

ХЗДОРОВЬЕ **Хакасии**

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

День семьи, любви и верности	с. 1
Приглашаем в Парк здоровья	с. 1
За здоровый образ жизни	с. 1
Неделя грудного вскармливания	с. 2
Правила первого прикладывания к груди	
Есть или не есть? Вот в чём вопрос...	с. 2
Питание мамы в период грудного вскармливания	
Всероссийский день физкультурника	с. 3
Престижно ли сдавать ГТО	
Как помочь ребенку адаптироваться к школе после летних каникул	с. 3
Рекомендации психолога	
Меню на 5 с плюсом!	с. 3
Как правильно накормить школьника	
Лечить или предупредить? Сделай выбор в пользу здоровья	с. 4
Кто и как может пройти диспансеризацию	
Скандинавская ходьба при сахарном диабете 2 типа	с. 4
Что нужно знать	

ПРИГЛАШАЕМ В «ПАРК ЗДОРОВЬЯ»



В детском парке «Орленок» г. Абакана каждый четверг с 16:00 до 17:00 часов в зависимости от погодных условий (дождь, гроза, ураган) в июле и августе Республиканским центром медицинской профилактики организуются и проводятся тематические консультативные площадки для выявления факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, профилактическое консультирование пациентов.

Данное мероприятие проводится в целях создания у населения Республики Хакасия устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья путем приверженности к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

Посетители парка могут пройти экспресс-диагностику по выявлению факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний с помощью первичного медицинского осмотра: измерение массы тела, роста, индивидуальный расчет индекса массы тела и жировой массы тела, измерение уровня артериального давления, выявление нарушения в питании, профилактическое консультирование по выявленным факторам риска развития заболеваний и необходимости своевременного и грамотного их устранения, способы и меры профилактики.

Всем желающим предлагаются информационно-наглядные материалы профилактической направленности.

НАШИ БУДНИ

ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ



Это масштабное мероприятие отмечается ежегодно во всех уголках России, в том числе и в Республике Хакасия. Направлено оно на укрепление института семьи, сохранение семейных традиций и ценностей, на предотвращение абортов. Инициатором акции выступил Фонд социально-культурных инициатив и Министерство здравоохранения и социального развития РФ.

Республиканский центр медицинской профилактики присоединился к проведению этого мероприятия.

В Преображенском парке специалисты центра организовали информационно-развлекательное мероприятие, направленное на формирование здорового образа жизни.

Совместно со студентами ХГУ им. Н.Ф. Катанова - «Волонтерами-медиками» Всероссийского общественного движения в Республике Хакасия - провели для детей конкурсы, викторины, подвижные игры.

Участники акции получили информационные материалы для будущих мам и молодых родителей.

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



В рамках летней оздоровительной компании специалисты Республиканского центра медицинской профилактики посетили детские оздоровительные лагеря «Енисей» и «Баланкуль».

Для подростков были организованы мероприятия по темам: «Вредные привычки и как с ними бороться», «Я

за здоровый образ жизни». Ребята участвовали в конкурсах, играли на свежем воздухе, рисовали стенгазеты.

В конце мероприятия все участники получили призы, а также информационно-наглядные материалы в виде буклетов, листовок по данным темам.

1-7 августа – Неделя грудного вскармливания

ПРАВИЛА ПЕРВОГО ПРИКЛАДЫВАНИЯ К ГРУДИ



Рождение малыша — это ЧУДО! Вот он уже с Вами, такой любимый, крохотный, долгожданный, и так хочется дать ему всё самое лучшее. А самое простое, что мамочка сможет подарить своему малышу, — радость кормления грудью. Грудное молоко — самое лучшее питание для малыша. В нём содержатся все вещества и микроэлементы, необходимые для нормального развития маленького человечка. Значение первых дней после родов как для мамы, так и для ребенка сложно переоценить. Первое прикладывание к груди важно не только новорожденному, но и его мамочке. Раздражение сосков груди сокращает матку, обеспечивая уменьшение послеродового кровотечения. Важно не только настроиться на грудное вскармливание, но и знать, как правильно его наладить.

Правила первого прикладывания:

Грудь малышу нужно дать сразу после рождения — в первые минуты, тут же после пересечения пуповины. Чем раньше приложен малыш, тем меньше риск развития аллергий и экскудативного диатеза. Если приложить сразу не получается, то необходимо сделать это в максимально возможные ранние сроки.

Новорожденного сразу после рождения кладут маме на живот, и он может найти её сосок даже в этом положении. В экспериментах дети после рождения могли преодолеть около полуметра по направлению к материнской груди в поисках молока. Конечно, не нужно ставить опыты над своим малышом. Лучше обеспечить ему лёгкий доступ к груди и насладиться первыми ощущениями сосания, понимая, что именно сейчас закладывается крепкий иммунитет малыша.

Телесный контакт обеспечивает заселение кожи ребёнка знакомыми ему материнскими микробами, что предотвратит развитие её инфицирования.

Ребёнок должен находиться вместе с матерью и не разлучаться с ней после родов, если конечно нет веских медицинских противопоказаний.

Освоить технику прикладывания к груди в теории очень просто. А вот применить полученные знания на практике зачастую бывает сложно. Но даже в таком случае маме категорически нельзя отчаиваться и опускать руки: от её настойчивости и положительного настроя зависит очень многое!

В первую очередь, определитесь с положением. Кормить можно лежа, сидя/полусидя, стоя. Выбирая позу, учтите, что сосать грудь малыш может довольно долго, а значит у мамы должна быть возможность расслабиться и провести время с комфортом. Каждый ребёнок с первых секунд жизни рефлекторно ищет грудь — это врожденный безусловный рефлекс. Чтобы облегчить ему задачу, в первое время можно немного помогать — направлять головку в сторону груди, поводить частью ареолы по губкам. В ответ ротик малыша широко откроется, и он сможет правильно взять грудь. Его нижняя губка слегка вывернется наружу и захватит нижний край ареолы.

Существует несколько признаков правильного прикладывания к груди, которые подскажут маме, что она на верном пути:

- Во время кормления нет боли или она незначительна и быстро проходит. В первые дни кормления кожа может быть слишком нежной и болезненно реагировать на постоянное раздражение. Затем эпителий обновляется, и болезненные ощущения уходят. Сильная боль является признаком проблемы с кормлением. Если ребёнок захватил грудь правильно, боли быть не должно.

- Если после кормления грудь становится пустой и мягкой, мама и ребёнок все делают как надо. Ребёнок получает и переднее, и заднее молоко, хорошо наедается.

- Ребёнок захватывает грудь широко открытым ртом и в процессе

кормления между губами нет уголка, щеки не напряжены, нижняя губка немного вывернута и прикрыта язычком. Подбородок плотно прижат к груди мамы, иногда утопая в ней.

- Во время кормления не должно быть заметно работы мышц лица, губ, щек. Работают только нижняя челюсть и язык.

- При сосании нет никаких «лишних» звуков — причмокивания, посвистывания и прочего. Слышны только глотки.

Совет молодым мамочкам.

На грудное вскармливание необходимо настраиваться ещё во время беременности, получая удовольствие от этих мыслей. Представляйте себе, как малыш будет лежать у вас на руках, трогать вас своими маленькими ручками, смотреть на вас. Помните, что лишь 3 % не могут выкормить малыша. Остальным нужно только захотеть и все будет хорошо. Никакие причины: неблагоприятная наследственность, анатомические особенности строения груди, болезнь — не являются причиной для отказа от грудного вскармливания. Кормление грудью — это самая нежная связь мамы с малышом!

А грудное молоко — это подарок, сделанный с любовью и длиной в жизнь.

**Старшая медицинская сестра
отделения для новорожденных
Республиканского клинического
перинатального центра
Анна Терёхина**

Есть или не есть? Вот в чём вопрос...

ПИТАНИЕ МАМЫ В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

«Кушай, кушай!» — хлопочут родственники вокруг молодой мамы, всеми силами стараясь впихнуть в нее как можно больше еды. Но нужна ли кормящей матери двойная порция? И какая это должна быть еда? Давайте разбираться.

Что нужно есть?

Мясо или рыбу — каждый день. Кисломолочные продукты, творог, неострые сыры, овощи и фрукты, а также каши очень полезны и необходимы в питании кормящей мамы. В списке разрешенных и рекомендованных продуктов — яйца, сливочное и растительное масла, соки и нектары, хлеб и макароны. В сутки кормящей женщине необходимо 80–90 г жиров, поэтому не стоит налегать на обезжиренные продукты.

Что стоит ограничить?

Любимое в народе средство для увеличения молока — чай с молоком или сгущенкой может вызвать у малыша пищевую непереносимость и, как следствие, опрелости, сыпь, боли в животе. Это происходит из-за того, что белки коровьего молока попадают в женское молоко. Поэтому цельное или сгущенное молоко лучше частично или полностью заменить кефиром, ряженкой, йогуртом.

Сосиски, колбаса, ветчина, сардельки мясом не считаются, и чаще 1–2 раз в неделю не рекомендуются. Тушенку можно считать мясом только в крайнем случае, и, соответственно, употреблять ее только в этом самом крайнем случае.

Если очень хочется съесть сразу целый килограмм клубники, лучше проявить осторожность и вводить новые для младенца фрукты и ягоды в свое меню постепенно: у ребенка может появиться аллергическая реакция. Также к аллергии у младенца может привести большое количество сладкого в рационе мамы.

Чего есть не стоит?

Глазированные творожные сырки по сути своей — не сыр и не творог. И даже глазировка — не шоколад как таковой, и лучше их не есть вовсе.

Также не рекомендуются для кормящих женщин:

- шашлыки и подобным образом приготовленное мясо,
- копченые колбасы,
- консервы и маринованные овощи,
- чипсы,
- хрен, горчица,
- крепкий кофе, газировка,
- торты с большим количеством крема, какао,

- сало, майонез, продукты, приготовленные во фритюре,
- рыбные деликатесы.

Как нужно есть?

Чаще и понемногу — вот идеальный режим питания для кормящей женщины.

Меню кормящей мамы на день может выглядеть так:

6.00–7.00 Стакан кисломолочного напитка.

9.00 Завтрак: творожная запеканка/ творог со сметаной/ каша/ + бутерброд и чай.

12.00 Второй завтрак: сок/ фрукты.

14.00 Обед: салат, суп, рыбное или мясное второе блюдо, овощи на гарнир, компот.

17.00 Полдник: кисломолочный напиток + печенье/ булочка.

19.00 Ужин: каша или овощное блюдо с рыбой/ мясом + чай.

На ночь — стакан кисломолочного напитка.

Если кормящей маме постоянно хочется есть, и печенье за день уходит в промышленных масштабах, стоит съесть что-то более основательное и полезное — мясо или рыбу, а на скорую руку — творог. Непрерывное желание пить сладкий чай с плюшками — вовсе не нормальное состоя-

ние каждой кормящей женщины, а базальный голод.

Что и чем можно заменить?

Рыбу, яйца или творог можно съесть вместо мясного блюда. А вот каша вместо мяса или молока, или мясо вместо овощей — неравноценная замена с точки зрения питательной ценности. Жареные блюда лучше заменить на тушеные, вареные и приготовленные на пару.

Сколько есть?

К 2–3 месяцам младенцу положено около литра материнского молока в сутки. В нем содержится примерно 12–13 г белка, 35–40 г жира, 70–75 углеводов. Чтобы восполнить эти затраты, кормящей женщине достаточно увеличить свой рацион на 450–500 ккал. Ни о каком удвоении количества еды речи не идет.

Более подробно вопросы питания кормящей женщины рассматриваются на занятиях в школе мам в «Кабинете здорового ребенка» по адресу: г. Абакан, ул. К. Перекрещенко, 1 б.

**Методист по питанию кабинета здорового ребенка Абаканской детской клинической больницы
Ольга Прыткова**

12 августа - Всероссийский день
физкультурника

ПРЕСТИЖНО ЛИ СЛАВАТЬ ГТО?

В наше время люди все больше и больше уделяют внимание здоровому образу жизни и спорту. В связи с тем, что сейчас время электронных технологий, компьютеров и прочих гаджетов, физическая подготовка молодежи, да и состояние здоровья, снизились по сравнению с прошлыми годами, поэтому ГТО (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне») стали активно пропагандировать, что дает свои плоды.

К ГТО относятся упражнения, предназначенные как для общего укрепления здоровья и физических возможностей, так и те, что комплексно воздействуют на развитие разного рода мышц. Наряду с этим внимание акцентируется на выносливости и выявлении силы.

Важно отметить, что для каждой группы возрастов предназначены свои нормативы.

Данные нормативы сдачи ГТО сгруппированы в 5 групп:

Первая группа для мальчиков и девочек 10-11 и 12-13 лет.

Вторая группа для подростков 14-15 лет.

Третья группа для юношей и девушек 16-18 лет.

Четвертая группа для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет.

Пятая группа «Бодрость и здоровье» - для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет. Допуск к выполнению нормативов ГТО проводится врачами-терапевтами на основании результатов диспансеризации или профи-

лактического медицинского осмотра. На основании данных медицинского осмотра, с учетом результатов профилактического (диспансерного, предварительного, периодического, углубленного) осмотра врач, ответственный за проведение осмотра, определяет группу здоровья граждан.

1 группа - лица, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания;

2 группа - лица, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, имеются факторы высокого риска таких заболеваний;

3 группа - лица, имеющие заболевания, требующие диспансерного наблюдения и оказания специализированной помощи.

Медицинская группа - для занятий физкультурой (основная и подготовительная).

Далее оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ГТО (или о противопоказаниях к сдаче норм ГТО).

К сдаче норм ГТО допускаются лица, отнесенные к 1 группе. Вопрос о допуске 2 группы здоровья решается врачами по спортивной медицине поликлиники. Лица, относящиеся к 3 группе здоровья, к выполнению нормативов ГТО, не допускаются!

Испытания, входящие в комплекс ГТО, весьма разнообразны. Участники проявляют себя в плавании, беге на лыжах, челночном беге, беге на короткие (30, 60, 100 метров) и длинные (1000, 1500, 2000, 2500, 3000 метров) дис-

танции, прыжки в длину с места, подтягивание на низкой и высокой перекладинах, метание спортивного снаряда, наклоны вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье, и много другое. Участники, показавшие достаточные хорошие результаты, награждаются золотыми, серебряными или бронзовыми значками. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий. Наличие знаков отличия будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Обучающимся, имеющим золотой значок, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия. А за пять золотых знаков, полученных подряд, предусмотрена правительственная награда. Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре. Исходя из этой информации, можно сделать вывод о том, что ГТО, конечно же, является полезным и необходимым проектом. Главное – правильный подход, и результаты будут лишь положительными, ведь спорт - это движение, а движение продлевает жизнь.

**Фельдшер
Республиканского
центра медицинской
профилактики
Каролина Ананьева**

Как правильно накормить школьника МЕНЮ НА 5 С ПЛЮСОМ!



Вкусно, полезно и натурально! Каждая мама сегодня руководствуется этими простыми правилами, когда речь идет о питании ребенка. Наши дети капризны, и часто вместо ягодных морсов, каши и творожного печенья предпочитают газировку, бургер или картошку фри. Мама хватается за голову, переживают, придумывают разные хитрости, чтобы накормить своих непосед!

Как же составить меню для детей, чтобы оно было не только вкусным, но и полезным, и конечно, пришлось по душе ребенку?

Завтрак для Чемпиона

Завтрак — самый главный прием пищи, с него начинается утро, и мы запасаемся силами на целый день! А значит блюда должны быть питательными. Если готовите кашу, то она должна обязательно быть на молоке и с добавлением масла! Каши богаты клетчаткой и улучшают пищеварение!

А еще можно удивить ребенка и подать на завтрак овсяноблин с начинкой из арахисовой пасты и банана. Овсяноблин очень полезен и заряжает энергией.

Сырники готовим из натурального фермерского творога от местных производителей по домашнему рецепту. В сырниках всего 10% муки и 90% творога, который, как известно, богат кальцием!

Попробуйте традиционные сырники из пшеничной муки,

сырники на рисовой муке, запеченные в печи из серии безглютеновой выпечки. А на десерт сырники с вишней.

Идеальным блюдом на завтрак станут сырники со сметаной или сгущенкой.

По мнению диетологов, каждый день в рационе человека должны быть овощи, мясо и фрукты. Для растущего организма ребенка - это залог хорошего настроения, физического развития и успеваемости в школе. Сегодня ученики заняты в спортивных секциях, в творческих кружках, поэтому качественное питание просто необходимо.

На обед ребенку можно предложить витаминный салат, сытные колдуны, картошечку по-домашнему, минтай в кляре, котлету, запеканку с грибами и сыром, овощное рагу или гречку.

Полезный бургер!

Да, такие бывают! Если их приготовить из фермерского мяса от местных производителей. Добавить свежий салат и огурец, выращенные в Хакасии без вредных нитратов. Заправкой послужит натуральный сметанный соус без добавления красителей. А еще свежая булочка с кунжутом.

Мы знаем, что современные дети любят бургеры, самое главное, чтобы они были натуральными, как этого хочет мама!

Все эти блюда вы можете приготовить сами или обратиться в компанию «Малинники», где технологи позаботились о том, чтобы ваш ребенок не остался голодным. В кафе кондитерских «Малинники» всегда есть горячие обеды.

Будьте здоровы и приятного аппетита!

Дарья Казак

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ

Рекомендации психолога

Первое сентября для многих детей становится праздником со слезами на глазах в прямом смысле слова. Причина не в лени или нежелании учиться, как часто полагают их родители, а длительный отдых, который позволяет забыть, что такое школьный режим. Поэтому в этот период нужно попытаться разобраться в том, как помочь ребенку преодолеть этот стресс и наиболее гармонично и безболезненно влиться в начавшийся учебный процесс.

Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Этот период длится достаточно долго и у всех по-разному. У многих детей возвращение к школьному режиму проходит довольно болезненно. Если у взрослого человека отпуск, как правило, длится две-три недели, то школьники расслабляются около трех месяцев. За это время они теряют способность быстро концентрироваться, а организм школьников успевает забыть о том, как справляться с учебными нагрузками. В результате могут воз-

никнуть различные трудности. У детей 10-12 лет они носят психологический характер, а вот младшие школьники могут испытывать проблемы и со здоровьем. Поэтому к процессу возвращения в рабочий школьный распорядок следует подходить очень аккуратно.

Симптомы, которые могут служить признаками того, что у ребенка возникли какие-то проблемы в школе, учебе, что должно насторожить родителей:

Прежде всего – это беспокойный сон. Жалобы ребенка на боли в животе, многие родители не обращают на это внимания. Важно помнить, что чаще всего живот действительно болит из-за сильного напряжения и тревожности.

Страхи самого разного характера. Плаксивость, когда ребенок без видимой причины начинает плакать, особенно если до этого он никогда не был плаксивым.

Для того, чтобы помочь ребенку преодолеть период адаптации к школе

и учебному процессу после длительного отдыха, нужно:

Соблюдать правильный режим дня.

Глубокий и спокойный сон является признаком хорошей адаптации ребенка, а беспокойный сон должен насторожить родителей (признак тревоги, напряжения и др.).

Предоставить ребенку полноценный отдых.

Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего помогает подготовиться к предстоящей учебе. Мудрость гласит: «Хорошо работает тот, кто хорошо отдыхает». Бесцельное времяпрепровождение может только еще больше утомить ребенка.

В первый месяц учебы после летних каникул ребенку необходимо адаптироваться к школьной нагрузке, поэтому в сентябре не стоит загружать его дополнительными занятиями в секциях и кружках.

Создать для ребенка ситуацию успеха.

Старайтесь опираться на сильные стороны ребенка, обязательно отме-

чайте даже незначительные его продвижения в учебе, сконцентрируйте свое внимание не на отметках, а на знаниях, которые он приобрел. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

Установить доверительные отношения с ребенком.

Поговорите о том, какие отношения складываются с одноклассниками и учителями. Обязательно проговаривайте его проблемы и пытайтесь их разрешить. Только доверительные отношения с ребенком помогут ему лучше адаптироваться к школьной жизни и справиться с любыми трудностями.

Всем легкого начала учебы.

**Ведущий
психолог
Республиканского
центра медицинской
профилактики
Юлия Штырманова**

ЛЕЧИТЬ ИЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ? СДЕЛАЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ.

Кто и как может пройти диспансеризацию

В 2019 году в России утвержден новый порядок прохождения профосмотров и диспансеризации. С 18 лет все россияне будут ежегодно проходить профилактические осмотры, а с 40 лет – диспансеризацию. Также дополнительная диспансеризация вводится для пенсионеров и лиц предпенсионного возраста.

Диспансеризация определенных групп взрослого населения стала неотъемлемой частью профилактической медицины в Российской Федерации. И с той поры она уже претерпела достаточно большие изменения, прежде всего в сфере эффективности для пациентов.

Перед специалистами медицинской профилактики стоит серьезная цель: к 2024 году увеличить охват населения профилактическими осмотрами до 70%. Кроме того, необходимо повысить долю впервые выявленных в рамках диспансеризации заболеваний.

Особое внимание при этом должно уделяться профилактическим осмотрам трудоспособного населения. Охват диспансеризацией и профосмотрами по плану должен составлять не менее 63% от общей численности взрослого населения, охват индивидуальным профилактическим консультированием – не менее 70%, охват индивидуальным консультированием лиц с высоким и очень высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний – не менее 90% от их общего числа. Большое внимание будет уделяться индивидуальному или групповому консультированию пожилых лиц (не менее 70% от числа лиц в возрасте 75 лет и старше), а также лю-

дям с впервые выявленными заболеваниями системы кровообращения (до 80%). Программа диспансеризации персонализирована в зависимости от пола и возраста гражданина, и этот тренд будет сохраняться: в разные периоды жизни у людей разные риски развития тех или иных заболеваний. **Подчеркну: диспансеризация состоит из двух этапов — исследование в соответствии с полом и возрастом и дообследование.** Если у гражданина есть жалобы или врач заподозрил риск развития того или иного заболевания, в рамках обследования пациент может быть направлен на любое дополнительное исследование. Объем исследований в зависимости от возраста будет отличаться значительно.

Онкоскрининг в рамках проведения диспансеризации с 2019 года стал более активным: выявление некоторых видов онкозаболеваний на начальной стадии вполне возможно, и этим нужно пользоваться. Именно по этой причине в целях раннего выявления злокачественных новообразований шейки матки предусмотрен осмотр женщин в возрасте 18 лет и старше фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом 1 раз в год, а также в возрасте от 18 до 64 лет включительно – взятие мазка с шейки матки с последующим цитологическим исследованием 1 раз в 3 года.

Скрининг на выявление злокачественных новообразований молочных желез у женщин включает в себя обязательное прохождение маммографического исследования для женщин в возрасте от 40 до

75 лет (маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм 1 раз в 2 года).

Также решено сделать более частым исследование для выявления рака прямой кишки (анализ кала на скрытую кровь). Риск его возникновения увеличивается с возрастом, поэтому обследовать каждые два года будут граждане, начиная с 40 до 64 лет включительно, а в возрасте от 65 до 75 лет включительно – исследование кала на скрытую кровь – 1 раз в год.

Онкоскрининг на выявление злокачественных новообразований предстательной железы у мужчин включает в себя определение простат-специфического антигена в крови в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 года.

Онкоскрининг на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки проводится посредством эзогастродуоденоскопии в возрасте 45 лет.

Бытует заблуждение, что диспансеризация эффективна, когда включает максимальное количество методов исследований. Но важно понимать, что любой метод должен быть обоснован с позиции его чувствительности и специфичности.

В России главная причина смертности — болезни системы кровообращения. Известно, что у нас высокая смертность среди мужчин среднего трудоспособного возраста прежде всего из-за болезней системы кровообращения, которые протекают бессимптомно.

Поэтому на сегодняшний день очень важен скрининг для данной категории граждан.

В процессе диспансеризации базовые скрининги по полу и возрасту завершаются обязательным приемом врача-терапевта, который может расширить программу и направить пациента на дополнительные исследования, реабилитационные мероприятия и даже на госпитализацию. Если при прохождении первого этапа диспансеризации обнаруживаются проблемы, пациента направляют обследоваться более углубленно.

Не пропустить поход к врачу теперь легко: страховым компаниям поручено информировать граждан, которые подлежат в текущем году диспансеризации и профосмотрам определенных возрастов. Так что в поликлинику Вас должны пригласить СМС-сообщением, телефонным звонком, по электронной почте. Медучреждения тоже должны постараться организовать прием так, чтобы человек тратил минимум времени. Вы можете пройти профилактические медосмотры и диспансеризацию не только днем, но и вечером, а также в субботу. Кроме того, работающим гражданам старше 40 лет гарантирован дополнительный выходной для прохождения диспансеризации.

И всё-таки многое зависит от самого человека. Позаботьтесь о своём здоровье, пройдите диспансеризацию!

**Врач-методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
Лариса Лебедева**

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

Что нужно знать



Количество больных сахарным диабетом 2 типа во всем мире быстро растет. Одной из основных причин возникновения этой «эпидемии 21-го века» наряду с генетической предрасположенностью, неправильным питанием и избыточным весом, является малоподвижный образ жизни.

В Республике Хакасия в ходе диспансеризации за 6 месяцев 2019 года выявлено 605 случаев сахарного диабета, это почти в 2 раза выше аналогичного периода 2018 года (319 случаев).

Сахарный диабет 2 типа – это заболевание, при котором возникает сбой в восприятии инсулина клетками-мишенями. На началь-

ных стадиях болезнь можно контролировать, соблюдая диету и выполняя физические упражнения. Даже при прогрессировании диабета нельзя прекращать занятия спортом, ведь они могут оградить пациента от развития еще более тяжелых осложнений.

Главный секрет успешного лечения с помощью физических упражнений заключается в том, что увеличенная мышечная масса способна поглощать избыток глюкозы, тем самым уменьшая дозировку инсулина. Рассмотрим один из видов физических занятий.

Скандинавская ходьба была признана отдельным видом спорта, она отлично подойдет для непрофессионалов. Во время ходьбы человеку удается задействовать около 90% мышц. А

с помощью специальных палок нагрузка равномерно распределяется по всему телу.

Решив заняться таким видом спорта, следует придерживаться следующих правил: корпус должен быть прямым, живот подтянут; стопы нужно ставить параллельно друг другу; сначала опускается пятка, а затем носок; идти необходимо в одинаковом темпе. Не стоит забывать о том, что перед ходьбой также нужно проводить разминку. Это поможет сохранить в целостности мышцы, суставы и связки. После окончания прогулки можно выполнить так называемую заминку – упражнения для успокоения организма.

В день желательно ходить как минимум 20 минут. Если же чувствуете себя хорошо, значит, пешую прогулку можно продлить.

Регулярные и посильные занятия скандинавской ходьбой помогут улучшить состояние здоровья человека, так как во время тренировок усиливается дыхание и увеличивается газообмен, в результате чего бронхи и легкие освобождаются от слизи, укрепляется сердечная мышца, увеличивается циркуляция крови в ногах и в области малого таза, сокращение мышц воздействует на желудок, в результате пища усваивается намного луч-

ше, улучшается эмоциональное состояние человека, усиленный газообмен и кровообращение способствуют лучшему питанию головного мозга, усиление лимфотока приводит к быстрейшему обновлению иммунных клеток и выведению лишней жидкости, увеличивается выработка соматотропного гормона. Это антагонист инсулина. Когда происходит увеличение количества соматотропного гормона и понижение концентрации инсулина, сжигается жировая ткань.

Заниматься скандинавской ходьбой можно как при диабете, так и при его профилактике. Длительные и регулярные тренировки приводят к тому, что уровень сахара в крови у больного сахарным диабетом значительно снижается, как результат – не нужно принимать большие дозы гипогликемических препаратов.

Занимаясь скандинавской ходьбой, больные диабетом должны помнить:

При предчувствии колебания гликемии тренировку лучше перенести.

Не следует заниматься физкультурой сразу после инъекции инсулина.

Необходимо употреблять достаточное количество воды, также нужно пить воду во время ходьбы.

Замерять гликемические показатели перед тренировкой и после нее.

Для большей осторожности желательно, чтобы ходьбой с палками занимались не в индивидуальном порядке, а в составе группы, и необходимо провести несколько занятий с инструктором для того, чтобы научиться правильно использовать палки, поскольку их неправильное применение может повлечь за собой травмы плечевого пояса.

Не рекомендуется использовать скандинавскую ходьбу в качестве оздоровительной физкультуры людям, имеющим серьезные проблемы с сердцем, при прогрессирующем заболевании стоп различной тяжести, наличии диабетической стопы, деформирующем остеоартрозе и других прогрессирующих заболеваниях костей и суставов.

Перед началом занятий обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

Физическая активность является жизненно важной для здоровья, и скандинавская ходьба может быть идеальным упражнением для более эффективной помощи страдающим диабетом.

**Врач по медицинской профилактике
Республиканского центра
медицинской профилактики
Тамара Крылысова**