницы впервые в регионе применили лапароскопическую ультразвуковую навигацию во время операции по удалению опухоли почки.

В результате хирургического вмешательства 77-летнему жителю Калининграда сохранили пораженный орган.

С помощью нового оборудования в урологическом отделении Областной клинической больницы, в котором применяется ультразвуковой лапароскопический датчик, визуализация опухоли стала доступнее, что значительно улучшает понимание локализации новообразования для специалистов. Таким образом, новый метод позволяет сохранять орган, пораженный опухолью, и практически полностью отказаться от открытой хирургии.

«Очень часто бывает так, что

новообразование в связи с его локализацией, трудно визуализировать во время проведения операции», – рассказал врач уролог-онколог лечебного учреждения Александр Плесовский.

– С применением новой технологии на базе ОКБ мы можем быстро и четко визуализировать опухоль, ее границы и даже определить питающие сосуды, тем самым облегчить ход выполнения операции. В нашем случае с вероятностью 90 процентов опухоль в почке носит злокачественный характер, а это значит, что есть все показания для удаления этой опухоли и сохранения жизни и здоровья пациента».

Важно, что отказ от открытой хирургии в тех случаях, когда это возможно, имеет колоссальное значение для пациентов, особенно пожилого возраста. Открытые операции сопряжены с большими разрезами, значительной кровопотерей и, как следствие, более длительным и тяжелым периодом восстановления. Ла-



пароскопические вмешательства, напротив, проводятся через небольшие проколы, что существенно снижает травматичность и позволяет пациен-

там быстрее вернуться к нормальной жизни.

По словам заведующего отделением урологии Областной клини-

ческой больницы Филиппа Безродного, лапароскопические резекции почек проводятся в больнице с 2021 года с появлением современных лапароскопических комплексов с 3D-визуализацией, что позволило за это время провести порядка 200 операций с использованием данного оборудования и сохранить пациентам пораженные органы.

«Последняя динамика высокотехнологичной хирургии идет к тому, чтобы максимально сохранять пораженные опухолями органы человека», – подчеркнул Филипп Безродный.

– А современное оборудование, которое поставлено в нашу больницу по федеральной программе борьбы с онкологией, позволяет это делать максимально успешно».

Напомним, что медики призывают калининградцев чаще проходить диспансерные осмотры, что позволяет выявлять риски серьезных заболеваний на ранних стадиях.

Цель – повысить качество и доступность медицины на востоке области

В настоящее время в соответствии с распоряжением областного правительства проводится объединение государственных лечебных учреждений в Черняховске.

В результате две медицинские организации – стоматологическая поликлиника и инфекционная больница войдут в состав местной центральной районной больницы.

«Прежде чем пойти на такой ответственный шаг, мы проделали большую аналитическую работу и провели мониторинг обращений граждан и маршрутизацию пациентов», – подчеркнул министр здравоохранения региона Сергей Дмитриев. – Именно мнения жителей муниципалитета легли в основу данного решения».

Помимо этого, руководитель ведомства отметил, что слияние указанных учреждений позволит макси-

мально эффективно использовать имеющиеся ресурсы.

Также благодаря объединению значительно возрастет спектр предоставляемых пациентам услуг в рамках одного учреждения с широким использованием всех его технических возможностей.

«В рамках одного юридического лица жителям будет легче попасть на госпитализацию и поликлинический прием», – добавил Сергей Дмитриев.

– Помимо этого, единое управление тремя структурными подразделениями позволит сделать медицину Черняховска более централизованной и пациентоориентированной. Наша цель – повысить качество и доступность медицины на востоке области. При этом ни одна из этих структур не будет закрыта для пациентов, а медицинский персонал сможет по-прежнему трудиться на своих местах».

По мнению министра, также важно и то, что эти лечебные учреждения, которые сегодня объединяются, укомплектованы профессиональными медицинскими кадрами. Так, только в 2024 году в Черняховскую больницу приехали на работу из других российских регионов пять квалифицированных врачей и 20 сотрудников среднего медицинского персонала.

Отметим, что сегодня лечебные учреждения Черняховска активно модернизируются. Центральная районная больница в этом году уже получила новый рентген-аппарат, в течение года здесь установят еще и современный маммограф. Также проведут демонтаж старого ограждения инфекционной больницы и ЦРБ и возведут новое. Кроме того, предполагается ремонт пищеблока стационара, а до конца 2030 года в муниципалитете запланирована установка шести новых ФАПов.



ЧЕРНЯХОВСКАЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ
БОЛЬНИЦА



Питание и псориаз: как рацион может повлиять на состояние кожи

Псориаз — это хроническое неинфекционное заболевание, которое проявляется в виде красных сухих пятен, покрытых серебристо-белыми чешуйками. Оно может поражать любые участки кожи, но чаще всего страдает кожа волосистой части головы, локтей, колен и нижней части спины.

Хотя точные причины возникновения псориаза до конца не изучены, считается, что на его развитие могут влиять различные факторы, включая генетическую предрасположенность, нарушения иммунной системы и даже питание. Рассмотрим, как рацион может повлиять на состояние кожи при псориазе.

РОЛЬ ПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ ПСОРИАЗА

Некоторые исследования показывают, что питание может играть определенную роль в развитии и течении псориаза. Вот несколько возможных механизмов:

Воспаление: известно, что некоторые продукты могут вызывать воспалительные реакции в организме, которые, в свою очередь, могут усугубить симптомы псориаза.

Аллергии: некоторые люди с псориазом могут иметь пищевые

аллергии или непереносимость определенных продуктов, что также может способствовать обострению заболевания.

Кишечник: здоровье кишечника и его микрофлора также могут влиять на развитие псориаза. Некоторые исследования показывают, что дисбактериоз (нарушение баланса микрофлоры) может способствовать развитию воспаления и, как следствие, обострению псориаза.

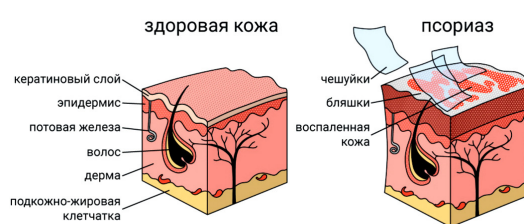
КАКИЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ УСУГУБИТЬ СИМПТОМЫ ПСОРИАЗА

Хотя не существует единого списка продуктов, которые гарантированно усугубят симптомы псориаза, некоторые исследования показывают, что следующие продукты могут способствовать обострению заболевания:

Красное мясо: некоторые исследования связывают употребление красного мяса с повышенным риском развития псориаза.

Сахар: употребление большого количества сахара может способствовать развитию воспаления в организме, что может усугубить симптомы псориаза.

Трансжиры: эти искусственные жиры, содержащиеся в некоторых готовых продуктах, могут



также способствовать развитию воспаления.

Алкоголь: хотя алкоголь сам по себе не вызывает псориаз, он может способствовать обострению симптомов.

ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ПСОРИАЗОМ

Хотя не существует продуктов, которые гарантированно помогут справиться с псориазом, некоторые исследования показывают, что следующие продукты могут способствовать улучшению состояния кожи:

Омега-3 жирные кислоты: эти полезные жиры, содержащиеся в жирной рыбе, льняном семени и других продуктах, могут помочь снизить воспаление в организме.

Фрукты и овощи: эти продукты богаты антиоксидантами, которые могут помочь снизить воспаление и улучшить общее состояние здоровья.

Цельнозерновые продукты: эти продукты богаты клетчаткой, которая может помочь регулировать работу кишечника и снизить риск развития дисбактериоза.

СОВЕТЫ ПО СОСТАВЛЕНИЮ РАЦИОНА

Если вы страдаете от псориаза, важно обсудить с врачом возможные изменения в рационе. Вот несколько советов, которые могут помочь вам составить рацион, который будет способствовать улучшению состояния кожи:

Разнообразие: старайтесь включать в свой рацион разно-

образные продукты, чтобы получить все необходимые питательные вещества.

Ограничение: старайтесь ограничить употребление продуктов, которые могут способствовать обострению симптомов псориаза.

Баланс: старайтесь поддерживать баланс между полезными и менее полезными продуктами.

Консультация с врачом: обсудите с врачом возможные изменения в рационе и получите индивидуальные рекомендации.

Важно помнить, что питание не является единственным фактором, влияющим на развитие псориаза, и что изменения в рационе могут не сразу привести к улучшению состояния кожи. Однако, следуя советам врача и поддерживая здоровый образ жизни, вы можете снизить риск обострений и улучшить качество жизни.

Старение и сахар

Ученые очень оптимистично оценивают вероятность в ближайшем будущем раскрыть тайны вечной молодости и бессмертия. Результаты некоторых научных исследований уже сейчас могут быть полезны тем, кого интересует активное долголетие. Вот несколько важных выводов.

Согласно этой теории, сахара (глюкоза, фруктоза, галактоза, лактоза) способны повреждать белковые молекулы, которые теряют эластичность, нарушается их функция.

В нормальных условиях скорость процесса гликирования невысокая, поэтому поврежденные белки успевают выводиться из организма. Но с возрастом они накапливаются в клетках и тканях, что ведет к серьезным нарушениям.

У подавляющего большинства людей уровень гликации зашкаливает и становится разрушительным, так как их питание изобилует быстрыми углеводами и сахаросодержащими продуктами.

Гипергликемия усугубляет процесс «засахаривания» белков. Сахарный диабет ускоряет процесс старения, повышает риск развития сопутствующих заболеваний.

Молекулы гликации накапливаются в мышцах, сосудах, кишечнике и даже в головном мозге — во всех коллагеновых структурах организма.

От сахаров в первую очередь страдают долгоживущие белки — коллаген и эластин.

Коллагеновые и эластические



волокна содержатся во всех видах соединительной ткани, которая в свою очередь является каркасом органов и тканей. Поэтому гликация может наносить масштабные и системные повреждения.

Гликирование — источник постоянного системного воспалительного процесса, приводящего к атеросклерозу сосудов, сахарному диабету, деменции, инсультам и инфарктам.

Повреждение белков хрусталика глаза, нарушает светопроведение и светопреломление. Снижается прозрачность хрусталика, что приводит к развитию катаракты и снижению зрения.

Разрушение белков миелино-

вой оболочки нервов нарушает проведения нервных импульсов. Страдают и белки цитоскелета нейронов. Все это ведет к различным заболеваниям нервной системы.

Особенно чувствительна к повреждениям сахарами иммунная система. Антитела — это крупные глобулярные белки плазмы крови, основной функцией которых является нейтрализация чужеродных веществ. Гликация ослабляет их защитные свойства.

Все ферменты — это белки. Сахара блокируют их активность. Поэтому с возрастом скорость всех химических реакций в клетках снижается. Нарушается

клеточный метаболизм.

Гликирование белков, которые содержатся в базальной мембране почечных клубочков, приводит к нарушениям клубочковой фильтрации и развитию нефропатии. В результате гликации повреждается ДНК, возникают различные генетические поломки.

Процесс гликирования необратим.

Гликирование и старение неразрывно связаны

Для замедления процесса гликации белков необходимо следить, чтобы уровень глюкозы в крови не превышал допустимой нормы. При контроле количе-

ства сахара, поступающего с пищей, гликация протеинов происходит в меньшем объеме, и химически модифицированные белки успевают выводиться из организма. Соответственно, не происходит избыточное накопление гликированных белков, что помогает избежать некоторых заболеваний и замедлить процесс старения.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- свести к минимуму или исключить из рациона быстрые углеводы (сладости, газировку, выпечку, фруктовые соки и т.п.);
- минимизировать употребление сильно зажаренных или запеченных до корочки блюд;
- заменить простые углеводы (белый хлеб, белый рис) на сложные углеводы (греча, пшено, коричневый и дикий рис), которые медленнее повышают уровень сахара в крови;
- обеспечить полноценное питание с достаточным количеством овощей, зелени, ягод, бобовых, рыбы и орехов, которые содержат антиоксиданты и другие питательные вещества, способствующие борьбе с гликированием;
- заниматься спортом;
- наладить режим сна.

После того как человек переходит на здоровое питание и повышает свою физическую активность, количество поврежденных молекул в тканях снижается. Так замедляются процессы старения, и у человека появляется шанс на активное долголетие.

«Две морковинки несус за зеленый хвостик!»

Помните эти поэтические строки у Маяковского? И мы вспомнили, потому что именно в апреле мы отмечаем Международный день моркови.

Это полезный овощ содержит большое количество витаминов и микроэлементов - PP, A, B1, B2, B5, B6, B9, C, E, H и K, а также железо, цинк, йод, медь, марганец, селен, хром, фтор, молибден, бор, ванадий, кобальт, литий, алюминий, никель, кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор и сера. Морковь не калорийна – всего 35 килокалорий на 100 граммов. Именно поэтому морковь часто включается в различные диеты.

ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Морковь положительно влияет на зрение за счет содержания в ней витамина А и каротины. Поэтому если человек плохо видит в темноте, следует включить в рацион больше моркови.

ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

Пациентам с таким диагнозом рекомендуют есть вареную морковь, так как в ней на 34 процента больше антиоксидантов.

ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Сырая морковь способна снижать уровень холестерина в крови. Если регулярно употреблять этот овощ, можно снизить вероятность образования инсульта на 70 процентов. Польза моркови для сосудов заключается в том, что в ней имеется калий. Также корнеплод уменьшает давление у гипертоников.

**ПРОФИЛАКТИКА
ОНКОЛОГИИ**

По словам ученых, от 1,8 до 2,8 миллилитра бета-каротина способно уменьшить вероятность онкологии на 40 процентов. В средней по размеру моркови содержится порядка 3 миллилитров этого вещества. Кроме того, в ней много антиоксидантов, связывающих свободные радикалы, которые могут быть причиной рака, гипертонии, болезни Паркинсона.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Морковь превосходно контролирует обмен углеводов и нормализует пищеварение в целом, полезна при запорах, геморрое, борьбе с ожирением.

**ДЛЯ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК**

Морковь может выводить песок из мочевого пузыря и почек, что делает ее отличным профилактическим средством против желчекаменной болезни.

ПРИ РАНАХ

При ожогах и гнойных ранах помогает компресс из кашицы свежей моркови. Дело в том, что данный корнеплод обладает отличным ранозаживляющим свойством. Для промывания раны можно использовать морковный сок.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Вред моркови организму может проявиться лишь при наличии аллергии. При переизбытке моркови станет оранжевого оттенка. Особого вреда для организма это не нанесет, но доставит дискомфорт.



Полезный лён: не только масло

Лён - древнейшая земледельческая культура, известная человеку. Уже 10 тысяч лет люди прядут внутренние волокна стебля льна, делая из них ткань. Летописец Нестор в своей «Повести временных лет» подробно рассказывает о возделывании льна, производстве тканей и масла печерскими монахами.

**ЛЬНЯНОЕ ПОЛОТНО –
ПРИЯТНЫЙ КОМФОРТ**

Оно ценится за долговечность, блеск и влагопоглощающую способность. Оно устойчиво к повреждению микроорганизмами, а его гладкая поверхность отталкивает почву. Изделия из льна в отличие от хлопка без вреда переносят многократные стирки, механические напряжения, температурные нагрузки. Именно поэтому льняные простыни наших бабушек могут достаться в прекрасном виде и нам, несмотря на стирки, кипячение и постоянное использование. Благодаря своей химической нейтральности льняное волокно, удерживая, как фильтр, химически активные вещества, не вступает с ними в реакцию и после соответствующей обработки становится вновь абсолютно чистым.

Так как лён быстро поглощает и отдает влагу и является хорошим проводником тепла, льняная одежда имеет охлаждающий эффект при ношении. Научными исследованиями доказано, что в одежде из льна человек чувствует себя более комфортно, чем в одежде из других видов волокон, ощущая прохладу даже при экстремально высоких температурах и тепло при низких. В жару одежда из льна понижает температуру на 7°C, а в холод на столько же повышает.



Ученые говорят, что лён сохраняет здоровье человека. Тот, кто спит на грубой льняной простыне, носит на себе льняную рубашку, утирается льняным полотенцем, — почти никогда не хворает простудой. Известно, что льняное постельное бельё и простые рубахи очень любил поэт Александр Пушкин, в том числе будучи в ссылке в Михайловском, и он действительно болел крайне редко: у него кругом был знаменитый псковский лён.

Замечательным свойством является высокая совместимость льна с природой человека. Это свойство используется в медицине. Лен является шовным материалом в хирургии, не требующим последующего снятия швов, и широко используется для наложения внутренних швов.

**СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

На нашей планете насчитывается около 300 видов льна. На территории России лён использовался не только для ткачества, но и в лечебных целях. В народ-

ные зовающие уравнивающее действие на уровень гормонов. Ряд исследований показал антиканцерогенные свойства лигнанов, в частности в отношении рака молочной железы.

В дополнение к многочисленным витаминам льняное семя также содержит магний и железо – два минерала, которые укрепляют мышцы и кровеносные сосуды. В семенах также присутствуют кальций, защищающий кости, и калий, необходимый для работы нервной системы и сердца.

МАСЛО МАСЛЯНОЕ

Льняное масло обладает послабляющим и желчегонным свойством, благоприятно влияет на свертывающую и противосвертывающую системы крови у больных коронарным атеросклерозом, активизирует фибринолиз и снижает коагулирующие свойства крови. Оно питает мозг, улучшает клеточный обмен, ликвидирует зазоры, улучшает качество кожи, а также снижает уровень холестерина. Особенно полезно людям, у которых ощущается острая нехватка витамина К. Пропорции содержания витаминов, входящих в состав льняного масла и, соответственно, их активность таковы, что при регулярном употреблении льняное масло способно изгонять из нашего организма все вредные шлаки, очищая желудок, почки, мочевой пузырь.

Льняное масло благотворно влияет на нервную систему, оказывает нормализующее влияние на функции кишечника и желудка. Рекомендуют для профилактики нарушения жирового обмена, атеросклероза и как общеукрепляющее средство, особенно полезно послеоперационным ослабленным больным. Полезно для развития детского организма.

10 ФАКТОВ О...

... гречке

- Гречка – ценный источник белка. В ней содержится 18 незаменимых аминокислот, а белок близок по составу к сбалансированному белкам куриных яиц и сухого молока.

- Гречку нельзя смешивать с сахаром: он нейтрализует все ее полезные свойства и, только если вы являетесь истинным сладкоежкой, можете заменить ее медом. Но лучше избегать этих сладких компонентов.

- Гречка идеально подходит для диеты. Концентрация витаминов и минеральных веществ в гречке в 1,5–3 раза выше, чем в любых других крупах. Они помогают ускорить обмен веществ, что ведет к снижению веса, а из организма выводится вся лишняя жидкость. Именно поэтому гречневая диета так популярна.

- Гречка содержит три из восьми необходимых организму аминокислот (треонин, лизин, триптофан), благодаря чему является незаменимым продуктом для тех, кто по каким-то причинам не употребляет мясо или же употребляет его в минимальных количествах.

- Также она содержит разнообразные витамины группы PP, витамин Р (рутин), шавелевую, яблочную, малеиновую и лимонную кислоты. Витамины укрепляют кровеносные сосуды, сохраняют и улучшают их эластичность, уменьшают проницаемость. Это препятствует накоплению в организме солей и способствует их выводу.

- Содержатся в гречке и липотропные вещества, которые защищают печень от перерождения, в частности, возникновения цирроза, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и поджелудочной железы.

- Употребление гречки благоприятно сказывается на уровне сахара в крови.

- Гречка выводит из организма вредный холестерин, что особенно важно для людей пожилых. Именно с возрастом в сосудах увеличивается количество холестериновых бляшек, что приводит к уменьшению их проходимости, уменьшению кровообращения в мозге и еще более серьезным последствиям.

- Помимо холестерина гречка способствует выводу токсинов.

- Наличие в гречневой крупе железа поможет людям, страдающим анемией.



Гипертензия у детей: неужели бывает?!!

У детей гипертензия встречается гораздо реже, чем у взрослых, однако, им тоже рекомендуется профилактически измерять давление: детям старше 3 лет – не реже 1 раза в год.

Патология может долгое время протекать в скрытой форме, а длительное бессимптомное течение без коррекции способно привести к нарушению работы жизненно важных органов или ухудшить прогноз по здоровью во взрослом возрасте. По разным оценкам, патологией страдают от 1 до 18 % детей, проходивших обследование.

ВИДЫ И ПРИЧИНЫ

Гипертензия может быть симптомом хронических заболеваний или самостоятельной патологией. Различают первичную и вторичную гипертензию.

Вторичная гипертензия – это симптом, который возникает по мере развития других заболеваний (как правило, патологий сердца или почек). Наиболее часто она встречается у детей младше 6 лет.

До 74 % случаев вторичной гипертензии у детей вызваны заболеваниями почек или сердечно-сосудистой системы

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ВТОРИЧНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ:

- заболевания почек;
- нарушение работы почечных артерий (реноваскулярная гипертензия);
- врожденный порок сердца, который сопровождается сужением просвета аорты (коарктация аорты);
- нарушение работы сосудов;
- некоторые эндокринные заболевания (сахарный диабет 2-го типа, повышенная выработка гормонов щитовидной железы, избыточное производство гормона альдостерона корой надпочечников);

- генетические нарушения;
- некоторые виды рака (ренинома, нейробластома, надпочечниковая карцинома);
- неврологические заболевания (например, энцефалит – воспаление тканей головного мозга);
- избыток кальция;
- повышенный уровень холестерина;
- лечение некоторыми препаратами, например, сосудосуживающими средствами или преднизолоном;
- отравление ртутью или свинцом;
- отравление солодкой.

Первичная, или **эссенциальная гипертензия** – это самостоятельное заболевание, иногда ее даже называют «гипертенгическая болезнь». Она развивается вне других патологий: системы и органы, в том числе сердце и почки, в этом случае работают без отклонений. Как правило, у детей до 6 лет она не встречается. Риск развития гипертензии в 4 раза выше у детей с избыточной массой тела. Первичная гипертензия нередко встречается у детей, чьи родители также страдают повышенным давлением.

ЮНОШЕСКАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Нередко повышенное давление выявляется в предпубертативном и подростковом возрасте, причем у мальчиков чаще, чем у девочек. Это может быть связано с гормональными изменениями, в том числе повышенным уровнем тестостерона. Гипертензия, выявленная в этот период, редко бывает вызвана патологиями сердца или почек.

СИМПТОМЫ ГИПЕРТЕНЗИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Гипертензия долгое время может протекать бессимптомно: часто патологию выявляют случайно во время профилактического



обследования. Однако иногда ее можно заподозрить по ряду косвенных симптомов.

Возможные симптомы гипертензии:

- головная боль;
- быстрая утомляемость при физической нагрузке;
- ухудшение или искажение зрения, например, мушки перед глазами;
- шум или звон в ушах;
- частая смена настроения;
- нарушения сна;
- недомогание при физических нагрузках.

Для резкого повышения давления выше 150/95 мм рт. ст. (такое состояние называется гипертоническим кризом) характерны сильная головная боль, головокружение, бледность или покраснение лица, тошнота, рвота, нарушения зрения.

При подозрении на гипертонический криз нужно вызвать скорую помощь.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Гипертензия опасна своими осложнениями: несмотря на длительное бессимптомное течение, патология приводит к постепенному разрушению жизненно важных органов и систем. Среди наиболее грозных осложнений – инвад-

ность (в том числе умственная) и критическая недостаточность сердца, почек или головного мозга.

Возможные осложнения гипертензии:

- гипертрофия миокарда – утолщение сердечной мышцы на фоне повышенной нагрузки;
- сердечная недостаточность – снижение работоспособности сердца, которое может спровоцировать отек легких;
- почечная недостаточность – внезапное или постепенное нарушение функции почек;
- поражение сетчатки глаз, сопровождающееся снижением остроты зрения;
- судороги, кома;
- сосудистая недостаточность с риском кровоизлияния в мозг;
- полиорганная недостаточность – ухудшение работы или отказ сразу нескольких жизненно важных органов;
- гипертоническая энцефалопатия – поражение тканей головного мозга.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТЕНЗИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Профилактика гипертензии у детей и подростков заключа-

ется в том, чтобы поддерживать нормальную массу тела и обеспечивать здоровую физическую активность, а также регулярно профилактически измерять давление, чтобы не пропустить возможное начало заболевания.

Всем детям независимо от фактора риска давление измеряют при диспансеризации перед детским садом (3 года), школой (6–7 лет) и далее с периодичностью раз в 2–3 года.

Дети в группе риска по гипертензии и сердечно-сосудистым заболеваниям должны проходить профилактический осмотр ежегодно.

ГРУППА РИСКА ПО ГИПЕРТЕНЗИИ И ЗАБОЛЕВАНИЯМ СЕРДЦА:

- наследственность: у одного или обоих родителей выявлены патологии сердечно-сосудистой системы или сахарный диабет;
- избыточная масса тела;
- патологии почек;
- сахарный диабет;
- недостаточная физическая активность: ребёнок не посещает спортивных секций и мало гуляет на улице.

ПРОГНОЗ ПРИ ГИПЕРТЕНЗИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Без коррекции гипертензия у детей и подростков может приводить к раннему развитию сердечно-сосудистых заболеваний во взрослом возрасте. Повышаются риски таких грозных осложнений, как инфаркт и инсульт.

Врач по медицинской профилактике Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Калининградской области
Ани Аюбян

Неделя здоровья матери и ребёнка – забота о самом главном

В начале апреля мы отмечаем День неонатолога – специалистов, которые занимаются здоровьем новорожденных и помогают малышам появиться на свет. В связи с этим событием Минздравом России принято объявлять неделю здоровья матери и ребёнка. Это время, когда мы все вместе напоминаем себе о важности заботы о будущих мамах, беременных женщинах и их малышах.

Почему это так важно?

Здоровье матери и ребенка – это основа будущего нации. Беременность и роды – это время, когда организм женщины испытывает серьезные нагрузки, и важно обеспечить ему должный уход и поддержку. От того, насколько грамотно будет проведена профилактика и оказана медицинская помощь, зависит здоровье будущего поколения.

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗАБОТА О МАТЕРИ И РЕБЕНКЕ?

Планирование беременности
Будущим мамам важно пройти обследование и подготовиться к беременности, чтобы минимизировать риски для здоровья малыша.

Ведение беременности
Регулярные посещения акушера-гинеколога, контроль за состоянием здоровья матери и плода – все это помогает предотвратить возможные осложнения.

Роды
Выбор квалифицированного медицинского персонала, создание комфортных условий для родов – все это способствует благополучному рождению ребенка.

Послеродовой период
Забота о здоровье матери после родов, профилактика по-



сперодовых осложнений, консультации по вопросам грудного вскармливания и ухода за новорожденным – все это важные аспекты заботы о семье.

РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Медицинская профилактика играет ключевую роль в сохранении здоровья матери и ребенка. Вот несколько направлений профилактической работы:

Скрининги и обследования. Регулярные обследования помогают выявить возможные проблемы на ранних стадиях и предотвратить их развитие.

Вакцинация. Вакцинация будущих мам и новорожденных помогает защитить от инфекционных заболеваний, которые могут представлять серьезную угрозу для здоровья.

Здоровый образ жизни. Рекомендации по правильному питанию, физической активности, отказу от вредных привычек – все это способствует здоровью матери и ребенка.



Психологическая поддержка. Беременность и роды – это не только физические, но и психологические испытания. Поддержка со стороны врачей, психологов и близких людей помогает будущим мамам чувствовать себя увереннее и спокойнее.

Неделя здоровья матери и ребенка – это время, когда мы все вместе напоминаем себе о важности заботы о самом главном. Пусть эта неделя поможет каждому из нас задуматься о здоровье будущих поколений и сделать шаг навстречу здоровому образу жизни.

Берегите себя и своих близких!

Физическая активность без спортзала

Физическая активность подразумевает любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности.

По интенсивности энергетических затрат физическая активность подразделяется на три уровня: низкий, умеренный и интенсивный. Низкая физическая активность (гиподинамия) соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, лежа читает или смотрит телевизор. Гиподинамия в сочетании с погрешностями в питании (передаванием) рано или поздно приведет к развитию ожирения.

К умеренной физической активности относятся быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности, танцы. При данной нагрузке у человека повышается частота сердечных сокращений и остается ощущение тепла и легкой одышки. Умеренная физическая активность способствует человеку сохранять и улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний.

Интенсивная физическая активность – это тот уровень активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота, например, бег, занятия тяжелой атлетикой, плавание на дистанцию, быстрая езда на велосипеде, подъем в гору.

Кроме того, физические нагрузки делятся на аэробные и анаэробные. Аэробные нагрузки – это непрерывные (не менее 30 минут), технические не сложные с большим количеством повторов физические упражнения, которые насыщают легкие кислородом и длительное время поддерживают частоту сердечных сокращений в зоне безопасного пульса. К данному виду нагрузок можно отнести ходьбу, бег, езд на велосипеде, плавание. Анаэробные физические нагрузки в свою очередь предполагают интенсивную физическую на-

грузку в течение короткого времени для тренировки мышечной силы и выносливости.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать взрослому человеку, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы, составляет всего лишь 30 минут в день или 150 минут в неделю. При этом время занятий может быть суммировано в течение дня, но длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут. Выполняя такую 30-минутную тренировку, человек может потратить примерно 150 ккал в день.

Доказано, что физическая активность в течение 150 минут в неделю (2 часа 30 минут) снижает риск:

- преждевременной смерти;
- развития ишемической болезни сердца и инсульта;
- артериальной гипертензии;
- сахарного диабета 2 типа;
- депрессии;
- остеопороза;
- избыточной массы тела.

Учитывая достаточно насыщенную жизнь современного человека, к сожалению, далеко не у каждого найдется время, для того чтобы пойти в спортивный зал или записаться на какие-либо другие занятия. Возникает вопрос: как же быть в таком случае? Как стать активнее без спортзала?

Вот несколько советов, которые подойдут каждому человеку:

1. Делайте зарядку. Утренняя зарядка займет у вас не более 10 минут, однако, поможет хорошо взбодриться и настроиться на предстоящий день. Если совсем нет времени, можно, к примеру, позаниматься, пока закипает чайник или варится овсянка.

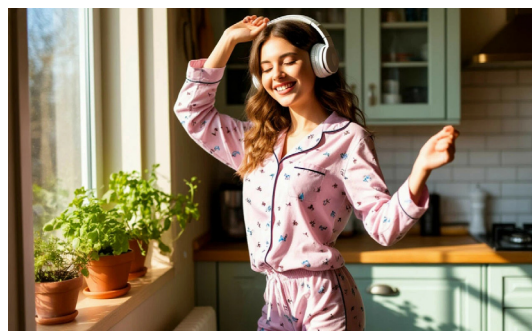
2. Ходите. Хотя ходьба и затрачивает меньше калорий, чем бег, однако имеет немало преимуществ для здоровья:

- снижает тягу к сладкому;
- улучшает иммунитет;
- защищает от заболеваний суставов;
- помогает с избавлением от стресса и поднимает настроение.

Согласно исследованиям для поддержания здоровья человеку необходимо проходить в день около 7 500 – 8 000 шагов, самое главное – сохранять регулярность своих пеших прогулок. А прогуливаясь по 30 минут быстрым шагом пять раз в неделю, вы уменьшите риск развития ишемической болезни сердца на целых 19 %.

3. Заведите собаку. Установлено, что владельцы собак в среднем ходят на 22 минуты дольше и делают на 2 760 шагов в день больше, чем те, у кого их нет. Многочисленные исследования показывают: у владельцев собак ниже артериальное давление, уровень триглицеридов в крови (и то и другое способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний), и они реже страдают ожирением.

4. Поднимайтесь по лестнице. Подъем по лестнице тренирует ваше сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше ка-



лорий, чем обычная ходьба. Даже спускаясь по лестнице, вы тратите дополнительные 5 ккал в минуту, а подъем требует в два раза больше – около 10 ккал в минуту.

5. Используйте в магазине корзину вместо тележки. Неся в руках корзину, вы потратите больше калорий, а также устроите неплохую тренировку для верхнего плечевого пояса.

6. Стойте в общественном транспорте, когда едете на работу и обратно. Два часа в таком положении на 2 % снижают уровень глюкозы в крови и на 11 % — триглицидов.

7. Играйте в подвижные игры. Если у вас есть дети, значит, с вами рядом неисчерпаемый источник энергии. Поиграйте в догонялки и побегайте наперегонки, играйте в снежки, лепите снеговиков, перепрыгивайте через трещины в асфальте и цветные плитки на тротуаре.

8. Поставьте специальные напоминания. Тут к нам на помощь придут наши современные технологии, например, некоторые фитнес-браслеты позволяют установить напоминание о том, что вы засиделись.

9. Танцуйте. Забудьте о своих танцевальных способностях, наденьте наушники, включите свой любимый трек и двигайтесь как вам нравится.

10. Займитесь садоводством. Работа в саду благотворно скажется на вашем внутреннем состоянии, а по интенсивности огородничество вполне сравнимо с полноценными тренировками. Высаживая рассаду или разрыхляя землю на грядках, мы за полчаса расходуем примерно 120 калорий.

Подводя итог, можно сказать, что занятия физической культурой приносит человеку оздоровительный и профилактический эффект. Это имеет очень важное значение, в связи с тем, что в настоящее время число людей с различными заболеваниями с каждым годом увеличивается.



Не дадим весеннему гиповитаминозу ни единого шанса!

Весна — это время, когда мы хотим наслаждаться солнцем, цветением растений (если у нас нет аллергии) и теплом. Но иногда вместо подъема настроения мы, наоборот, чувствуем себя уставшими, раздражительными и болезненными. Наша кожа, волосы и ногти становятся сухими и ломкими.

Многие из нас склонны объяснять эти симптомы весенним авитаминозом — состоянием, когда в организме не хватает необходимых витаминов и минералов. Но этот термин не имеет строгого научного определения. В медицине говорят о другом явлении — гиповитаминозе, состоянии, когда в организме незначительно снижается уровень одного или нескольких витаминов. Авитаминоз — это более тяжелая форма недостаточности витаминов, когда развиваются специфические заболевания, но такие состояния бывают крайне редко, поэтому говорить о них некорректно. Поэтому дальше мы будем использовать термин «гиповитаминоз».

СИМПТОМЫ ВЕСЕННЕГО ГИПОВИТАМИНОЗА

Он может проявляться по-разному в зависимости от того, каких именно витаминов не хватает в организме. Но есть некоторые общие признаки, которые могут указывать на витаминную недостаточность, и они встречаются довольно часто.

Чаще всего люди отмечают усиленное выпадение волос, сухость кожи и ломкость ногтей, усталость и апатию при том же количестве сна, что и обычно. Но проблемы с суставами, сосудами и работой сердца уже могут нести серьезные последствия.

ЧЕГО НАМ НЕ ХВАТАЕТ

Весной в некоторых продуктах уже не так много витаминов, к тому же наш организм ослабевает после ОРВИ, которые мы переносим в течение зимы. Организм ослабевает и появляется нехватка, дисбаланс тех или иных микроэлементов. Первым делом

это может начать проявляться на состоянии кожи и волос.

При авитаминозе необходимо восполнить дефициты витаминов, но особенно важны для нас А, В, С, D, Е и К.

Витамин А содержится в животных продуктах, таких, как печень, рыбий жир, яйца, сливочное масло, сыр, а также растительных продуктах, содержащих бета-каротин, таких, как морковь, тыква, абрикос, персик, зеленый лук, шпинат и другие.



Витамины группы В есть в цельнозерновых продуктах, таких, как хлеб, крупы, отруби, а также в



мясе, птице, рыбе, яйцах, молочных продуктах, бобовых, орехах, семечках, зеленых овощей, дрожжах и пиве.



Витамин С содержится в свежих фруктах и овощах, особенно в цитрусовых, киви, черной смородине, красном перце, зеленой листовой капусте, петрушке и других.

Витамин D — в рыбном жире, жирной рыбе, молочных продуктах, яйцах, грибах.

Витамин Е — в растительных маслах, орехах, семечках, злаках, зеленых овощах, а также в некоторых животных продуктах, таких, как яичный желток, печень и молоко.



Витамин К — в зеленых листовых овощах — шпинате, капусте, салате, брокколи.



Газета «Берегите здоровье!» № 2(236)/2025
Номер подписан в печать 28.04.2025 г.
Отпечатано с готового оригинал-макета в ФГУП
«И и Т газеты «Страж Балтики» Минобороны
России, 236006, г. Калининград, ул. С. Тюленина,
15. Тираж 999 экз. Заказ № 2