

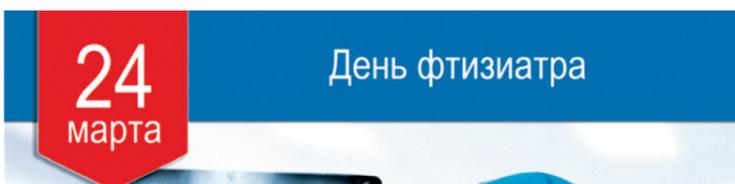
ХЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Здоровым быть модно! О Неделе здоровья в детском саду «Золотой ключик»	с. 1	Международный день охраны здоровья уша и слуха Влияние наушников на слух	с. 2	Стретчинг – модно и полезно! Чтобы прожить долгую и активную жизнь	с. 3
Поздравляем!	с. 1	Всемирный день борьбы с глаукомой Глаукома. Профилактика поможет...	с. 2	Темные круги под глазами Основные причины их появления	с. 4
Всемирный день иммунитета Основные враги иммунитета	с. 2	Всесибирский день профилактики ВИЧ-инфекции Где пройти обследование?	с. 3	Питание беременных и кормящих женщин Что исключить из рациона	с. 4
	с. 2	Всемирный день борьбы с туберкулезом Туберкулез – не исчез!	с. 3	Мясо! Польза или вред?	с. 4

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



**27 МАРТА
ДЕНЬ НЕФРОЛОГА**

Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии», коллектив ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

НАШИ БУДНИ:

Здоровым быть модно!

О НЕДЕЛЕ ЗДОРОВЬЯ В ДЕТСКОМ САДУ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»



Здоровым быть модно! Под таким девизом прошла Неделя здоровья в детском саду «Золотой ключик».

Очень важно сберечь здоровье детей, но еще важнее – научить их самим вести здоровый образ жизни и беречь свое здоровье.

Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников, соревнований, интересных игр. Воспитание здорового ребенка – одна из главных задач семьи и дошкольного учреждения. Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Каждый день в детском саду начинается с интересного мероприятия, а утро с веселой утренней зарядки для создания положительно-эмоционального настроения детей.

В течение Недели здоровья во всех группах проводились беседы с детьми: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Что такое здоровье?» «Здоровый человек – это...» и т.д.

В группах младшего и среднего возраста прошли спортивно-познавательные развлечения «Быть здоровым – здорово!», «Быстрее, выше, сильнее». В старшей группе дети с удовольствием приняли участие в спортивном развлечении «Богатырские потехи» и совершили путешествие в город предметов личной гигиены.

В подготовительных группах ребята много узнали о своем организме, оздоровительных мероприятиях, о взаимосвязи здоровья и питания. Выполняли дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, проводились закалывающие процедуры, на прогулках спортивные развлечения: «Веселый кросс», «Эстафета здоровья».

Дети знакомились с художественной литературой, рассматривали иллюстрации и картинки, рисовали.

Дети средней группы «Непоседы» и старшей группы «Солнышко» смастерили «Лэпбук – Здоровье», куда поместили картинки о здоровом образе жизни, режиме дня, зарядке в стихах, загадки «Витамины и минералы», «Правильная осанка», головоломки «Полезные и вредные привычки», «Полезная и вредная еда», игрылото «Съедобное и ядовитое», стихотворения, пословицы и поговорки о здоровье.

Вот такой немного шумной, очень веселой и очень активной получилась наша Неделя здоровья.

Хочется верить, что наши дети сохраняют крепкое здоровье на долгие годы жизни.

Воспитатель
I квалификационной категории
д/с «Золотой ключик»
Варвара Акушакова

1 марта – Всемирный день иммунитета

ОСНОВНЫЕ ВРАГИ ИММУНИТЕТА

Дорогие друзья, наступает весна, а с ней и эпидсезон простудных заболеваний. Сегодня мы рассмотрим основных «врагов» иммунитета и чего избегать, чтобы не заболеть.

Наша иммунная система призвана бороться с болезнетворными микроорганизмами, поступающими в наш организм извне. Но если она ослаблена, то вирусы и бактерии быстро распространяются по тканям, клеткам и органам, в результате чего человек заболевает.

Чего нужно остерегаться, чтобы не ослабить иммунную систему?

Вредные привычки. Никотин, смолы и другие вещества в составе табака, а также алкоголь – это яды и токсины, которые негативно воздействуют на иммунную систему и заставляют ее тратить все свои силы на борьбу с ними.

Неправильное питание. Недостаток витаминов и переизбыток канцерогенных веществ, консервантов и прочих химических соединений в пище, употребляемой человеком, в буквальном смысле истребляют иммунные клетки.

Малоактивный образ жизни. Движение – это жизнь и тренировка всех мышц организма, а соответственно, и иммунитета. При отсутствии физических нагрузок страдает не только позвоночник, фигура, мозг, но и иммунная система, ведь клетки не обогащаются кислородом и другими питательными веществами.

Стрессы. Влияние стрессов на организм выражается в выделении гормона кортизола, который способствует ухудшению работы иммунной системы.

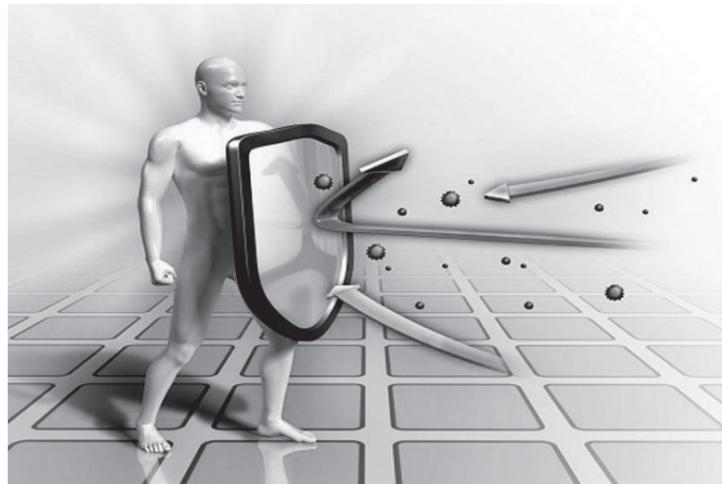
Физическое перенапряжение. Много трудиться и ис-

тощать свой организм нельзя, в данном случае может пострадать не только иммунитет.

Лишний вес и ожирение. Человек, страдающий от ожирения, априори не может быть здоров. Свой иммунитет он ослабляет тем, что неправильно питается и ведет сидячий образ жизни.

Бесконтрольный прием лекарственных препаратов. Многие люди сами себе «назначают» лечение от того или иного заболевания, которое они сами же и диагностировали. В результате этого угнетается функциональность иммунной системы.

Ненормированный режим дня. Ночные рабочие смены, отсутствие сна и частые недосыпы являются основными врагами для иммунитета. Во время ночного сна секретируются факторы иммунной



защиты. Благодаря им мобилизуется иммунная система для отражения вирусной или бактериальной атаки. Дополнительный сон повышает активность иммунитета, и в случае инфицирования

выздоровление происходит быстрее.

Фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Алексей Арчимеев

6 марта – Всемирный день борьбы с глаукомой ГЛАУКОМА! ПРОФИЛАКТИКА ПОМОЖЕТ...

При глаукоме образуется слишком много внутриглазной жидкости, которая не успевает выводиться. В результате накопления влаги повышается внутриглазное давление. В таком состоянии усиливается воздействие на структуры глаза, но больше всего страдает зрительный нерв. В этом и заключается главная опасность глаукомы, т.к. поражение зрительного нерва приводит к его атрофии, снижается зрение и может наступить полная слепота.

Профилактика глаукомы имеет большое значение.

Старайтесь не перенапрягаться как физически, так и эмоционально.

Голова не должна быть наклоненной вперед. Особенно вредно заниматься теми видами деятельности, которые требуют длительного наклона головы вперед (рисование, черчение, вязание, вышивание и подобные занятия). Сохраняйте ровное положение головы при работе за компьютером, при просмотре телевизионных программ, чтении.

Следите за освещением, оно не должно быть плохим или сильно ярким. Нужно подобрать оптимальный режим, чтобы глаза не перенапрягались. Избегайте резкой смены интенсивности освещения, так как это сильная нагрузка на глаза, например, при походе в кинотеатр.

Отказ от вредных привычек поможет сохранить зрение. Курение нарушает кровоснабжение органов зрения и всего организма в целом. Нарушается транспортировка кислорода и полезных веществ ко всем элементам глазного яблока.

Одежда должна быть комфортной и не нарушать кровообращение в области шеи и головы.

Чаще давайте отдых глазам, чтобы не было зрительной усталости, особенно во время работы за компьютером, чтении и просмотре фильмов. Достаточно выделять 10–15 минут для отдыха в течение часа. При этом необходимо действительно отдыхать, а не менять одну напряженную деятельность на другую.

Важное значение имеет правильное питание и умеренное потребление воды (до 1,5 литров в день). Включайте в рацион пищу, богатую витаминами

(особенно А, Е, С, В) и минералами: сырые овощи, рыбу, фрукты, ягоды, каши (овсяная, пшеничная, гречневая), молочные продукты, бобовые, при этом сократив количество животных жиров и сахара. Необходимо поддерживать нормальное функционирование кишечника.

Полноценный отдых и хороший сон – важная мера профилактики многих заболеваний. Достаточно 8 часов сна, особенно с 22–24 часов вечера. Перед сном хорошо прогуляться на свежем воздухе. После пробуждения следует начать делать разминку прямо в кровати.

Физическая активность помогает нормализовать кровообращение в зрительной системе и предотвратить гипоксию тканей. Но для профилактики глаукомы нужно исключить подъем тяжестей (более 10 кг) и нельзя наклонять туловище в быстром темпе, резко поворачивать голову и поднимать тяжести более 3 кг одной рукой.

Если диагноз глаукома уже поставлен, нельзя перегреваться и переохлаждаться. Посещать сауну и баню, долго загорать, нежелательно часто использовать компрессы и прогревания. Больным не следует выходить на улицу при сильном морозе, принимать холодные водные процедуры и гулять в холодную погоду.

Если назначено медикаментозное лечение – лечитесь! Даже при стабильном внутриглазном давлении нужно посещать врача минимум четыре раза в год. Регулярные профилактические осмотры помогут выявить повышенное внутриглазное давление на начальном этапе. Офтальмолог при помощи современных аппаратов правильно и точно оценит состояние зрительной системы, выявит нарушения и, если потребуется, назначит лечение.

Соблюдение этих мер поможет избежать глаукомы и других заболеваний зрительной системы. Соблюдать профилактические мероприятия рекомендуется не только людям с предрасположенностью к заболеванию, но и здоровым людям.

**Врач по медицинской профилактике
Республиканского центра
общественного здоровья
и медицинской профилактики
Тамара Крылысова**

3 марта – Международный день охраны здоровья уха и слуха ВЛИЯНИЕ НАУШНИКОВ НА СЛУХ

Данные Всемирной организации здравоохранения демонстрируют глобальную проблему. Около 10% населения планеты страдает от нарушения слуха или глухотой. В Республике Хакасия различные болезни уха зарегистрированы у 16954 человек (без острых заболеваний), а потеря слуха различной этиологии у 3336 человек.

Для многих людей наушники стали привычным атрибутом повседневной жизни, начиная от школьников, слушающих музыку в перерывах между уроками, и людей, желающих занять время в общественном транспорте по пути на работу, до пожилых людей, слушающих радио или песни своей молодости.

Не вредно ли использовать наушники, и как это может отразиться на слуховом аппарате?

Все модели наушников оказывают влияние на слух, различаются только по степени воздействия. Лидируют в этом вопросе вставные и вакуумные. Наиболее вредными считаются внутриканальные. Они «герметизируют» весь ушной канал и обеспечивают надежную изоляцию от внешних шумов. При этом звуковые колебания из наушников направляются прямо на барабанную перепонку и оказывают на нее максимальное воздействие.

Более безопасными считаются накладные наушники закрытого типа. Хорошо защищают от внешних шумов, но недостаточно изолированы от посторонних шумов, что заставляет повышать уровень громкости до максимума. Сурдологи не советуют на большой громкости слушать такие наушники более 120 минут в день.

Шум мощностью, превышающий 80 децибел, отрицательно влияет на состояние внутреннего уха. Если постоянно использовать вставные наушники, то через 5 лет можно столкнуться с проблемами слуха.

Физиология нашего уха устроена так, что имеет защиту от эпизодических громких звуков (волоски, покрывающие улитку, довольно легко восстанавливаются, и снижение слуха оказывается временным и незначительным). Но если воздействие высо-



ких децибел будет продолжительным, то защита не срабатывает, и слух будет снижен. Также сильные звуковые колебания вызывают напряжение специальных мышц, которые ограничивают движение слуховых косточек, защищая тем самым чувствительные слуховые клетки.

Но если воздействие на них оказывается более 60 минут, то защитный механизм значительно ослабевает, и прослушивание громкой музыки по несколько часов в день неизбежно снизит остроту слуха.

Возрастные изменения слуха начинаются в возрасте от 30 лет, но длительное прослушивание высоких децибел гарантирует начало патологического процесса в более раннем возрасте.

Очень часто к отоларингологам обращаются пациенты 30–40 лет с жалобой на специфический звон или навязчивый шум в ушах, слышимый только больному. С этого момента начинается снижение остроты слуха. Этот процесс протекает значительно быстрее у людей, имеющих вредные привычки, постоянно пребывающих в состоянии стресса, со сниженным иммунитетом.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что сами по себе наушники безопасны, но только при разумном использовании, с соблюдением слуховой гигиены (не более 60 мин в день, не более 80 децибел). По возможности лучше пользоваться открытыми наушниками, позволяющими не достигать опасной громкости.

**Врач по медицинской профилактике
Республиканского центра
общественного здоровья
и медицинской профилактики
Тамара Крылысова**

Стретчинг – модно и полезно! 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ И АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ

Всем нам приятно ощущать своё тело подтянутым, гибким, лишённым скованности и боли в мышцах. Не меньшую радость доставляет и чувство расслабленности, умиротворения, гармонии с миром. Достичь такого состояния помогает стретчинг.

Стретчинг – это физические упражнения, выделенные в отдельное течение фитнеса, которое отличается от обычных занятий и является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью.

В переводе с английского языка слово «stretching» переводится как растягивание. Данное спортивное направление включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного спортивного течения является не только приведение форм тела в идеальное состояние, но и оздоровительный эффект.

Получая положительные отзывы, стретчинг быстро завоевал расположение спортсменов и стал активно использоваться как самостоятельный тип занятий и как способ реабилитации мышц после повреждений. Данное направление спортивных тренировок используется не только спортсменами, но и всеми желающими поддержать здоровье связок, сухожилий и мышц в прекрасной подвижной форме.

Стретчинг – это гибкость. Гибкие мышцы и суставы помогают правильно выполнять упражнения, увеличивать амплитуду движений. Это приводит к повышению эффективности и интенсивности тренировки, быстрому сжиганию жира. Без достаточно развитой гибкости невозможно выполнить упражнения высокого уровня.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет предупреждать многие заболевания: воздействие на позвоночник, внутренние органы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Сочетание физических упражнений, характерных для стретчинга, наиболее соответствует природе опор-



но-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений. Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубокие мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные реакции организма, благотворно влияют на свёртываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу. Существенным плюсом является его близость к естественным движениям. Задумайтесь: когда мы пробуждаемся после сна, нет ничего приятнее, чем хорошо потянуться. Также приятно сделать это после длительной сидячей работы: когда мы потягиваемся, сонливость и утомление покидают наше тело!

Положительный эффект стретчинга можно отметить уже спустя 2–3 недели тренировок. Изменения отмечаются как в состоянии здоровья, так и во внешнем виде.

Выполнение упражнений на растяжку приводит к снижению мышечного напряжения, к улучшению эластичности мышц. В результате практически полностью исключаются боли и травмы при последующих занятиях спортом, аэробикой, силовыми упражнениями. Поэтому растяжки полезны всем – занимающимся профессионально спортом или танцами, людям с избыточной массой тела и обычным гражданам, желающим прожить долгую и активную жизнь без излишних проблем со здоровьем.

Врач-методист
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Лариса Лебедева

ТУБЕРКУЛЕЗ НЕ ИСЧЕЗ!

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно в мире регистрируются 8 миллионов новых случаев заболевания туберкулезом, 2 миллиона больных умирают. В европейском регионе уже отмечено снижение выявляемости туберкулеза на 60%. Если такая тенденция сохранится, туберкулез может стать второй угрозой населению Европы после пандемии коронавируса.

Туберкулез (чахотка) – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза, которую еще называют палочкой Коха по имени обнаружившего ее ученого.

Туберкулез чаще всего поражает легкие, но может развиваться и в других органах. Заразиться может КАЖДЫЙ! Все зависит от степени защитных сил организма, соблюдения гигиенических правил, термической обработки пищи. Один невылеченный больной за год может заразить 10–15 человек.

Что способствует развитию туберкулеза?

Недостаточное и неправильное питание, плохие бытовые условия, стрессовые ситуации, курение, ВИЧ/СПИД, алкоголизм, наркомания, токсикомания, хронические заболевания (легких, сахарный диабет, язвенная болезнь и другие заболевания).

Как передается туберкулез?

Чаще всего заражение туберкулезом происходит через дыхательные пути.

При соприкосновении с вещами или предметами, загрязненными мокротой, слюной, содержащими палочки Коха.

При приеме в пищу продуктов (чаще всего молочных), не подвергшихся термической обработке.

Чем отличается и чем схожи туберкулез и COVID-19?

Туберкулез живет с человеком в течение тысячелетий. Коронавирусная инфекция появилась лишь в конце 2019 года.

COVID-19 заразнее туберкулеза.

Диагностика COVID-19 затруднена (существует бессимптомное течение заболевания, что является опасным в плане распространения инфекции).

COVID-19 протекает «молниеносно». Заболевание туберкулезом растянуто во времени.

Для профилактики COVID-19 – общеукрепляющая терапия, соблюдение гигиенических правил и вакцинация. От туберкулеза также есть вакцина. Прививка входит в Национальный календарь профилактических прививок.

Многие симптомы туберкулеза и COVID-19 совпадают, поэтому во время пандемии существенное значение имеют дифференциальная диагностика, своевременное и правильное лечение этих заболеваний.

COVID-19 и туберкулез поражают преимущественно легкие.

Меры профилактики

Укрепляйте свой иммунитет. Ведите здоровый образ жизни: полноценно питайтесь, соблюдайте режим дня и отдыха. Избавьтесь от вредных привычек. Будьте физически активны, чаще бывайте на свежем воздухе, заряжайтесь положительной энергетикой. Используйте маску в общественных местах, соблюдайте все правила разобщения и личной гигиены.

Предупреждение туберкулеза начинается с детского возраста путем вакцинации. Всем здоровым детям в роддоме, а также в возрасте 7 лет (при отрицательном результате реакции Манту) делают прививку от туберкулеза (БЦЖ). Вакцина БЦЖ создаёт иммунитет, повышает сопротивляемость организма к туберкулезу. При заражении вакцинированные дети либо не заболевают туберкулезом, либо он протекает в легкой форме!

Раннее выявление туберкулеза при проведении массового флюорографического обследования населения (с 15-летнего возраста) и туберкулинодиагностики всем здоровым детям и подросткам.

Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью своих родных и близких!

Врач-методист
Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики
Алла Доманова

1 марта – Всесибирский день профилактики ВИЧ-инфекции

ГДЕ ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Общее число зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции в Республике Хакасия на 01.01.2021–2600 (за 2019 год – 2377 случаев), показатель распространенности составил 485,8, 9 на 100 тыс. населения (за 2019 год – 444,2). Число лиц, живущих с ВИЧ на территории Республики Хакасия, 1656 человек.

В течение 2020 года выявлено 249 новых случаев ВИЧ-инфекции. В сравнении с аналогичным периодом прошлого года отмечается снижение новых случаев ВИЧ-инфекции на 33,5%, показатель заболеваемости на 42,4% ниже, чем с показателем заболеваемости по СФО (81,6 на 100 тыс. нас). Наиболее поражаемой возрастной группой, как и в предыдущие годы, составляют лица в возрасте от 30–39 лет – 39,7% (2019 г. – 44,7%, в 2018 г. – 49,6%).

За последние 3 года увеличилась доля регистрации ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи в возрасте 18–25 лет. За последние 3 года сохраняется тенденция заражения ВИЧ-инфекцией лиц в более старших возрастных группах (в возрасте 50 лет и старше).

Главная цель проведения Всесибирского дня профилактики ВИЧ-инфекции – это привлечение всего населения к здоровому образу жизни и ответственному отношению к своему здоровью и здоровью своего партнера.

Мы с вами можем гордиться тем, что Сибирский федеральный округ – единственный федеральный округ в Российской Федерации, который учредил и проводит дополнительный день мероприятий по профи-

лактике ВИЧ-инфекции. Ежегодно в первый весенний день, 1 марта, на территориях Сибирского федерального округа (СФО) проводится Всесибирский день профилактики ВИЧ-инфекции. Дата была утверждена Советом главных врачей региональных центров по профилактике и борьбе со СПИДом и знаменуется проведением профилактических мероприятий, направленных на привлечение внимания населения к проблеме ВИЧ-инфекции. Поскольку болезнь относится к группе социально-значимых заболеваний, то большое значение имеет решение вопросов по профилактике распространения ВИЧ-инфекции всем обществом.

ЭТО ВАЖНО!

Коварство ВИЧ-инфекции заключается в том, что, по-

пав в организм, она долгое время никак себя не проявляет, и обнаружить её можно только при лабораторном обследовании. Если вы предполагаете, что могли заразиться ВИЧ-инфекцией, то следует обратиться в ГБУЗ РХ «РЦПБ СПИД» или территориальную поликлинику и сдать кровь на анализ через 3–6 месяцев от предполагаемого момента заражения. Обследование может быть анонимным. Чем раньше человек узнает, что он инфицирован, тем больше шансов и времени, чтобы ему помочь, своевременно назначить противовирусную терапию, сохранить качество и продолжительность жизни. Согласно законодательству РФ, информированное добровольное согласие на медицинское обследование человек мо-

жет дать в возрасте старше 15 лет. В случае, если человек не достиг 18-летнего возраста, положительный результат теста на ВИЧ-инфекцию объявят в присутствии родителей или опекунов.

Живите полноценной жизнью, радуйтесь каждому дню, соблюдая все принципы здорового образа жизни, будьте ответственны за себя и своего партнера!

Если же вы сомневаетесь в своем здоровье, не откладывая на потом, пройдите тест на ВИЧ.

Не оставляйте один на один со своей проблемой!

Врач-методист
Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики
Алла Доманова

Темные круги под глазами

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИХ ПОЯВЛЕНИЯ

Самой распространенной причиной появления темных кругов под глазами служит **переутомление и хроническое недосыпание**. Если человек не высыпается, то, помимо общего истощения организма, происходит перенапряжение мышц глаза, их энергетические запасы истощаются, вследствие чего повышается потребность в различных веществах, особенно в кислороде. Чтобы возместить недостаток необходимых веществ, происходит увеличение кровотока. Кожа вокруг глаз приобретает темный оттенок за счет переполнения сосудов кровью. Кроме того, при недосыпании кожа лица становится более бледной, на фоне чего круги под глазами становятся более выраженными.

Профессиональная деятельность, связанная с работой за компьютером в течение продолжительного времени, приводит к переу-

томлению и появлению темных кругов. Люди, которые постоянно смотрят на экран монитора, перенапрягают свои зрительные анализаторы. В этом случае в глазных капиллярах происходят микроразрывы, и образуется сосудистая сеточка под глазами. Круги имеют синюшный оттенок за счет скопившейся под кожей крови.

У некоторых людей темные круги под глазами появляются в связи с **наследственной предрасположенностью**.

Неблагоприятным образом на состоянии кожи сказывается и **нерациональное питание**. Ведь кожа выглядит здоровой только тогда, когда организм в целом получает необходимое количество не только белков, жиров и углеводов, но и различных микроэлементов и витаминов. Сокращая количество пищи, садясь на строгие диеты, Вы производите разбалансировку всех систем организма. Круги под глазами

могут появляться при нехватке в организме множества микроэлементов, например, железа и цинка. Витамин К участвует в свертывании крови. Является одним из основных элементов, необходимых для борьбы с темными кругами под глазами. Витамин А обеспечивает процессы регенерации в коже, замедляет ее старение. Витамин С укрепляет сосудистую стенку. При недостаточности данного витамина наблюдается хрупкость стенок капилляров, вследствие чего происходят микроразрывы, что и сопровождается появлением темных кругов под глазами.

При **анемии** круги под глазами являются постоянными и не исчезают даже после полноценного отдыха. Наблюдается бледность кожных покровов, глаза становятся запавшими, на фоне чего под глазами образуются темные круги.

Стресс и депрессивные состояния не делают человека краше. Круги

под глазами после стресса обычно появляются в течение нескольких дней и могут быть синюшного или коричневого оттенка. Их появление может быть признаком индивидуальной реакции на стрессовую ситуацию.

Круги под глазами могут появиться и при неправильном подборе ухаживающей косметики, качестве косметики, чрезмерном использовании декоративной косметики. Дело в том, что она зачастую способствует закрытию пор кожи. Кожа перестает получать кислород, и происходит изменение ее цвета.

Как видите, множество причин может вызвать темные круги под глазами. Берегите свое здоровье!

Фельдшер

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Алексей Арчимбаев

Польза или вред?

МЯСО!

Мясо – рекордсмен по содержанию животного белка (до 30%) среди продуктов. С мясом мы получаем незаменимые аминокислоты, необходимые для нормальной работы организма. Витамин В₁₂ содержится только в мясе, он участвует в образовании эритроцитов (кроветворная функция), а также и другие витамины группы В, витамин А, участвующие в регулировании метаболических процессов и всасывании питательных веществ. Следующий компонент – железо, участвующий в синтезе гемоглобина. Кроме этого мясо (особенно говядина, свинина) богато кальцием, витамином D, фосфором, укрепляющими кости, зубы и ногти, а также иммунитет. Кальций и магний, входящие в состав, укрепляюще воздействуют на сердечную мышцу и регулируют ее работу. Животный жир, содержащийся в плоти животных, необходим организму в работе репродуктивной системы.

Мясные блюда, входящие в рацион, помогают человеку быстрее нарастить мышечную массу и укрепить мышцы во всем теле.

Но всё хорошо в меру. Если в рацион включать преимущественно мясные блюда, то повышается риск сердечно-сосудистых болезней, заболеваний почек и расстройства желудочно-кишечного тракта, поскольку переваривание мяса очень тяжело дается нашему желудку. Различные исследования подтверждают, что злоупотребление мясным продуктом многократно увеличивает риск образования злокачественной опухоли в организме. Употребление большого количества жирного или жареного мяса способствует развитию атеросклероза, повышает холестерин и провоцирует заболевания сосудов и сахарный диабет. А изделия из мясного сырья (колбаса, сосиски, сардельки) способствуют быстрому набору веса и увеличивают риск болезни сердца и сосудов.



Мясо низкого качества (от больших животных, некачественные корма) способно нанести ощутимый вред здоровью, может вызвать отравление.

Жирные сорта мяса, такие как свинина, повышают вероятность ожирения. К тому же, употребляя в пищу плохо приготовленные мясные блюда или мясо плохого качества, можно заразиться гельминтами.

Что можно посоветовать, чтобы от мяса было больше пользы, чем вреда.

Употребляйте в пищу мясо только хорошего качества, мясные блюда должны проходить тщательную термическую обработку. Ограничить употребление свинины. В говядине значительно больше витаминов и минералов, употребление ее 1–2 раза в неделю будет достаточно. Для улучшения качества пищеварения сочетайте прием мясных блюд с приемом овощей, зелени, фруктов. Отдайте предпочтение мясу курицы, индейки, оно быстро усваивается и оказывает меньше негативного влияния на пищеварительную систему.

Польза и вред очевидны. Поэтому каждый решает сам, есть или не есть мясо. Чтобы употреблять мясо с наименьшими потерями, покупайте только качественные мясные продукты, правильно их готовьте и не переусажайте.

Врач по медицинской профилактике
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Тамара Крылысова

Питание беременных и кормящих женщин

ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

Правильное и здоровое питание женщины во время беременности и кормления грудью имеет большое значение для здоровья, влияет на течение беременности, развитие плода и на здоровье новорожденного.

Если питаться неполноценно и нерегулярно, возникает риск рождения маловесных детей и может привести к порокам развития плода. Пища должна быть сбалансирована по содержанию макро- и микроэлементов (белки, жиры и углеводы) и микронутриентов (витамины, макро- и микроэлементы). Потребность в этих веществах у беременных и кормящих женщин возрастает. Поэтому в этот период часто назначают витаминно-минеральные комплексы, особенно если регулярность потребления пищи или ее состав не оптимальны.

Очень важно, чтобы питание было сбалансированным, потому что для плода опасен не только недостаток каких-либо веществ, но и их переизбыток. Например, гипервитаминоз витамин А вызывает пороки развития плода, а прием фолиевой кислоты позволяет снизить риск развития пороков нервной трубки. Сбалансированное потребление кальция и железа необходимо для формирования эритроцитов и костной ткани. Потребление слишком малых или слишком больших доз йода во время беременности может вызвать развитие зоба у плода.

При составлении рациона питания здоровых беременных женщин надо учитывать срок беременности, физическую активность, рост, вес и т.д. Чем больше срок беременности, тем больше калорийность рациона. Если в начале беременности потребность в энергии и нутриентах такая же, как и у небеременных женщин, то во II и III триместре энергетические потребности возрастают на 340, 452 ккал/день, соответственно доходя до 2900 в среднем. Прибавка в весе во второй половине беременности должна быть выше 300–350 г в неделю. Если больше, то это говорит об избыточном питании или, косвенно, об отеках.

Необходимо полностью исключить алкоголь, фастфуд, полуфабрикаты, консервы и продукты, вызывающие аллергию (цитрусовые, мед, шоколад, грибы и морепродукты).

Лучше всего придерживаться дробного питания (5–6 раз в день), делать перекусы небольшими порциями, тщательно пережевывая пищу.

Питание во время кормления грудью.

Для хорошей лактации необходимо увеличить калорийность рациона, но не за счет сладостей и выпечки, а включая в рацион каши (рисовая, кукурузная, гречневая и др.), овощи, фрукты, даже картофель. Очень полезны в этот период сухофрукты, отрубной хлеб, субпродукты (печень, почки, язык), супы на овощном или вторичном мясном бульоне, кисломолочные продукты: творог, кефир, ряженка, простокваша, натуральные йогурты, брынза, сливочное и оливковое масла, нежирное мясо (птица, говядина, рыба в тушеном, отварном, запеченном виде).

Необходимо пить как можно больше жидкости в течение дня, но снижая количество в вечернее время и перед сном.

Кроме того, существуют продукты, которые считаются опасными, поэтому их желательно исключить из рациона или же употреблять в минимальном количестве. Это соль (более 5 г соли в сутки), квашеная капуста, острые и жирные блюда, соленые, маринованные овощи. Все продукты, которые вызывают метеоризм, вздутие и газообразование у матери. Жирное мясо (копчености, деликатесы, свинину, утку, гуся, сало, грудинку, жареное мясо). Некоторые травы, отвары и настойки из них: шалфей, Melissa, мята, тимьян, розмарин, шишки хмеля. Свежее молоко может вызвать аллергию у ребенка, которого мама кормит грудью. Овощи и фрукты красного цвета. Сладкие газированные напитки и соки из магазина. Предпочтительно стоит отдавать свежевыжатому соку, либо нектарам в стеклянных банках. С осторожностью следует употреблять рыбную икру, сыр, грибы, креветки, яйца, щавель, сельдерей, баклажаны, хрен, редьку, редис, некоторые ягоды (особенно красные), кондитерские изделия, пшеницу и рожь, бобовые, лук, чеснок.

Врач по медицинской профилактике
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Тамара Крылысова