

# ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний (0+)

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

|  |      |   |      |  |      |
|--|------|---|------|--|------|
| Как вести себя после прививки от COVID-19                                | с. 1 | Неделя грудного вскармливания<br>Идеальный продукт                      | с. 2 | Весело шагаем<br>Отчего болят ноги?                    | с. 3 |
| Профилактика осложнений после перенесенной новой коронавирусной инфекции | с. 1 | Грудное вскармливание и COVID-19<br>Памятка                             | с. 2 | Скоро в школу...<br>Как помочь ребенку адаптироваться? | с. 4 |
| Сезонная аллергия. Как отличить от симптомов при COVID-19<br>Памятка     | с. 1 | Всемирный день физкультурника<br>Кому необходима физическая активность? | с. 2 | Заготовки на зиму<br>Польза и вред                     | с. 4 |
|  | с. 1 | Варикоз<br>Фактор риска развития инфаркта и инсульта                    | с. 3 | Альтернатива консервации<br>Сушка и заморозка          | с. 4 |

## НАШИ БУДНИ:

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ ОТ COVID-19

Роспотребнадзор напоминает, что COVID-19 – очень опасная инфекция, которая может иметь неблагоприятный исход. Прививаясь, вы не только защищаете себя, но и проявляете ответственность по отношению к близким, к семье и коллегам, заботитесь о том, чтобы инфекция не распространялась.



#### После прививки отнеситесь к своему здоровью внимательно

1. У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром – повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть – это нормально. Допускается симптоматическая терапия – можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.

2. В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.

3. В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.

4. Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35-42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы не заразиться коронавирусом.

5. Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.

6. Если после вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья нерожавших женщин и их будущего потомства.

7. Если Вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Возможно, именно Ваш пример станет важным напоминанием и придаст уверенности тем, кто этого еще не сделал.

### ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

#### Какие могут быть последствия перенесенной новой коронавирусной инфекции?

Одним из вариантов последствий COVID-19 является постковидный синдром. Это стойкие симптомы и/или отсроченные или долгосрочные осложнения по истечении 4 недель с момента появления симптомов. Изучение данного синдрома показало, что лица, переболевшие COVID-19, имеют симптомы, которые могут впоследствии вызывать осложнения и отклонения в деятельности различных систем органов.

После перенесенной коронавирусной инфекции могут быть тромбозы, одышка, кашель, жалобы на боль в груди и тахикардию и др.

Эти симптомы в первую очередь могут говорить о нарушении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Есть и другие симптомы, проявление которых встречается в меньшей степени, однако и они способны вызвать неблагоприятные последствия у человека, перенесшего новую коронавирусную инфекцию.

#### Как это можно предотвратить?

Важно своевременно выявить изменения после перенесенной инфекции и предотвратить развитие осложнений.

#### Что необходимо сделать?

С 1 июля 2021 года на территории России стартовала углубленная диспансеризация. Данное мероприятие направлено на своевременное выявление осложнений и предупреждение их прогрессирования после перенесенной коронавирусной инфекции.

Пройти углубленную диспансеризацию можно в поликлинике по месту прикрепления. При себе необходимо иметь паспорт и полис.

#### Что входит в углубленную диспансеризацию?

Методы исследования, которые позволяют своевременно выявить изменения в деятельности различных систем органов, а также возможные осложнения после перенесенной новой коронавирусной инфекции. Мероприятия первого этапа проводятся всем пациентам, прошедшим на углубленную диспансеризацию. Объем исследований второго этапа зависит от результатов первого.

#### Можно ли пройти углубленную диспансеризацию/профилактический медицинский осмотр в этом году?

Да. Углубленная диспансеризация является самостоятельным мероприятием и не связана с проведением диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.

## Памятка

### COVID-19

### СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ. КАК ОТЛИЧИТЬ ОТ СИМПТОМОВ ПРИ COVID-19

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

#### СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ. СИМПТОМЫ ПОЛЛИНОЗА



- насморк
- першение в горле
- покраснение глаз
- слезотечение, зуд



36.6°  
НЕТ  
СЛАБОСТИ,  
БОЛЕЙ  
В МЫШЦАХ

- нет повышения температуры;
- нет выраженной слабости, утомляемости;
- нет болей в мышцах;
- нет кашля (кроме пациентов с бронхиальной астмой);
- нет одышки (кроме пациентов с бронхиальной астмой)

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ



1. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА



2. ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, НАЗНАЧЕННЫЕ ВРАЧОМ



3. ПРИ УХУДШЕНИИ СОСТОЯНИЯ ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ



1-7 августа –  
Неделя грудного  
вскармливания

## ИДЕАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Современная медицина на вопрос: «Чем кормить новорожденного?» – дает однозначный ответ: грудное вскармливание. Естественное (грудное) вскармливание – это вскармливание, при котором кормление осуществляется при непосредственном прикладывании ребёнка к груди его биологической матери. Любые другие способы предложения ребёнку женского молока (вскармливание сцеженным материнским молоком из бутылочки, чашки, через зонд, вскармливание термически обработанным материнским молоком) следует считать максимально к нему приближенными. Зарубежные и российские педиатры и неонатологи, опираясь на результаты многочисленных исследований, заявляют смело, что исключительно материнское молоко можно признать идеальной пищей для ребенка.

Для начала разберемся, зачем нужно быть физически активным?

Во-первых, доказано, что регулярная физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, а значит, и риск смерти.

Во-вторых, аэробные физические нагрузки предотвращают появление артериальной гипертонии. У пациентов с гипертонической болезнью снижается артериальное давление.

В-третьих, физическая активность способствует снижению общего холестерина и риска развития атеросклероза.

К тому же

- легко соблюсти баланс потребления и расхода энергии, снижается масса тела,
- уменьшается риск развития сахарного диабета 2 типа,
- уменьшается риск развития рака толстого кишечника и молочной железы,
- уменьшается потеря костной массы – защита от остеопороза,
- хорошее настроение, а это снижает стресс и усталость.

Делаем вывод: физическая активность необходима для сохранения здоровья на протяжении всей жизни и независимости до глубокой старости!

В физической активности нуждаются все, особенно люди «сидячих» профессий.

14 августа – Всемирный день физкультурника

## КОМУ НЕОБХОДИМА ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ?



Не зря говорят: «Движение – это жизнь!» и прекрасная профилактика многих заболеваний. На работе старайтесь чаще выходить из кабинета и отвлекаться от компьютера, не стесняйтесь делать в офисе гимнастику.

Особое внимание следует уделить детям, ведь одна из главных причин детского ожирения – низкая физическая ак-

тивность. Советуем обратить внимание на образ жизни вашего ребенка и привнести в него больше подвижных игр на свежем воздухе.

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

## ЧТО ДАЕТ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКУ

Грудное молоко оказывает колоссальное влияние на физическое и психическое здоровье малыша, и является ключевым фактором для развития иммунитета детей до года. Оно содержит 400 различных компонентов, которые просто физически невозможно включить в состав искусственной смеси. Состав его у каждой женщины уникален и идеален только для её ребенка. Содержание веществ меняется даже в течение дня в зависимости от потребностей малыша.

В грудное молоко поступают при необходимости гормоны и иммуноглобулины для формирования индивидуального иммунитета – для искусственной смеси это нереально. Грудное молоко имеет идеально сбалансированный состав по жирам (за счет полиненасыщенных жирных кислот, в том числе незаменимым), углеводам, аминокислотам. Смеси этим похвастаться не могут, что и грозит впоследствии у искусственников проблемами со здоровьем (избыточный вес, сахарный диабет).

Кроме этого молоко настолько приспособлено для наилучшего усвоения ребенком, что содержит в своем составе ферменты для своего же переваривания. Даже вода в составе молока структурирована уникальным образом и вправе называться настоящей «живой водой». А вот белка в составе грудного молока немного. Избыток белка, который имеется в коровьем и козьем молоке и смесях, не только не усваивается ребенком, но и несет непосильную нагрузку для его печени и почек, что наносит вред его здоровью. Материнское молоко содержит идеальное количество белка. По витаминам и микроэлементам грудное молоко также не идет ни в какое сравнение со смесями. К примеру, железо из смеси усваивается на 30%, а из грудного молока – на 70%.

Но не только пищевая ценность молока имеет решающее значение для принятия решения о том, кормить ли ребенка грудью. Доказано, что сам процесс сосания материнской груди важен для развития нервной системы и психики ребенка. Показатели интеллекта у грудничков

превышают показатели искусственников. Грудное вскармливание способствует правильному развитию лицевого скелета, прикуса, предотвращает развитие кариеса. Различные инфекции и ОРЗ на фоне грудного вскармливания протекают намного быстрее и легче и часто не нуждаются ни в каком другом лечении кроме, как материнское молоко. Даже когда заболела мама, еще до появления первых симптомов в её молоке уже появляются антитела, которые защищают её малыша. Да и для чувства психологического комфорта и безопасности, близости с мамой грудное вскармливание необходимо. Грудное молоко имеет знакомый вкус и запах, похожий на околплодные воды, и очень успокаивает новорожденного. Грудь теперь становится тем каналом питания и связи с мамой, каким была пуповина во внутриутробный период.

### Что дает грудное вскармливание матери

Грудное вскармливание очень много дает женщине как в физическом, так и в психологическом смысле. Кормление грудью – это естественное продолжение материнства после беременности и родов, организм женщины запрограммирован под это, а подготовка к грудному вскармливанию длится все месяцы беременности.

Новорожденного прикладывают к груди прямо в родильном зале не просто так.

При сосании груди у женщины вырабатывается гормон окситоцин, который приводит к сокращению матки и предотвращению послеродовых кровотечений.

Кроме того, окситоцин вместе с эндорфинами избавляет молодую маму от послеродовой депрессии. Кормление может приносить огромное удовольствие женщине, отчего улучшается её психологическое состояние в целом, повышается стрессоустойчивость и прибавляются жизненные силы.

Длительное грудное вскармливание защищает женщину от таких заболеваний, как рак молочных желез и половых органов, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения мозгового кровообращения, остеопороз, рассеянный склероз. Кормление грудью помогает естественным образом за счет постепенного изменения гормонального фона привести в порядок физическую форму. Кстати, по статистике грудное вскармливание существенно не портит и форму груди, как думают многие молодые мамы.

А ещё, грудное вскармливание – это экономия семейного бюджета за счёт ненужности смесей, бутылочек, стерилизаторов и прочих девайсов, а также лекарств на лечение многочисленных инфекций.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выступает за то, чтобы мамочки кормили своих малышей грудью. Существует еще много аргументов в поддержку грудного вскармливания. Но позиция ВОЗ за грудное вскармливание – это неоспоримый факт того, что современные медицинские и психологические науки оказались на стороне природы.

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



## ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ И COVID-19

**КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ И COVID-19 СОВМЕСТИМЫ!**  
ЕСЛИ МАМА ИЛИ РЕБЕНОК ЗАРАЗИЛИСЬ COVID-19, КОРМЛЕНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО ПРОДОЛЖИТЬ, А ОТЛУЧЕНИЕ ОТ ГРУДИ ОТЛОЖИТЬ

**ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ В ЛЕГКО**

- ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ НАДЕВАТЬ МАСКУ
- СОБЛЮДАТЬ РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ
- МЫТЬ РУКИ ДО И ПОСЛЕ КОНТАКТА С РЕБЕНОМ
- МЫТЬ И ДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ПРЕДМЕТЫ И ПОВЕРХНОСТИ, К КОТОРЫМ ЧАСТО ПРИКАСАЕТСЯ МАТЬ



**ЕСЛИ МАМА БОЛЕЕТ ТЯЖЕЛО И ЕЙ ТРУДНО КОРМИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

ИСПОЛЬЗОВАТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕБЕНКА ГРУДНЫМ МОЛОКОМ:

- СЦЕЖЕННОЕ МОЛОКО
- РЕЛАКТАЦИЯ
- ДОНОРСКОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ МОЛОКО

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ И ТЕСНЫЙ КОНТАКТ С МАМОЙ (КОЖА К КОЖЕ) ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ РАЗВИВАТЬСЯ И ЗАЩИЩАЮТ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

СОХРАНЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ РЕКОМЕНДОВАНО ДАЖЕ В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ МАТЕРИ\*

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

\* ИСКЛЮЧЕНИЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ КРАЙНЕ РЕДКО



## ВАРИКОЗ

Варикозное расширение вен нижних конечностей – это заболевание, при котором вены теряют эластичность, растягиваются и расширяются, по ним нарушается отток крови.

Страдают этим заболеванием в среднем около 15% мужчин и до 25% женщин.

Основные симптомы заболевания: расширенные вены, отеки ног в вечернее время, ощущение тепла и жжения в ногах по ходу вен, ночные судороги в ногах, боли, тяжесть в ногах, потемнение и уплотнение кожи голени, трофические язвы.

Диагноз варикозного расширения вен нижних конечностей для врача, как правило, не представляет труда, однако в отдельных случаях могут потребоваться дополнительные методы обследования. Информативна ультразвуковая флебография, позволяющая оценить проходимость изучаемой вены, охарактеризовать ее просвет и стенку, функцию венозных клапанов.

**Факторы риска развития варикозной болезни:**

- наследственная предрасположенность;
- дисгормональные состояния;
- ситуации, способствующие повышению внутрибрюшного давления (беременность и роды, хронические запоры, работа, связанная со статическими нагрузками, подъемом тяжестей или неподвижным пребыванием в положении стоя и сидя, чрезмерное увлечение занятиями в тренажерном зале);
- ожирение;
- сидячий образ жизни;
- некоторые особенности питания;
- употребление большого количества кофе, злоупотребление алкоголем (они ведут к обезвоживанию, сгущению крови

и нарушению ее оттока от нижних конечностей);

– тесное нижнее белье, сдавливающее венозные магистрали на уровне паховых складок, различные корсеты, повышающие внутрибрюшное давление, ношение носков с тугими резинками;

- высокие каблуки;
- привычка закидывать ногу на ногу;
- курение.

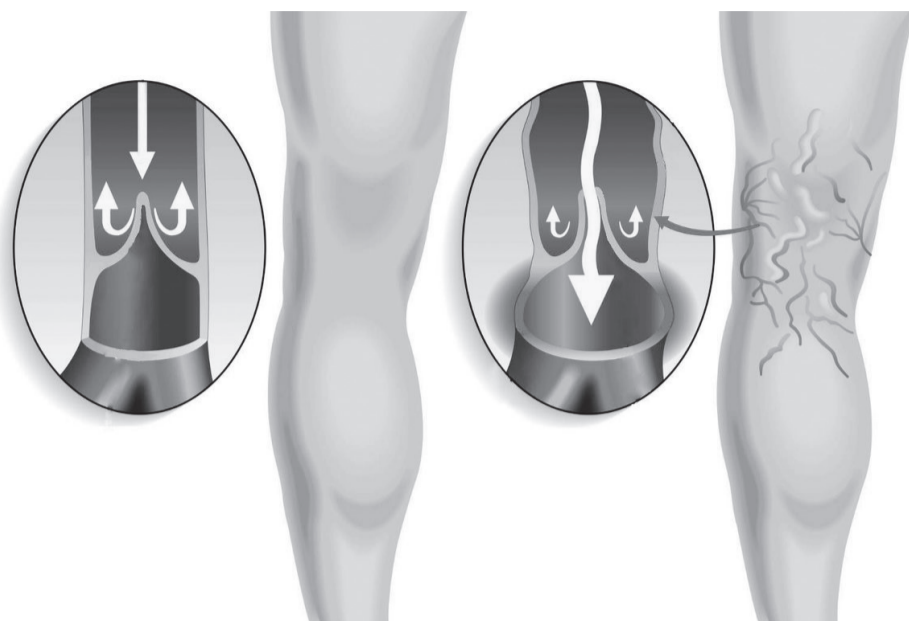
**Профилактика варикозного расширения вен.**

**1. Правильное питание.** Диета с низким содержанием животного белка, жиров и рафинированных углеводов, минимум соленого и копченого, включение в рацион рыбы, свежих фруктов и овощей, продуктов, богатых клетчаткой, с повышенным содержанием витамина С, мукополисахаридов (принцип ABC, где А – морковь, В – листовая салат, а С – зелень и цитрусовые). Важны укрепляющий стенки сосудов витамин Е, который содержится в оливковом масле, и витамин Р, входящий в грецкие орехи, зеленый чай и шиповник. Важно употреблять достаточное количество воды (6–8 стаканов жидкости в день). Воду пейте мелкими глотками в течение всего дня понемногу, и обязательно пейте до и после физических нагрузок. Сократите потребление кофе до 2–4 чашек в день.

**2. Нормализация массы тела.**

**3. Отказ от употребления алкоголя и никотина.**

**4. Физическая активность.** Обязательно занимайтесь физической культурой (зарядка, ходьба, плавание, лыжи, велосипед), при этом помните, что занятия спортом, связанные с большой статической нагрузкой на ноги (теннис, тяжелая атлетика, бодибилдинг) увеличивают венозное давление. Равномерно чередуйте нагрузки, никогда не оставаясь надолго в одном и том же положении. Переменяйте вес с ноги на ногу, если приходится долго сто-



ять. Вредно и длительно сидеть, время от времени старайтесь вставать и передвигаться по комнате, чередуйте работу за столом с физическими упражнениями.

**5. Исключение нерациональных привычек.** Не увлекайтесь горячими ваннами, сауной, длительным пребыванием на солнце. Это снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях. Не носите обтягивающей одежды, чулок и носков с тугими резинками. Не носите каблуки (выше 4 см) и тесную обувь. Не сидите нога на ногу! При забрасывании одного колена на другое создается препятствие на пути кровотока.

Внимательно следите за своими ногами! Большая часть людей, заметив у себя быстрое утомление ног, тяжесть в них, связывают это с чем угодно, но только не с началом варикоза. Некоторые люди

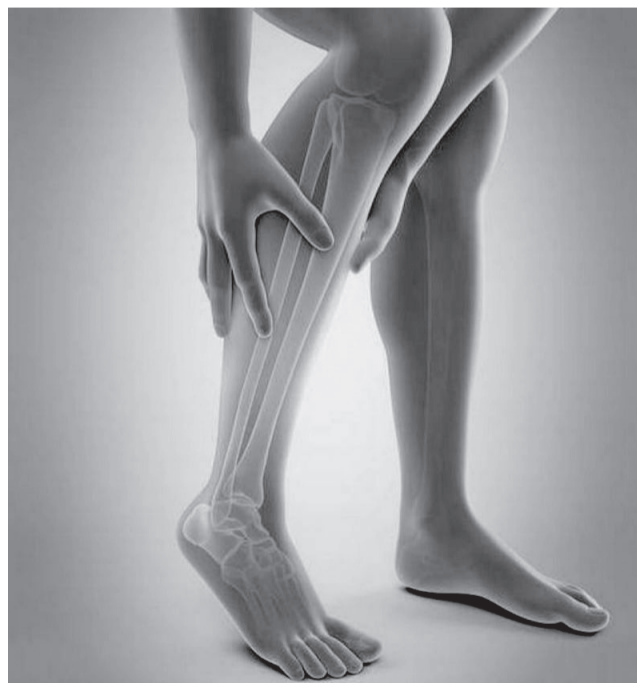
приходят к врачу, когда болезнь уже запущена, и им приходится избавляться от недуга только операционным способом. Осложнениями варикоза могут быть острая стадия тромбофлебита поверхностных вен, трофическая язва, экзема, кровотечение варикозных узлов.

Ошибочно считать, что варикозное расширение вен – это всего лишь некрасивые ноги из-за выделяющихся вен. Это не так. При тромбофлебите, например, может оторваться тромб и попасть в сосуд сердца, что приведет к инфаркту. Если тромб попадет в сосуд головного мозга, то это, как правило, инсульт.

Не забывайте, что медикаментозное лечение варикозной болезни проводится в зависимости от клинических проявлений, только по назначению и под контролем врача!

### Отчего болят ноги?

## ВЕСЕЛО ШАГАЕМ



Мучительная боль в ногах знакома большинству взрослого населения, но лишь немногие решаются пойти на прием к врачу. Бытует мнение, что боль в ногах – это удел стариков, и ничего, мол, тут не поделаешь. Но практика показывает обратное. В подавляющем большинстве случаев своевременная диагностика и квалифицированное лечение имеют все шансы на успех.

Выясним основные причины боли в ногах.

**Особенно часто встречаются болезненные ощущения из-за пораженных сосудов.**

Если нарушен отток венозной крови, давление в кровеносных сосудах повышается, кровь в венах застаивается, нервные окончания раздражаются, развивается болевой синдром. Чаще всего это тупые боли, либо тяжесть

в ногах, которые чреваты со временем варикозным расширением вен.

Заболевание тромбофлебит проявляется пульсирующей болью, переходящей в ощущение подкожного жжения. Эта боль постоянна, особенно часто бывает в икроножных мышцах.

Стенки сосудов уплотняются при атеросклерозе артерий, что вызывает в икроножных мышцах сжимающие боли, возрастающие при ходьбе. Обычно холодные стопы летом и зимой, не прослушивается четкая пульсация в области больших пальцев ног.

**Существует достаточно обширная группа заболеваний, которые связаны с позвоночником, но проявляются болями в ногах.** К ним относятся грыжи или протрузии, приводящие к болям, которые мы чувствуем в ногах (иррадиирующие боли). В самом позвоночнике боль может отсутствовать. Ишиас (или воспаление седалищного нерва) вызывает боль, которая от позвоночника отдает в ноги по направлению седалищного нерва.

Часто боли объясняются болезнями суставов, они характеризуются ощущением «выкручивания» ног. Синдром может обостриться при смене погоды. При запущенном заболевании боль может стать постоянной, порою просто мучительной. Подагра как раз характеризуется такими приступами боли. Если болит коленный сустав, это может говорить о разрушении в нем хряща. Для плоскостопия характерны быстрая усталость при ходьбе, ощущение тяжести. Заболевание требует ежедневного выполнения специальных упражнений, которые разрабатываются специалистом. Облегчить боли можно применением ортопедических стелек.

**Вызывать боли могут и болезни периферических нервов.**

При невралгии бывают приступообразные боли по направлению нервных волокон. Боль между приступами отсутствует, приступы могут длиться до нескольких минут.

Ишиас характеризуется болями высокой интенсивности, которые идут по задней поверхности бедра, либо всей ноги.

Самая острая боль сопровождается мышечное воспаление. Миозит является достаточно опасным заболеванием, требующим лечения и наблюдения у врача.

Боли в ногах вызываются также инфекционным заболеванием костей (остеомиелитом). Обычно болезненные ощущения продолжительные и острые.

Иногда причиной боли является травма (перелом, ушиб, разрыв связок либо мышц).

При остеопорозе появляется сильная боль в икрах, судороги ног. Причиной выступает недостаток кальция. В основном это проблема женщин, которым больше 40 лет в период менопаузы.

Случается и так, что болевые ощущения возникают не одномоментно, а развиваются постепенно, являясь результатом ношения неудобной обуви, чрезмерной нагрузки, недостаточной разминки перед тренировкой либо бега по твердой поверхности. Сильные боли в голени, повышение температуры, краснота кожи скорее всего, сигнализируют о рожистом воспалении. Флегмона (воспалительный гнойный процесс), лимфатический отек, тромбоз могут характеризоваться пульсирующей и распирающей болью в голени, плотным отеком.

Боли в ногах, длящиеся более трех дней, являются серьезным поводом для обращения к врачу для выяснения их причины. Основными причинами могут быть заболевания сосудов ног, болезни позвоночника, суставов, мышц. Особенно следует беспокоиться, если боль имеется во всех отделах ног, возникают ощущения их слабости, охлаждения, есть отек, либо кожа приобретает синеватый оттенок.

Чрезвычайно важно диагностировать причину боли, пройти обследование и выяснить, почему возник дискомфорт или боль, чтобы врач назначил подходящее вашему случаю лечение. Не затягивайте с визитом к доктору, ведь во многих случаях причина болей может быть весьма серьезной. Не зря известная всем истина гласит, что вылечить начинающееся заболевание намного проще, чем запущенное.



Скоро в школу...

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ?

После летних каникул, когда не было занятий и режим дня был свободным, организму ребенка необходимо время для перестройки. Особенно тяжелый период – это первые 2–3 недели занятий в школе. В этот период тяжело всем школьникам, но особенно первоклассникам (в сентябре многие часто болеют).

## Как помочь ребенку?

Самое простое и элементарное – соблюдение режима, это позволит сохранить физическое и психическое равновесие.

После занятий в школе первокласснику необходимо сначала пообедать, отдохнуть (лучше всего активные игры на свежем воздухе). Если ребенок ослабленный ему необходим дневной сон в проветренной комнате в течение 1,5–2 часов. Затем можно приступить к выполнению уроков (пики мозговой активности 9–12 часов и 16–18 часов). Очень важно уложить ребенка вовремя спать в 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками.

Постарайтесь, чтобы ребенок регулярно занимался физкультурой, играл в любые подвижные игры на свежем воздухе (в общем 3–4 часа в сутки). Это будет способствовать его нормальному росту и развитию, а в мозгу сформируется очаг радостного возбуждения.

Перед началом занятий в школе у ребенка могут появиться перепады настроения, капризы, истерики – это значит, что он находится в стрессовом состоянии. Ваш ребенок готовится вступить в новую, неизвестную жизнь, а все капризы ребенка – это лишь крик о помощи, так

как просто сказать об этом ребенок не может, он и сам не понимает, что с ним происходит. Поэтому не надо кричать на ребенка, наказывать его физически, а просто разговаривайте с ребенком в спокойном тоне. Постарайтесь уделять ему больше внимания, это так важно для него.

Немаловажное значение имеет развитие у ребенка умения общаться со сверстниками, планировать свою работу, анализировать полученный результат, слушать и реагировать на действия учителя.

Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, присутствует ли ему успех или неудача. Адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе, тогда как завышенная или заниженная, напротив, осложняет его.

Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис семи лет, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости – консультации профессиональных психологов.



## ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу.

Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами.

Сразу после школьных уроков заставлять выполнять домашнее задание.

Заставлять спать днем после уроков и лишать его этого права.

Лишать игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.

Требовать только отличных результатов в школе.

Кричать на ребенка, особенно во время выполнения домашних заданий.

Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.

Ругать ребенка перед сном.

Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.

Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

## Сушка и заморозка

АЛЬТЕРНАТИВА  
КОНСЕРВАЦИИ

При сушке в овощах и фруктах сохраняется 60–80% полезных веществ, они занимают мало места при хранении.

Минусами является отсутствие сухой и теплой погоды, потребуется купить дегидратор для сушки. Сушеные фрукты в 5 раз калорийнее, т.к. во время сушки из фрукта удаляется вода, оставляя сахар. Кроме этого, обязательно соблюдать правила хранения, т.к. влага, жара и холод способствуют распространению плесени и микробов. Некоторые продукты меняют вкус.

**Заморозка.** При шоковой заморозке вид продукта не меняется, но в обычных бытовых морозилках заморозка происходит намного медленнее, и плоды могут деформироваться. Сохраняют до 90% вкуса, цвета и полезных веществ, можно хранить до года, не меняется калорийность, и при низких температурах погибают многие бактерии.

**Минусы:** идеальная заморозка возможна только при использовании шокового метода. Занимает много места в морозильной камере. Перед употреблением нужно долго ждать, пока оттаит и повторно нельзя замораживать. Водянистые продукты (огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, яблоки и др.) лучше не замораживать, так как после заморозки они теряют форму, вкус и аромат.

Не стоит отказывать себе в удовольствии сохранять «лето в банках». Достаточно выбрать правильный рецепт и способ консервации и не злоупотреблять вкусами.

Приятного аппетита и будьте здоровы!



Наступает горячая пора – время сбора ягод, овощей, фруктов. Как же сохранить урожай и не напрасно ли тратить время на заготовки, ведь далеко не все могут побаловать себя томатами из банки, сладким вареньем и другими сохраненными на зиму дарами природы.

## Кому и почему могут быть противопоказаны овощные и фруктовые консервы?

Консервация в большинстве случаев предполагает наличие консервантов (соль, сахар, уксус) и тепловую обработку продуктов.

## Противопоказания.

Маринованные с уксусом продукты противопоказаны людям с повышенной кислотностью желудочного сока, страдаю-

## ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

щим гастритом, язвенными заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки.

Гипертоникам, лицам с заболеваниями почек и мочекаменной болезнью нельзя употреблять маринованные и квашенные с солью продукты. А овощные салаты, приготовленные с большим количеством масла, лицам с заболеваниями поджелудочной железы и желчного пузыря.

Варенья и джемы, приготовленные с использованием сахара, противопоказаны людям с сахарным диабетом и ожирением.

При длительном нагревании погибают витамины А, Е, К, В2, В1, В6 и С, которые распадаются в первые минуты варки.

Но не все так ужасно, как кажется:

## Польза и вред

Витамины (Е, некоторые витамины группы В и РР) и минеральные вещества (кальций, магний, железо и др.) сохраняются. Остается клетчатка, растительные волокна и пектин, способствующие нормализации пищеварения и усвоению полезных микроэлементов из других продуктов. Исключительные соки – вместе с удаленными мякотью и жмыхом исчезает значительная польза.

Ликопин, содержащийся в томатах и арбузе, вырабатывается в процессе нагревания, поэтому в консервах его больше, чем в свежих плодах. А он помогает восстановлению сосудов и артерий, поврежденных из-за наличия сердечно-сосудистых заболеваний.

В квашеной капусте содержится рекордное количество витамина С и флавоноидов, а в свежем виде она будет с каждым днем терять ценные витамины.

Делаем вывод – оправдано ли время, потраченное на домашнее консервирование? Конечно, да. Но при разумном ограничении содержания таких продуктов в рационе и тщательном соблюдении техники безопасности (санитарно-гигиенические требования).

## Диетологи признают.

Сезонные, местные, а еще лучше – собственного огорода фрукты и овощи сохраняют многие полезные вещества, а некоторые в большем количестве, чем свежие. Эти продукты разнообразят наш стол в зимнее время года и способствуют выделению у нас гормонов радости – эндорфинов, которых так не хватает в условиях дефицита солнечного света и тепла зимой.

Овощи из консервов хоть и соленые, но низкокалорийные – это актуально для тех, кто не испытывает проблем с пищеварением, не злоупотребляет консервацией, но следит за фигурой.

Статьи подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крылысова