

ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

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

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Итоги конкурса
фотографий «Здоровое
лето Хакасии 2022» с. 1

Стартовала Школа
здоровья «Дошкольник» с. 1

Профилактика
онкологических
заболеваний в
исправительных
учреждениях РХ с. 1

Разговор о важном с. 1

Дела извечные, дела
сердечные
Как снизить риск
возникновения сердечно-
сосудистых заболеваний с. 2

Грамотность в вопросах
здоровья – это важно!
Принимаем меры вовремя с. 2

Диспансеризация 2022.
Кто может пройти и какие
обследования положены с. 2

Рак толстого кишечника
Профилактика
колоректального рака с. 3

Международный день
отказа от курения
Если решили бросить
курить... с. 3

Алкоголь опасен для
человека
Безопасных доз не
существует с. 3

Всемирный день
недоношенных детей с. 3

Движение – это жизнь!
Сохраним здоровье в
офисе с. 4

Всемирный день борьбы
против диабета
Уверены ли вы, что у вас
нет сахарного диабета? с. 4

НАШИ БУДНИ: ИТОГИ КОНКУРСА ФОТОГРАФИЙ «ЗДОРОВОЕ ЛЕТО ХАКАСИИ 2022!»



Глафира Шваргонова



Елизавета Бондаренко

Поздравляем с победой участников конкурса «Здоровое лето Хакасии 2022».

Спонсорами мероприятия выступили: тренажерный зал «Русич», тренер Елена Ладаева, доставки рационов сбалансированного питания «Tasty Day», таёжный органик-SPA «Алтайская здравница». Всего в конкурсе было предоставлено 79 фотографий. Спасибо всем за участие! За то, что вы такие смелые и активные! Однако, не все фотографии участников прошли конкурсный этап, по причине несоблюдения всех условий.

Победителями стали – Ева Дятлова с фотографией, где она запечатлена вместе со своим любимым видом транспорта-велосипедом. Фото описано следующими высказываниями: «ЗОЖ – это образ жизни человека. И здорово, когда он прививается с детства. Ведь не зря говорится: «В здоровом теле – здоровый дух!» У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Моральный настрой – один из составляющих компонентов ЗОЖ. Как нельзя лучше это видно на фотографии».

Следующим победителем стала – Шваргонова Глафира, которая говорит: «Здоровый образ жизни – это движение. Мы всей семьей любим ходить в походы. В походах смотреть на горные пейзажи и слушать пение птиц, которое становится ещё красивее в горах. А еще идти и разговаривать о чём угодно».

Еще одним счастливичиком стал будущий дан в Айкидо – Соломенников Максим. Он знает о том, что: «Тренировки по Айкидо полезны для здоровья и помогают в формировании мужского характера, силы духа, развитии ловкости и терпения».

Улыбнулась удача и Бондаренко Елизавете, для которой ЗОЖ – это образ жизни. Вот так она описывает свою фотографию, запечатлённую в походе с друзьями на вершину горы Гладенькая: «Почему именно с этим фото участвую в конкурсе Здоровое лето Хакасии? Для меня здоровый образ жизни – основа существования. Это не одноразовая акция отказа от фастфуда или участие в забеге. Здоровый образ жизни – каждый день. Вкусный чай, невероятные красоты и бесконечное количество ароматной черники... Вот составляющие здоровья, энергии и силы».

Победители получили замечательные призы, которые помогут сохранить здоровье: абонемент на 1 месяц занятий в тренажерный зал «Русич», абонемент на 1 месяц занятий пилатесом к тренеру Елене Ладаевой, комплексный недельный рацион питания от доставки рационов сбалансированного питания «Tasty Day», спа-программа от массажного салона «Алтайская здравница».



Дятлова Ева



Максим Соломенников

СТАРТОВАЛА ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ «ДОШКОЛЬНИК»



В МБОУ г. Абакана «Центр развития ребёнка – детский сад «Хрусталик» состоялось первое учебно-профилактическое занятие в Школе здоровья «Дошкольник». Этот проект нацелен на сохранение здоровья и гигиеническое воспитание подрастающего поколения. Программа рассчитана на 5 занятий. Проводить мероприятия будут сотрудники Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Воспитанники детского сада узнают об основных составляющих здорового образа жизни. Для лучшего усвоения материала занятия будут проходить в игровой форме, с показом красочных презентаций и мультфильмов по основным аспектам ЗОЖ.

Мы уверены, что благодаря Школе здоровья «Дошкольник» подрастающее поколение будет здоровым и сильным.

РАЗГОВОР О ВАЖНОМ

Мало кто из молодых людей и девушек задумывается о сохранности их будущих репродуктивных функций. Еще одна проблема, усугубляющая тревожное положение дел в сфере охраны и сбережения репродуктивного здоровья молодежи - информационная среда и низкий уровень санитарной культуры.

Врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева провела видеолекцию с элементами диспута для студентов ХГУ им Н.Ф. Катанова «Как сохранить репродуктивное здоровье», где были рассмотрены проблемные вопросы слабой информированности молодого поколения о своём репродуктивном здоровье, о том, какие меры профилактики следует применять для сохранения всего функционального репродуктивного потенциала организма, о профилактике инфекций, передающихся половым путём и необходимости регулярных профилактических визитов к врачам.

В ходе встречи врач-методист ответила на вопросы аудитории о негативном влиянии вредных привычек на репродуктивное здоровье, о тенденциях на ослабление традиционных семейных ценностей, нежелании создавать семью и ответственно относиться к деторождению. В заключении встречи, все участники образовательного мероприятия пришли к общему выводу, что залог здоровья, прежде всего – это гигиена и грамотное внимательное отношение к своему репродуктивному здоровью. При каждом возникновении подозрений на воспалительные процессы нужно немедленно обращаться к специалистам – юношам к урологу-андрологу, девушкам к гинекологу.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

В двух исправительных учреждениях республики для осужденных женщин проведены лекции и мастер-класс по самообследованию молочных желез.

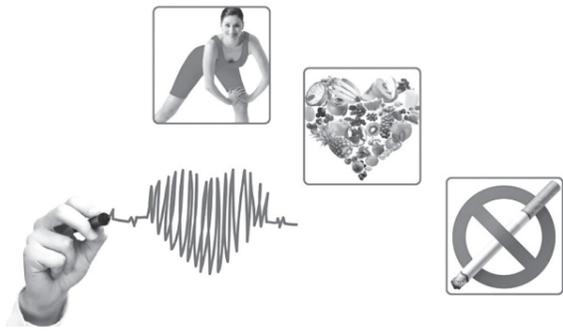
Специалист рассказала о профилактике рака молочной железы и мотивации к ведению здорового образа жизни, как залога профилактики онкологических заболеваний после освобождения из мест заключения.

В ходе проведения лекций врач-методист центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тамара Крылысова ответила на все интересующие аудиторию вопросы.

Осужденным исправительных учреждений были выданы информационные листовки по профилактике онкологических заболеваний и пользе ведения здорового образа жизни, а также газета «Здоровье Хакасии», разработанная специалистами центра.



Дела извечные, дела сердечные

КАК СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Как говорил великий русский писатель Л.Н. Толстой: «Смешны требования людей, курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни...».

В последние годы прослеживается устойчивая тенденция «омоложения» сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инфаркта миокарда, как среди мужчин, так и женщин трудоспособного возраста.

Именно поэтому вопросы снижения рисков возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и, особенно, их профилактики являются приоритетом национального проекта «Здравоохранение». Ведь среди факторов риска развития заболеваний сердца и сосудов абсолютное большинство составляют те, на которые можно повлиять, если вы измените свой образ жизни.

По сути профилактику сердечно-сосудистых заболеваний необходимо начинать с рождения. Здоровое питание, регулярные физические нагрузки, отказ от зависимостей – всё это должно стать для человека образом жизни, а в полной мере это возможно лишь в том случае, если навыки здорового образа жизни прививаются еще в детском возрасте.

Основные правила здорового образа жизни, которые помогут сократить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

1. Здоровое питание:

- Не злоупотреблять солеными блюдами.

Избыточное употребление соли – одна из причин повышения артериального давления. В день взрослый

человек должен употреблять не больше 5 г соли (это 1 чайная ложка).

Употребление соли в количестве более 5 г в сутки сопряжено с высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний и инсультами. Артериальное давление повышается на 3 мм рт. ст. на каждый 1 грамм избыточного потребления соли. Норма потребления соли у больных с сердечной недостаточностью – до 2 г.

- Соблюдать баланс употребления белков, жиров и углеводов.

В ежедневном рационе должны присутствовать белки (мясо, птица, рыба, яйца, творог) – 10–15%, жиры (растительные и животные масла, орехи, семечки, сыр) – 15–30%, сложные углеводы (крупы, бобовые, овощи, фрукты) – 55–75%.

Ежедневное употребление фруктов и овощей должно составлять не менее 400 г. Злоупотребление несбалансированной пищей способствует повышению массы тела, нарушению обмена холестерина, риску развития сахарного диабета. Также необходимо отказаться от фастфуда.

2. Контроль за массой тела.

Всемирная организация здравоохранения выделяет несколько групп по индексу массы тела (ИМТ):

Результат выше 25 – должен вас насторожить. В этом случае необходимо скорректировать питание и уделить больше внимания физическим нагрузкам.

Согласно исследованиям медиков, идеальным ИМТ для мужчин является показатель 23–25, для женщин – 20–23.

3. Умеренная физическая активность – один из

ключевых факторов в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Заниматься необходимо не менее 30 минут ежедневно. Важно с детства прививать детям любовь к спорту и ограничить время игр на компьютере и других гаджетах. Так как растет количество детей с избыточной массой тела, то лучше время провести на спортивной площадке или в спортивном зале, на велосипеде или на роликах.

Двигаться нужно по возможности больше. Это может быть: ходьба – 30–40 минут в день в достаточно быстром темпе; велопогулки; бассейн; скандинавская ходьба; бег трусцой; йога.

Лучшие кардионагрузки для пожилых – это ходьба, плавание, лыжи. Главное, следите за своим состоянием. Устали – обязательно отдыхайте.

4. Отказ от алкогольной и никотиновой зависимости.

Алкоголь и курение повышают частоту сердечных сокращений и артериальное давление, употребление спиртных напитков приводит к нарушению работы сердечной мышцы. Алкоголь вызывает слипание эритроцитов и закупорку капилляров, приводит к усиленному отложению жира в печени и сердце, что мешает правильной работе этих органов.

Никотин изменяет состояние сосудистой стенки. По этой причине появляются атеросклеротические бляшки – жировые образования на стенках артерий, которые снижают их проходимость и могут привести к образованию тромба, который прекратит поступление крови к головному мозгу или миокарду.

5. Здоровый сон и полноценный отдых.

Недостаток сна крайне негативно сказывается на здоровье сердечно-сосудистой системы. Спите не меньше 7–8 часов, 5 часов сна – критическая отметка для организма. Если есть возможность, отдыхайте днем. Когда вы не соблюдаете режим дня, сбиваются гормональные настройки, которые должны работать как часы. Не стоит забывать о дневных перерывах в работе, особенно если вам приходится подолгу сидеть за столом. Сделайте легкую гимнастику, разомнитесь, переключитесь на другой вид деятельности.

Помните – здоровье вашего сердца в ваших руках! Помогите ему, и оно будет вам благодарно! Обязательно контролируйте состояние своего здоровья – регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию!

Грамотность в вопросах здоровья – это важно! ПРИНИМАЕМ МЕРЫ ВОВРЕМЯ

Статистика показывает, что в России ежедневно 13 мужчин и 3 женщины трудоспособного возраста умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.

Знайте! Если вовремя не избавиться от факторов риска, то они рано или поздно приведут к заболеваниям и к смерти. Из 7 факторов риска, ответственных за высокую смертность от ССЗ, 75% приходится на три основных фактора риска: повышенное АД; высокий холестерин; курение.

Поскольку с возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается, необходимо принимать своевременные меры для его снижения. Помимо здорового образа жизни, во взрослом возрасте необходимо развивать культуру здоровья, которая включает регулярное прохождение диспансеризации для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития, основные из которых:

1. Ваше артериальное давление должно быть меньше 140/90 мм рт. ст., а еще лучше – меньше 130/85 мм рт. ст.

120/80 мм рт. ст. – это давление считается оптимальным.

2. Частота Вашего пульса в покое должна быть 55-70 ударов в минуту. Чем реже пульс – тем больше продолжительность жизни.

3. Вы должны знать свой уровень холестерина в крови. Для здорового человека уровень общего холестерина должен быть меньше 5,0 ммоль/л. Чем выше уровень холестерина в крови, тем выше риск возникновения ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, мозгового инсульта. Опасность возникновения ИБС постепенно увеличивается, начиная с уровня холестерина 4,65 ммоль/л и выше. При уровне холестерина 6,7 ммоль/л и выше – риск ИБС, инфаркта миокарда увеличивается в 4 раза!

4. Ваш уровень глюкозы (сахара) в крови натощак должен быть меньше 6,1 ммоль/л, а лучше 3,3-5,5 ммоль/л. Знайте! На одного выявленного больного с сахарным диабетом приходится 3 пациента со скрыто протекающей болезнью и 4 человека с преддиабетом.

5. Окружность Вашей талии (ОТ) должна быть у мужчин меньше 94 см, у женщин – меньше 80 см.

6. Наличие таких вредных привычек как алкоголизм и табакокурение увеличивает в 3,5 раза смертность от ССЗ в возрасте 50-69 лет.

7. Умеренная физическая активность – один из ключевых факторов в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Заниматься необходимо не менее 30 минут ежедневно.

При этом своевременное выявление и лечение факторов риска способствуют предупреждению развития ССЗ, инфаркта миокарда и инсульта.

Диспансеризация 2022.

КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ И КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПОЛОЖЕНЫ



Для того чтобы пройти диспансеризацию, нужно быть прикрепленным к медицинской организации и соответствовать возрасту, а также иметь полис ОМС. В поликлинике у всех желающих пройти диспансеризацию попросят следующие документы:

Паспорт, полис обязательного медицинского страхования.

Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство.

Анкета для выявления жалоб, связанных с неинфекционными заболеваниями, личным анамнезом, условиями жизни (курение, употребление алкоголя, характер питания и физической активности и другие), для людей старше 65 лет – связанных с риском падения, депрессии, астении, сердечной недостаточности и других рисков.

К обследованию необходимо подготовиться: ничего не есть с утра, не увлекаться физической нагрузкой. Человеку старше 40 лет нужно сдать кал

на скрытую кровь, условия сдачи этого анализа нужно заранее узнать в поликлинике.

На первом этапе диспансеризации пациента ждет комплексное обследование, которое состоит из нескольких осмотров и обследований.

Вместе с этими результатами нужно прийти к терапевту, который определит группу состояния здоровья, а при наличии высокого риска заболеваний или самих выявленных заболеваний – группу диспансерного наблюдения.

Если в течение последнего года вы сдавали какие-либо анализы, то их результаты можно включить в диспансеризацию. При наличии показаний следует второй этап диспансеризации. На втором этапе вам могут предложить пройти осмотр у невролога, хирурга или колопроктолога, сделать рентгенографию легких, КТ легких – при наличии подозрений на злокачественные новообразования легких по назначению терапевта, а при необходимости осмотр у врача акушера-гинеколога. В индивидуальном порядке пациенты могут пройти осмотр врачей – хирурга, колопроктолога, колоноскопию – при подозрении на онкологическое заболевание толстой кишки и дуплексное сканирование брахицефальных артерий. Затем снова предстоит подойти к терапевту, который сделает заключение по результатам прохождения второго этапа диспансеризации и предоставит необходимые вам рекомендации в части отказа от курения, оздоровления питания и увеличения физической активности.

Отнеситесь ответственно к своему здоровью: пройдите диспансеризацию и будьте уверены в завтрашнем дне!

Рак толстого кишечника

ПРОФИЛАКТИКА КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

Колоректальный рак – собирательное понятие для рака (опухоли) различных отделов толстой и прямой кишки. Согласно прогнозам, в первые десятилетия наступившего тысячелетия рак данной локализации возникнет у каждого 16–17-го жителя планеты. Современные возможности ранней диагностики дают основания считать этот вид рака на 95% предотвращаемым раком.

Колоректальный рак чаще всего развивается как перерождение аденоматозных (железистых) полипов. Кроме этого предрасполагающим фактором риска могут стать и воспалительные заболевания кишечника (язвенный колит, болезнь Крона) — риск рака увеличивается с продолжительностью течения этих заболеваний, распространенностью поражения и наличия осложнений.

Колоректальный рак является редкостью до 40 лет, частота его увеличивается в каждом последующем десятилетии и достигает максимума в 60-75 лет.

Факторы, влияющие (повышающие) риск разви-

тия колоректального рака: низкая физическая активность; избыточное потребление красного мяса; низкое количество потребляемой клетчатки (овощей и фруктов); ожирение; курение; употребление алкоголя; возраст; семейный анамнез; кишечные полипы.

Появление этих признаков должно насторожить: необъяснимая анемия, потеря веса; боль в животе; нарушение стула: диарея, запоры, кровь в стуле.

Для профилактики колоректального рака необходимо: отказаться от курения и алкоголя; увеличить потребление фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов; ограничить употребление мясных продуктов, жиров животного происхождения; повысить уровень физической активности; проводить исследование кала на скрытую кровь 1 раз в 2 года (40-64 года), 1 раз в год (после 65 лет); проводить своевременную диагностику и лечение полипов и полипозов; лечение заболеваний не полипозного характера.

ВАЖНО!!!

Эффективность лечения колоректального рака зависит от стадии болезни. Ранняя диагностика колоректального рака позволяет максимально использовать весь спектр современных методов лечения и добиться удовлетворительных результатов.

Внимательное отношение к своему организму и своевременное обращение за квалифицированной медицинской помощью увеличивает шансы на продолжение активной жизни даже при таком серьезном онкологическом заболевании.

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Тамара Крылысова**

Алкоголь опасен для человека

БЕЗОПАСНЫХ ДОЗ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Каждый человек знает и не раз слышал, что алкоголь опасен для человека. Но все же большая часть российского общества продолжает употреблять алкоголь на днях рождениях, встречах, корпоративах, выпускных, поминальных обедах, для снятия усталости в конце трудовой недели или дня... Можно перечислять бесконечно для чего, почему люди употребляют алкогольные напитки. К сожалению, алкоголь был и будет существовать еще не одно поколение. Когда мы принимаем алкоголь, то активизируется гормон радости (дофамин) начинает своё действие, от чего человек становится более смелым, храбрым, открытым, веселым, радостным. Безопасных доз алкоголя НЕТ, даже самое минимальное употребление алкоголя наносит негативное последствие на организм человека. Британские ученые доказали, что алкоголь в любом количестве разрушает клетки головного мозга (нейроны) без возможности их восстановления. Прием напитков, содержащих спирт, оказывает негативное воздействие на самочувствие, вызывает головокружение, головную боль, ухудшение концентрации. При длительном употреблении алкоголя меняется психологическое состояние человека, в разы увеличивается риск возникновения разных видов онкологических заболеваний, инсультов, инфарктов, тяжелых патологий печени. Появляется агрессия, подавленное состояние, депрессия. Риск развития психической и физической зависимости от алкоголя есть у каждого человека. В состоянии алкогольного опьянения поведение человека меняется и контролировать его сложно, увеличивается риск получить травму в быту, попасть в дорожно-транспортное происшествие, спровоцировать или попасть в драку, незащищённая половая связь, после чего возникает огромный риск возникновения заболеваний, передающимися половым путем (ВИЧ/СПИД). В семье, где родители часто употребляют алкоголь, 80% детей и подростков вовлекаются в потребление алкоголя и другие современные психоактивные вещества (ПАВ). Основными причинами являются: отсутствие идеологии семьи, нехватка внимания со стороны взрослых, пример родителей, влияние микросоциума и интернета.

Употреблять алкоголь или нет – это решение каждого конкретного человека, и только он сам несёт за него ответственность.

Телефоны ГБУЗ РХ «РКНД»: 8 (3902) 24-88-64 регистратура, 24-88-45 кабинет профилактики.

Медицинский психолог ГБУЗ РХ «Республиканский клинический наркологический диспансер» Александр Ермолаев



Все мы знаем, что курение – это бесспорный вред. Нам напоминают об этом постоянно даже с упаковок самих сигарет, показывают жуткие последствия курения, а в некоторых странах специально нашли самый отвратительный цвет, чтобы в него перекрасить пачки сигарет. Тем не менее, у каждого курильщика есть своя причина, а то и несколько, почему он не может бросить курить. Кто-то верит в то, что так он снимает стресс, кто-то боится набрать вес, а некоторые и вовсе считают, что резкий отказ от курения опасен для здоровья. Правда это или мифы, но в любом случае, польза для здоровья при полном отказе от курения значительно превышает гипотетические временные неудобства. Только полный отказ от курения сможет улучшить здоровье – согласно

17 ноября – Международный день отказа от курения

ЕСЛИ РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ

последним исследованиям даже одна сигарета в день повышает риск развития инсульта и ишемической болезни сердца, безопасного уровня курения не существует.

ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРИ РЕШЕНИИ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- Решительно настройте себя на освобождение от табачной зависимости. Выберите день, в который откажитесь от курения.
- Объявите о своём решении членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям.
- Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!
- Первые дни, по возможности, избегайте общения с курильщиками, в ситуациях, когда они курят.
- Дома и на рабочем месте выбросьте все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, мундштуки, пачки сигарет) все сигареты или другие табачные изделия.
- Измените своё поведение в ситуациях, связанных с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, во время перерыва на работе и др.). В этих ситуациях съешьте карамель или фрукты, обязательно похвалите самого себя.
- Курение – это в большей степени двигательная привычка. Самый простой способ исключить из этой привычки сигарету – заменить её. Займите рот и руки – можно держать кистевой эспандер, чётки, карандаш, кубик Рубика или другие предметы, заменить едой – овощами или низкокалорийными фруктами, жевательной резинкой.
- Пейте много воды (6-8 стаканов) в день, чтобы справиться с желанием закурить. Для снятия стресса, об-

легчения и улучшения своего настроения и здоровья – будьте физически активными. Начните регулярные физические занятия (3-5 раз в неделю). Это может быть ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде.

- Откажитесь от крепкого чая или кофе – они обостряют тягу к сигарете.
 - Включите в свой рацион больше свежих овощей, фруктов и кисломолочных продуктов.
 - Каждый день съедайте ложку мёда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
 - Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении!
- В любой человеческой жизни встречаются сложности, трудности. Отказ от табака – просто одна из них. Организму потребуется время, чтобы перестроить обмен веществ и исключить из него никотин.

Бросить курить не очень просто – это настоящий поступок, достойный сильного человека. Ведь бороться необходимо с самым серьезным противником – собственной нервной и гормональной системами, которые привыкли жить в окружении никотина.

Если самостоятельно отказаться от курения не получается, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалисту.

Никогда не поздно отказаться от курения!

Ищите положительные моменты, заручитесь поддержкой – и всё получится!

**Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Палкина**

Движение – это жизнь! СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ В ОФИСЕ

В условиях современного мира, когда большинство людей помногу часов подряд проводят в положении сидя, неуклонно растет заболеваемость. Неудивительно, ведь среди факторов риска их развития не последнее место занимают гиподинамия и сидячий образ жизни. Чтобы уменьшить вероятность встретиться с такими болезнями лицом к лицу, человек, работающий в офисе, просто обязан периодически делать перерывы. Подобрать подходящий комплекс вы можете самостоятельно, основываясь на уровне физической подготовки, наличии или отсутствии хронических заболеваний и с учетом ряда других факторов. Выполняя их регулярно, хотя бы по 1-2 раза в течение рабочего дня, вы уже спустя несколько занятий заметите, как улучшилось ваше самочувствие, уменьшились боли в голове, спине и суставах, стали меньше отекать ноги, а работоспособность и настроение, напротив, повысились. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь!

Как часто нужно делать офисную зарядку?

Физкультурные минутки выполняются по мере усталости и при проявлении признаков выраженного утомления.

Зарядка для глаз

Периодически (раз в 60-120 минут) переключать взгляд с монитора на что-то дальше, лучше подойти к окну и посмотреть в него – просто смотреть вдаль в течение 5-7 минут.

Максимально зажмурить, затем широко открыть глаза (повторить 10 раз).

Делать движения глазами вверх-вниз,

влево-вправо, вращать ими по часовой стрелке и против нее; каждое движение повторить 10 раз.

Свести глаза к носу (попытаться посмотреть на собственную переносицу), расслабить глаза (повторить 10 раз).

Зарядка для шеи

Для профилактики болевого синдрома и снижения работоспособности рекомендуются регулярные физические упражнения, направленные на укрепление шейного отдела позвоночника.

Упражнение, направленное на расслабление мышц шеи.

Встать прямо. Руки должны свободно свисать вдоль тела. Сжать кулаки, напрячь руки. Одновременно с этим опустить плечи и лопатки и выпрямлять спину. 30 секунд удерживать напряжение. Затем расслабиться и дать рукам свободно покачаться.

Поднимаем и опускаем плечи.

Можно выполнять это упражнение как стоя, так и сидя. Поднимите плечи как можно выше, не перемещайте их вперед. Опустите, слегка отведете назад, словно расправляя их. Повторите 6 – 8 раз.

Наклоняем голову вперед.

Это упражнение тоже можно выполнять как стоя, так и сидя. Согните шею вперед, плавно опустите подбородок на грудь. Затем нужно медленно выпрямиться. Повторить упражнение 6 – 8 раз. Важно: спину держать прямо!

Упражнения, направленные на укрепление всего организма

Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз. При этом гимнастика займет не более 5 минут.



пояса, рук и спины.

«Мюнхгаузен»

Помните, как барон Мюнхгаузен доставал себя за волосы из болота? Попробуйте повторить трюк: сидя на стуле, возьмитесь за его края и сильно потянитесь вверх. Упражнение позволяет эффективно тренировать мышцы

«Пружинка»

Для мышц ног. Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом.



«Цапля»

Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



«Ноги в руки»

Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.



«Весы»

Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



«Бюрократ»

Тренирует мышцы рук и груди. Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.



Фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Боргояков Вячеслав

14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета УВЕРЕНЫ ЛИ ВЫ, ЧТО У ВАС НЕТ САХАРНОГО ДИАБЕТА



Как минимум 25% людей, страдающих диабетом, не знают о своем заболевании. Они спокойно работают, воспитывают детей, занимаются обычными делами, не обращают внимания на симптомы, а в это время диабет постепенно разрушает их организм. Чтобы понять, откуда появляются симптомы диабета, необходимо разобраться, что именно представляет собой эта болезнь. Это целая группа расстройств обменных процессов сахара в организме, общими свойствами которых являются гипергликемия (увеличение количества сахара в крови). Эти взаимосвязанные процессы и порождают все клинические и лабораторные симптомы сахарного диабета.

Как известно, сахарный диабет бывает нескольких типов: 1 тип, 2 тип, сахарный диабет беременных. Для каждого типа сахарного диабета есть характерные симптомы, однако и общие признаки тоже существуют.

Как правило, симптомы сахарного диабета 1 типа нарастают у человека быстро, в течение нескольких дней. Часто больной внезапно впадает в диабетическую кому (теряет сознание), его экстренно отвозят в больницу и уже там диагностируют диабет. Диабет 1 типа часто начинается через 2-4 недели после перенесенной вирусной инфекции (грипп, краснуха, корь) или сильного стресса. К сожалению, сахарный диабет второго типа проявляется симптомами, которые характерны и для других болезней, – дискомфорт и усталость человек может списывать на хронический стресс и переутомление.

Давайте остановимся подробно на нескольких признаках, которые могут четко указывать на то, что у вас развивается или уже развился сахарный диабет.

Резкая потеря веса – один из первых признаков развивающейся болезни, который должен вас насторожить. Вы вроде бы питаетесь, как обычно, не сидите на жесткой диете и не истязаете себя ежедневными упражнениями в тренажерном зале, но при этом таете прямо на глазах. Поначалу уменьшение веса может многих обрадовать. Но радость будет недолгой, поскольку стремительная потеря веса является верным признаком какого-то заболевания. В случае с диабетом вес теряется из-за недостатка необходимого организму инсулина, расщепляющего пищу и способствующего усвоению ценных веществ и калорий.

Жажда. Постоянная сухость во рту не уходит даже при употреблении больших объемов жидкости. Вы все время хотите пить. Пьете воду, чай, соки – всё, что нравится и попадает на глаза, но результат нулевой: все равно хочется пить, и не важно, жаркое лето на дворе или морозная зима.

Невероятная усталость. Потеря физических сил, слабость, истощение – одни из верных симптомов диабета. Ничего удивительного в том, что организм теряет жизненные силы, нет: из-за нарушения функции выработки инсулина необходимые организму питательные вещества не усваиваются, вы теряете вес, а вместе с ним и жизненную энергию.

Постоянное чувство голода. У вас вдруг появляется зверский аппетит, вы жадно набрасываетесь на еду, хотя после сытного обеда прошел всего лишь час. Даже при употреблении большого количества пищи вы постоянно хотите есть. Причина повышенного аппетита – нарушение обменных процессов сахара в организме.

Частое мочеиспускание. Вам постоянно хочется в туалет. Похожая ситуация бывает и при цистите. Но в данном случае причина не воспаление почек, а неспособность организма справиться с высоким содержанием сахара в крови. Попытки вывести излишки сахара приводят к постоянным позывам и обильному мочеиспусканию.

«Песок в глазах» и нарушение зрения. В глазах может вдруг начать двоиться или появляется ощущение тумана. Нарушения зрения при диабете вызываются расстройством функции сетчатки глаза из-за увеличе-

ния сахара в крови.

Незаживающие ранки и потёртости. Вы заметили, что даже маленькие ранки и ссадины очень долго не проходят и доставляют вам немало неудобств и дискомфорта? Или вас беспокоит зуд в некоторых местах тела, нередко интимных? Как правило, с такими симптомами женщины идут к дерматологу или гинекологу, но они могут быть признаками диабета.

Главное – успеть! Повышенный уровень глюкозы в крови можно выявить только лабораторным путем, то есть, сдав анализ крови. Даже без очевидных симптомов диабета анализ на сахар безошибочно определит его наличие. Самоконтроль нужен еще и для того, чтобы вовремя выявить преддиабет – состояние, при котором углеводный обмен уже нарушен, но еще не в той степени, чтобы патология перешла в сахарный диабет.

В этом случае хотелось бы подчеркнуть неоспоримо важную роль диспансеризации, особенно, если мы с регулярностью 1 раз в год проходим данное профилактическое обследование. Если вовремя поймать пограничное состояние, ситуацию возможно скорректировать правильной диетой, даже не прибегая к медицинским препаратам. Чтобы не заболеть диабетом, придется пересмотреть свой рацион в пользу здоровой еды, овощей и фруктов, заняться спортом, чтобы снизить массу тела, увеличить двигательную активность – больше гулять на свежем воздухе и меньше сидеть на диване перед телевизором с тарелкой сладостей.

Осведомленность, профилактика, регулярное посещение диспансеризации и здоровый образ жизни имеют решающее значение в борьбе с диабетом, ведь десятки миллионов людей страдают скрытыми формами болезни, тогда как заболевание можно предотвратить или вовремя скорректировать. Ведь эффективность будущего лечения сахарного диабета будет зависеть от того, насколько быстро будут замечены первые симптомы и поставлен верный диагноз.

И если приложить определенные усилия и поменять образ жизни, то вероятность развития сахарного диабета уменьшится почти на 70%.

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