



ЗБЕРЕГИТЕ / Здоровье! /

№ 2 (236) март - апрель 2025 г.

Издается 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 мене 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 щемящего звучания «Прощания славянки» и нежно-хрустальный перезвон медальонов созвездий на груди ветеранов – вот и получается всеми любимый 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 расстаемся 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 – увы! – 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...



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

7 апреля, во Всемирный день здоровья, в муниципальных автопоездах отправился специальный автопоезд. Старт новому проекту регионального министерства здравоохранения дал глава региона Алексей Беспаловский.

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 на нацпроекту; и мобильный лечебно-диагностический (профилактический) стоматологический кабинет, закупленный за счет средств регионального бюджета на Городскую детскую стоматологическую поликлинику по поручению губернатора.

Главный внештатный специалист по медицинской профилактике регионального министерства и одновременно – руководитель автопоезда Людмила Калинина 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, и гражданам старшего поколения, мало-мобильным 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 жителям 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 Польеский округ.

Глава региона высоко оценил основополагающую роль 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 исследование проводилось в соответствии с полом и возрастом и в общей сложности заняло 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 Сенченкова 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, записываются по телефону 122

или с помощью региональной электронной регистратуры Medreg39. Помимо этого, на подобный скрининг здоровья жителей записываются доктора в ходе обычных плановых врачебных приемов. 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 провериться на факторы риска или выявить какие-либо заболевания».

По словам Светланы Сенченковой, в среднем на диспансеризацию в поликлинику на Горького приходит более 70 пациентов в день, а общая пропускная способность шести кабинетов медицинской профилактики четвертой горбольницы – 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.

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!

Застреляющими 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.



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 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 внештатного фтизиатра регионального минздрава Евгения Туркина, туберкулез (чахотка) – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза. Туберкулез чахота всегда поражает легкие, но может развиваться и в других органах. Туберкулез – военнообразно 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 (мытье рук, посуды с использованием моющих средств и проточной воды);
- ежедневная влажная уборка и проветривание жилых помещений;
- умение противостоять стрессовым ситуациям;
- предохранение 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 туберкулиодиагностики (постановка реакции Манту 2TE) всем здоровым детям и подросткам.

Обращайте внимание на свое самочувствие. Берегите здоровье!

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 равнoprавного 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, белолевадство, 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 присутствуют в организме, окружающей среде и продуктах питания). Все компоненты вакцины, как и сами вакцины, являются объектом цитательных испытаний и контроля на предмет их безопасности.



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 вакцины, как и сами вакцины, являются объектом цитательных испытаний и контроля на предмет их безопасности.

В состав вакцин, в частности, входят следующие компоненты:

Антител. Это убитая или ослабленная форма какого-либо микроба – 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 временевые 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.



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.

Легкоатлетическое мероприятие состоялось 11 апреля на территории Музея «Фридландские 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 блага около десятка сотрудников медицинского учреждения. Традиционно большой ажиотаж наблюдался у павильона здоровья. Специалисты центра измеряли уровень глюкозы в крови и артериального давления, проводили динамо-

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 Калинина 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 постарались сделать настоящий праздник здоровья, чтобы он стал семейной традицией и в нашем регионе множились 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.



Состоялся большой рабочий выезд губернатора в лечебные учреждения региона

14 апреля Алексей Беспровзанных 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 Беспровзанных посетил поликлинику Городской больницы № 4 на Краснопрудной, в которой, не дожидаясь капитального ремонта, руководство учреждения уже завершило ремонт во всех коридорах и холле регистратуры.



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.

«Там будет вестись строительные работы важно создать максимально комфортные условия в отделении, ях, которые функционируют сейчас, – отметил Алексей Беспровзанных.

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 принял решение

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

Помимо этого, объектами посещения главы 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 отмыки ВОП.

В Черняховской центральной районной больнице, обслуживающей более 45 тысяч жителей, особое внимание Алексей Беспровзанных уделил лекарственному обеспечению пациентов. Главный врач клиники Виктор Гродницкий заверил губернатора, что в настоящий 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 завершен капремонт фасада здания взрослой поликлиники.

Больница продолжит обновляться в рамках проекта модернизации первого звена здравоохранения. В планах на 2025-2026 годы – дальнейший ремонт и закупка нового оборудования. Одним из ключевых преобразований станет поставка модульного ФАПа в поселок Заовражное. Также запланирован капитальный ремонт пещеблока 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 Беспровзанных.

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 колossalное значение для пациентов, особенно пожилого возраста. Открытые операции сопряжены с большими разрезами, значительной кровопотерей и, как следствие, более длительным и тяжелым периодом восстановления. Лап-

ароскопические вмешательства, на-

против, проводятся через небольшие проколы, что существенно снижает

травматичность и позволяет пациент-

там быстрым вернуться к нормальной жизни.

По словам заведующего отделе-

ния урологии Областной клиниче-

ской 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 маршрутизации 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, единное 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 пещеблока 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.

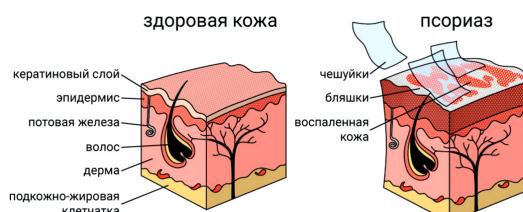
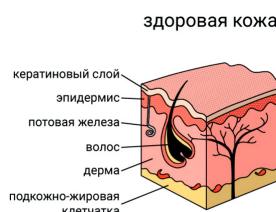
Какие продукты могут усугубить симптомы псориаза

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 псориаза, 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 получать 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, нарушаются их функции.

В нормальных условиях скорость процесса гликозирования 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 сахарами, содержащими 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.

Они сахара 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.

Гликозирование – 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 проведение нервных импульсов. Страдают и белки цитоскелета нейронов. Все это ведет к различным заболеваниям нервной системы.

Особенно чувствительна к повреждениям сахарами иммунная система. Анитела – это крупные глобулярные белки плазмы крови, основной функцией которых является нейтрализация чужеродных веществ. Гликозирование 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.

Гликозирование белков, которые содержатся в базальной мемbrane почечных клубочков, приводит к нарушениям клубочковой фильтрации и развитию нефропатии.

В результате гликозирования повреждается ДНК, возникают различные генетические поломки.

Процессы гликозирования необратимы.

Гликозирование и старение неразрывно связаны

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

ства сахара, поступающего с пищей, гликозилированные протеины происходят меньшим объемом, и химически модифицированные белки успевают выводиться из организма. Соответственно, не происходит избыточное накопление гликозированных белков, что помогает избежать некоторых заболеваний и замедлить процесс старения.

Рекомендации

- свести к минимуму или исключить из рациона быстрые углеводы (сладости, газировка, выпечку, фруктовые соки и т.п.);

- минимизировать употребление сильно защаренных или запечённых до корочки блюд;

- заменить простые углеводы (белый хлеб, белый рис) на сложные углеводы (гречка, пшено, коричневый и дикий рис), которые медленнее повышают уровень сахара в крови;

- обеспечивать полноценное питание с достаточным количеством овощей, зелени, ягод, бобовых, рыбы и орехов, которые содержат антиоксиданты и другие питательные вещества;

- заниматься спортом;

- наладить режим сна.

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

«Две морковинки несу 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 – РР, А, В1, В2, В5, В6, В9, С, Е и К, 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 кардиорина – 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 каротина. Поэтому если человек плохо видит в темноте, следует включить в рацион больше моркови.

ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

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

ДЛЯ СЕРЦА 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 пекот 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 переедании кожа станет оранжевого оттенка. Особого вреда для организма это неносит, 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 пещерскими монахами.

ЛЬНЯНОЕ ПОЛОТНО – ПРИЯТНЫЙ КОМФОРТ

Оно ценится за долговечность, блеск и влагоизоляционную способность. Оно устойчиво к повреждениям 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 лен быстро поглощает и отдает влагу и является хорошим проводником тепла, льняная одежда имеет охлаждающий эффект при носении. 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 тепле при низких. В жару одежда из льна понижает температуру на 7°C, а в холод на столько же повышает.



Ученые говорят, что лен сбраживает 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 белье и простые рубахи очень любил поэт Александр Пушкин, в том числе будучи в ссылке в Михалковском, и он действительно болел крайне редко: у него кругом был знаменитый псковский лен.

Замечательным свойством является высокая совместимость льна с природой человека. Это свойство используется в медицине. Лён 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-

ной медицине его применяли как противовоспалительное и слабительное средство, при кожных заболеваниях, ожогах, при заболеваниях дыхательных органов, астме, подагре, ревматизме и др.

Льняные семена обладают потрясающими свойствами: содержат большое количество полезных кислот, витаминов и минералов. Их всегда назначали внутрь при катарах дыхательных органов, диарее, катаре мочевого пузыря, против сахарной болезни; наружно – для применения в горячих компрессах при воспалениях, ревматических и нервных болезнях.

Льняное семя снижает плохой холестерин, содержащийся в нем омега-3 – риск сердечных заболеваний за счет уменьшения воспаления в артериях. Семена льна облегчают пищеварительный процесс: в них есть нерастворимая клетчатка, которая может действовать как легкое слабительное и облегчать запор. Содержат специфические вещества, которые редко встречаются в других продуктах, – лигнаны. Они действуют как мощные антиоксиданты и натуральные фитоэстрогены, ока-

зывающие уравновешивающее действие на уровень гормонов. Ряд исследований показал антиракогенные свойства лигнанов, в частности в отношении рака молочной железы.

В дополнение к многочисленным витаминам льняного семени 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 жгученным свойством, благоприятно влияет на свертывающую и противосвертывающую системы крови у больных коронарным атеросклерозом, активирует фибринолиз и снижает коагулирующие свойства крови. Оно питает мозг, улучшает клеточный обмен, ликвидирует запоры, улучшает качество кожи, а также снижает уровень холестерина. Особенно полезно людям, у которых ощущается острые недуги витамина К. Пропорции содержащихся 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, мочевую пузьрю.

Льняное масло благотворно влияет на нервную систему, оказывает нормализующее влияние на функции кишечника и желудка. Рекомендуется для профилактики нарушения жирового обмена, атеросклероза и как общекрепляющее 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 сбалансированым белкам куриных яиц и сухого молока.

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

- Гречка идеально подходит для диет. 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.

- Такоже она содержит разнообразные витамины группы РР, витамин Р (рутин), щавелевую, яблочную, малеиновую и лимонные кислоты. Витамины укрепляют кровеносные сосуды, сохраняют и улучшают их эластичность, уменьшают проницаемость. Это препятствует накоплению в организме солей и способствует их выведению.

- 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 выведению токсинов.

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



Гипертония у детей: неужели бывает?!!

У детей гипертония 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

Гипертония может быть симптомом хронических заболеваний или самостоятельной патологией. Различают первичную и вторичную гипертонию.

Вторичная гипертония – 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 гипертонии у детей вызваны заболеваниями почек или сердечно-сосудистой системы

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ВТОРИЧНОЙ ГИПЕРТОНИИ:

- 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 гипертония – это самостоятельное заболевание, иногда ее даже называют «гипертоническая 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 гипертонии в 4 раза выше у детей с избыточной массой тела. Первичная гипертония нередко встречается у детей, чьи родители также страдали повышенным давлением.

ЮНОШЕСКАЯ ГИПЕРТОНИЯ

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

СИМПТОМЫ ГИПЕРТОНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Гипертония долгое время может протекать бессимптомно: часто патологию выявляют случайно во время профилактическо-



го обследования. Однако иногда её можно заподозрить по ряду косвенных симптомов.

Возможные симптомы гипертонии:

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

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

При подозрении на гипертонический кризис нужно вызвать скорую помощь.

ОСЛОЖНЕНИЯ

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

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

Возможные осложнения гипертонии:

- 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;
- полигорбная недостаточность – ухудшение работы или отказ сразу нескольких жизненно важных органов;
- гипертоническая энцефалопатия – поражение тканей головного мозга.

ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Профилактика гипертонии 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 детскими садом (3 года), школой (6–7 лет) и далее с периодичностью раз в 2–3 года.

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

ГРУППА РИСКА ПО ГИПЕРТОНИИ 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 ГИПЕРТОНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Без коррекции гипертония 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 Акобян

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 ребенка. 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 – всё 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:

Скриннинг 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 станет поводом для каждого из нас задуматься о здоровье будущих поколений и сделать шаг на встречу 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. Гиподинамию в сочетании с погрешностями в питании (перееданием) 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 позволяет 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), технически 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, езду 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. Выполнив 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, 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, заниматься, пока закипает чайник или варится овсянка.

2. Ходите. Хотя ходьба 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. 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 больше и делаю 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 скангировать 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 корзинку вместо тележки. Неся в руках корзинку, 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 % – триглицеридов.



7. Играйте в подвижные игры. Если у вас есть дети, значит, с вами рядом неисчерпаемый источник энергии. Поиграйте в догонялки и погоняйте на перегородки, 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 приносят 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 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 гиповитаминозом – 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 недостаток, дисбаланс тех или иных микроэлементов. Первым делом

это может начать проявляться на состоянии кожи и волос.

Приavitaminозе необходимо восполнить дефициты витаминов, но особенно важны для нас A, B, C, D, E и K.

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



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.



«Слова только мешают понимать друг друга...»

В работе психолога специалист сталкивается с вопросами отношений. И тут можно говорить про дружбу, про любовь, про работу, про родственные узы. В целом, как вы уже понимаете, сегодня речь пойдет про отношения.

Запросов в работе, связанных с отношениями, много, и они разные: как быть в отношениях, как вступать в них, как принимать партнера в отношениях (и тут не важно это про любовь или про родительство), как выходить из отношений, как сохранять и беречь их или попросту оставить. Мне кажется, что любые отношения – это ответственность, но немаловажно между людьми поддерживать некоторую легкость и спонтанность, непринужденность. Хорошие слова, без принуждения быть с близким или просто быть в контакте – без принуждения.

Я очень люблю Экзопери и его гениального «Маленького принца». Такое мудрое произведение. Мне очень близки слова Экзопери, которые он сказал устами Лиса. Я вижу, что именно эти слова про отношения, именно про то, как быть в отношениях и выходить из отношений с миром в душе. Давайте немного почитаем и посмотрим на этот маленький отрывок через призму жизни отношений и их циклов.

« – Я – Лис, – сказал Лис.

– Поиграй со мной, – попросил Маленький принц. – Мне так грустно...

– Не могу я с тобой играть, – сказал Лис, – Я не приучен.

– Ах, извини, – сказал Маленький принц. Но, подумав, спросил: – А как это приучить?

– Это давно забытое название, – объяснил Лис. – Оно означает: создать узы.

– Узы?

– Вот именно, – сказал Лис. – Ты для меня пока все-го лишь маленький мальчик, точно такой же, как стоячих других мальчиков. И ты мне не нужен. И я тебе тоже не нужен. Я для тебя всего лишь лисица, точно такая же, как сто тысяч других лисиц. Но если ты меня приучишь, мы станем нужны друг другу. Ты будешь для меня единственным в целом свете. И я буду для тебя один в целом свете...

– Я начинаю понимать, – сказал Маленький принц. – Есть одна раза... Наверное, она меня приучила...

– Скучная у меня жизнь. Я охочусь за курами, а люди охотятся за мною. Все куры одинаковы и все люди одинаковы. И живется мне скучновато. Но если ты



меня приучишь, моя жизнь словно солнце озарится. Твои шаги я буду различать среди тысяч других. Засыпав людские шаги, я всегда убегаю и прячусь. Но твоя походка позовет меня, точно музыка, и я выйду из своего убежища. И потом – смотри. Видишь, вон там, в полях, спеет пшеница? Я не ем хлеба. Колосся мне не нужны. Пшеничные поля ни о чем мне не говорят. И это грустно! Но у тебя золотые волосы. И как чудесно будет, когда ты меня приучишь! Золотая пшеница будет напоминать тебе. И я полюблю шелест колосьев на ветру...

Лис замолчал и долго смотрел на Маленький принца. Потом сказал:

– Пожалуйста... Приучи меня!

– Я бы рад, – отвечал Маленький принц, – но у меня так мало времени. Мне еще надо найти друзей и узнать разные вещи.

– Узнать можно только те вещи, которые приучишь, – сказал Лис. – У людей тоже не хватает времени что-нибудь узнать.

– Они покупают вещи готовыми в магазинах. Но ведь нет таких магазинов, где торговали бы друзьями, и потому люди больше не имеют друзей. Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приучи меня!

– А что для этого нужно сделать? – спросил Маленький принц.

– Надо запастись терпением, – ответил Лис. – Сперва сядь вон там, поодаль, на траву – вот так. Я буду на тебя искося поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга. Но с каждым днем садись немножко ближе...

Назавтра Маленький принц вновь пришел на то же место. Лучше приходи всегда в один и тот же час, – попросил Лис. – Вот, например, если ты будешь приходить в четыре часа, я уже с трех часов почувствую себя счастливым. И чем ближе к назначенному часу, тем счастливей. В че-

тыре часа я уже начну волноваться и тревожиться. Я узнаю цену счастья! А если ты приходишь всякий раз в другое время, я не знаю, к какому часу готовить свое сердце... Нужно соблюдать обряды.

– А что такое обряды? – спросил Маленький принц.

– Это тоже нечто давно забытое, – объяснил Лис. – Нечто такое, отчего один какой-то день становится не похож на все другие дни, один час – на все другие часы...»

... Так маленький принц приучил Лиса.

И вот настал час прощания.

– Я буду плакать о тебе, – вздохнул Лис.

– Ты сам виноват, – сказал Маленький принц. – Я ведь не хотел, чтобы тебе было больно, ты сам по желал, чтобы я тебя приучил...

– Да, конечно, – сказал Лис.

– Но ты будешь плакать! – Да, конечно.

– Значит тебе от этого плохо.

– Нет, – возразил Лис. – Мне хорошо. Вспомни, что я говорил про золотые колосья.

Он умолк. Потом привился:

– Поди взгляни еще раз на розы. Ты поймешь, что твоя роза – единственная в мире. А когда вернешься, чтобы простишься со мной, я открою тебе один секрет. Это будет мой тебе подарок.

Маленький принц пошел взглянуть на розы.

– Вы ничуть не похожи на мою розу, – сказал он им.

– Вы еще ничто. Никто вас не приучил. Таким был прежде мой Лис. Он ничем не отличался от ста тысяч других лисиц. Но я с ним подружился, и теперь он – единственный в целом свете.

Розы очень смущались.

– Вы красивые, но пустые, – продолжал Маленький принц. – Ради вас не захочется умереть. Конечно, случайный прохожий, поглядев на мою розу, скажет,

что она точно такая же, как вы. Но мне она одна дороже всех вас. Ведь это ее, а не вас я поливал каждый день. Ее, а не вас накрывал стеклянным колпаком. Ее заграждал ширмой, оберегая от ветра. Для нее убивал гусениц, только двух или трех оставил, чтобы вывелись бабочки. Я слушал, как она жаловалась и как хвастала, я прислушивался к ней, даже когда она умоляла. Она – моя.

И Маленький принц возвратился к Лису.

– Прощай, – сказал он.

– Прощай, – сказал Лис.

– Вот мой секрет, он очень прост: зорко одно лишь счастье. Самого главного

глазами не увидишь.

– Самого главного глазами не увидишь, – повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить. – Твоя роза тебе дорога потому, что ты отдавал ей все свои дни.

– Потому, что я отдавал ей все свои дни, – повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить.

– Люди забыли эту истину, – сказал Лис. – Но ты не забывай: ты навсегда в ответе за всех, кого приучил. Ты в ответе за свою розу.

– Я в ответе за свою розу, – повторил Маленький принц, чтобы лучше запомнить».

Смотрите, как мудро. В каждом абаце я вижу прелест проживания отношений, даже в расставании есть тихая прелест. Такое мирное ощущение счастья и завершенности. Жить в отношениях и быть с человеком рядом, а потом, когда приходит время, расставаться. Это завершенный цикл отношений – встретить, быть и расстаться, как любой цикл на Земле известственный нам.

Берегите себя!

Медицинский психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Калининградской области Наталья Беляева

«СКАЖИТЕ, ДОКТОР...»

Сейчас очень часто можно встретить публикации о том, что наши домашние питомцы могут передавать своим владельцам различные опасные заболевания. Это действительно так?

Марина Владимировна, пос. Озерки Гвардейского р-на

Да, многие инфекционные заболевания могут передаваться от животных к людям, и некоторые из них – от домашнего питомца. Но предотвратить большинство из них можно, выполнив несколько очень простых шагов. Например, научите детей не целовать домашних животных и не брать руки в рот после прикосновения к ним, чаще мойте руки и проводите регулярные осмотры питомцев у ветеринара.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ В ТОПЕ ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ОТ ЖИВОТНЫХ ЧЕЛОВЕКУ?

Бешенство

Это очень опасное заболевание, поражающее нервную систему и обычно приводящее к летальному исходу. Ранними признаками могут быть лихорадка или головная боль, спутанность сознания, сонливость или возбуждение. Чтобы снизить риск заражения бешенством, своевременно вакцинируйте питомца, сделайте все возможное, чтобы предотвратить контакт вашего питомца с дикими животными.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БЕШЕНСТВА

Бешенство – это опасная инфекция, которая поражает нервную систему, вызывая тяжелые нарушения, приводящие к смерти.

Ежегодно в России 380–400 тысяч человек подвергаются заражению бешенством.

ИСТОЧНИКИ БЕШЕНСТВА

- Дикие звери: лисы, волки, еноты, барсуки, борзы, кошки, собаки, коты, мыши, крысы, бабочки, летучие мыши.
- Симптомы:
 - Жажду и ослабление в области лица и конечностей.
 - Одышку, судороги мышц, потерю координации движений.
 - Агрессивное поведение.
 - Симптомы рассеянного склероза.
 - Паралич мышц лица, языка, конечностей.
 - Паралич двигательных и сенсорных функций.
- БОЛЬШИЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ЗАРАЗЕН**

ЭКСТРЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы избежать заражения, необходимо быстро и точно диагностировать болезнь и провести соответствующую профилактику:

- 1. Для человека: антибиотиком (1-2 дозы).
- 2. Для животного: антибиотиком (3-4 дозы).
- 3. Для человека: антибиотиком (4-6 доз).
- 4. Для животного: антибиотиком (4-6 доз).
- 5. Для человека: антибиотиком (4-6 доз).

Если у высокорискованных животных обнаружены симптомы бешенства, необходимо немедленно обратиться к ветеринару.

ПРИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА:

- При выполнении показаний, кроме вакцины одновременно вводят антибоди к бешенству.

Токсоплазмоз

Он может вызывать у некоторых людей симптомы, напоминающие грипп. Чтобы снизить риск заражения токсоплазмозом:

- Избегайте прямого контакта с кошачьим туалетом.
- Мойте руки после контакта с мусором.
- Если вы беременны или у вас слабая иммунная система, попросите другого члена семьи ежедневно мыть и менять кошачий туалет, надев перчатки. Кроме того, держите кошку дома, чтобы снизить риск заражения.
- Не кормите кошку сырьем или недоваренным мясом и избегайте его сами.

Болезнь кошачьих царапин (фелиноз)

Это бактериальное заболевание передается от кошки к кошке через блох, но люди обычно заражаются от кошачьей царапины или укуса. Если у человека разовьется болезнь кошачьих царапин, может возникнуть как легкая инфекция с симптомами гриппа, или более серьезные проблемы, такие как повреждение клапанов сердца.

Стригущий лишай

Заболевание очень заразно: собаки, кошки, лошади, другие животные и люди могут передавать стригущий лишай человеку. Таюю можно заразиться, прикасаясь к поверхностям, которых касалась зараженный домашний питомец или человек.

Сальмонеллез

Зарядение сальмонеллой, вызываемое бактериями, чаще всего возникает в результате употребления зараженной пищи. Но домашние животные тоже могут распространять сальмонеллы. Признаки и симптомы болезни могут включать боль в животе, диарею и лихорадку.

Уменьшите риск заражения сальмонеллой:

- Всегда мойте руки с мылом после контакта с фекалиями животных или рептилий и поверхностей, которых они касались.
- Если у вас слабая иммунная система, избегайте любого контакта с рептилиями, цыплятами и утятами.



Учредитель: ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Калининградской области». Адрес редакции: 236006, г. Калининград, ул. Литовский вал, 64а. Телефон/факс: 467-271, <https://cmp.informed39.ru/>

Над выпуском работали:
О.Д. Воронина; Л.В. Калинина,
К.О. Круглова; дизайн, вёрстка
Е.В. Денисенковой.
Газета распространяется
бесплатно

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.Тюленева,
15. Тираж 999 экз. Заказ № 2