

# УМГ Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ФОРУМ «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ СИБИРИ-2023»



Руководитель нашего центра Ирина Владимировна Нехода приняла участие в масштабной выставке-форуме «Здравоохранение Сибири-2023».

На протяжении трех дней представители систем здравоохранения Сибири обсуждали ряд важных тем.

- Программа мероприятия была очень насыщенная. Каждый наш день расписан буквально по часам. Организация на высоком уровне. Здесь работает симуляционный центр, проходят мастер-классы, круглые столы, панельные дискуссии, - поделилась Ирина Владимировна.

Самое важное событие - круглый стол «Актуальные вопросы диспансеризации».

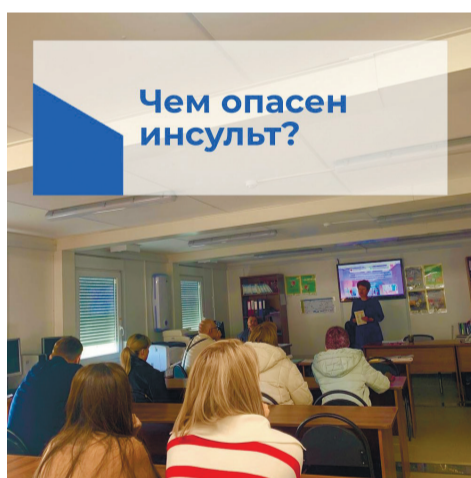
### ЧЕМ ОПАСЕН ИНСУЛЬТ?

Врач-методист нашего центра Лариса Лебедева провела для сотрудников угледобывающего Восточно-Бейского разреза, входящего в состав компании СУЭК, видеолекцию «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Признаки инсульта и алгоритмы первой доврачебной помощи пострадавшему от инсульта».

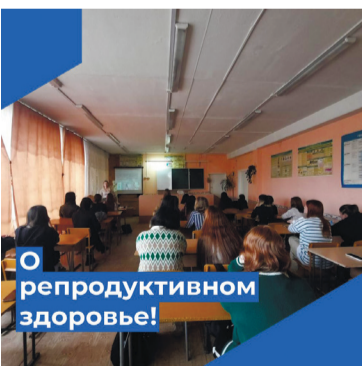
- С сотрудниками разреза мы проговорили о том, что необходимо регулярно контролировать уровень артериального давления как основного метода профилактики инсультов и инфарктов. Я рассказала о своевременном распознавании признаков острого нарушения мозгового кровообращения, а также о важности ежегодного обследования в рамках диспансеризации.

Нас радует, что слушателей интересовали вопросы об уровне оптимального артериального давления, о способах и мерах профилактики острых сосудистых катастроф, а также о правилах оказания первой доврачебной помощи при возникновении инсульта.

Снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и сохранение здоровья населения трудоспособного возраста является одной из приоритетных задач Регионального проекта «Укрепление общественного здоровья», для решения которой и проводятся регулярные информационно-образовательные мероприятия в трудовых коллективах.



### АЗБУКА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ



На этой неделе мы говорили об Азбуке репродуктивного здоровья девушек и юношей!

Наши специалисты Рязанова Диана и Крылысова Тамара встретились со старшеклассниками 22 школы города Абакана. К сожалению, о репродуктивном здоровье не принято говорить вслух. Но тема эта очень важная и нужная. Поэтому мы с удовольствием откликнулись на

приглашение образовательной организации.

В ходе лекций врачи обсудили с ребятами основные понятия и факторы риска, связанные с репродуктивным здоровьем, а также подчеркнули важность личной гигиены. Мы коснулись темы инфекций, передающихся половым путем, и рассмотрели вопросы, связанные с контрацепцией.

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ИНТЕРНЕТОМ

Что важно знать современному ребенку? Мы уверены, что вы согласитесь с нами, что современному ребенку важно знать «Правила безопасного взаимодействия с интернетом». Наш ведущий психолог Ирина Васильевна Кадерова провела видеолекторий с четвероклассниками школы 23 города Абакана.

Виртуальное путешествие по-



зволило ребятам побывать в мозге человека, где образуются нейронные сети, узнать о том, какие участки мозга атрофируются, если не читать книги.

Поговорили о безопасности в интернете, а самое главное, дети узнали о том, как правильно действовать, если столкнулись с кибербуллингом!

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Межрегиональный форум «Здравоохранение Сибири-2023»	с. 1
Чем опасен инсульт?	с. 1
Азбука репродуктивного здоровья девушек и юношей	с. 1
Курению - нет!	с. 1
Правила безопасного взаимодействия с интернетом	с. 1
Неделя сохранения душевного комфорта Как быстро помочь себе в состоянии тревоги, беспокойства, стресса?	с. 2
День против ожирения Почему дети «заедают» стресс?	с. 2
Всемирный день ребенка Азбука репродуктивного здоровья	с. 2
Всемирный день борьбы с пневмонией Профилактика внебольничных пневмоний	с. 3
Международный день отказа от курения Не укорачивайте свою жизнь	с. 3
Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) Памятка	с. 3
Профилактика гриппа Памятка	с. 3
Всемирный день борьбы против диабета Сахарный диабет. Что нужно знать	с. 4
Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация Нужно ли проходить?	с. 4
Путь к здоровому сердцу через рациональное питание Основные принципы	с. 4

### КУРЕНИЮ - НЕТ!

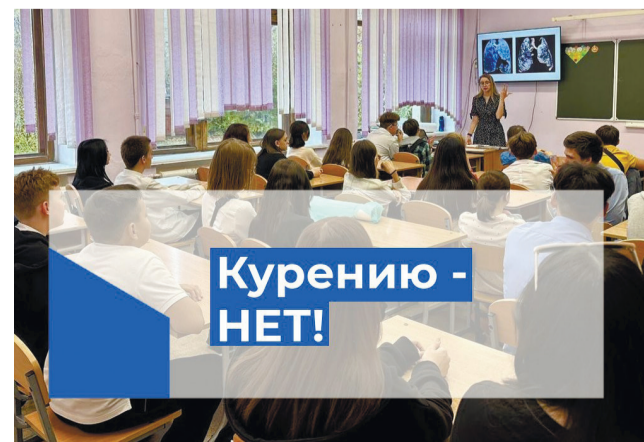
Нам приятно, когда школьники приглашают нас к себе в гости! Специалист Дарья Данилина рассказала ученикам 7 классов Абаканской школы № 19 о вреде курения и электронных сигарет.

Друзья, мы надеемся, что вы знаете насколько это большой вред здоровью.

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.
- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
- Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
- Общее использование одного устройства может привести к заражению гепатитом и туберкулезом!

**Помните это!**



## С 30 ОКТЯБРЯ ПО 5 НОЯБРЯ ОТМЕЧАЕТСЯ НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДУШЕВНОГО КОМФОРТА

Как быстро помочь себе в состоянии тревоги, беспокойства, стресса?

### КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



Управляя своим состоянием, человек может предупредить негативные реакции организма, а зная и соблюдая ключевые правила можно сохранить спокойствие в стрессовых условиях.

1. Сократите время, проводимое за экраном компьютера, делайте небольшие перерывы в работе, вставая и двигаясь, если у вас сидячая работа, включите физическую активность в свою жизнь. Обязательно выходите на улицу в течение дня, если даже вы домосед, общайтесь с друзьями и родственниками, в том числе виртуально, ограничьте потребление новостей или установите для себя лимит на чтение новостной ленты. Придерживаясь распорядка дня и практикуя глубокое дыхание и медитацию, вы почувствуете полный контроль над своей жизнью. Именно вы сами, а не стресс будет управлять вами.

2. Осознать реальность в стрессовой ситуации вам поможет правило. Осмотритесь вокруг и назовите три вещи, которые вы видите, затем слушайте, какие три звука вы слышите? Теперь подвигайте тремя частями тела, например, пальцами рук и ног, или сожмите и расслабьте плечи. Это простой способ перевести фокус вашего внимания с тревожных мыслей на реальность, где все в целом благополучно и по-настоящему вам ничто не угрожает. Тревога и беспокойство уйдут. Мозг поймет, что «я в безопасности».

3. Если в момент жуткой тревоги у вас под рукой есть ручка и бумага, рисование может помочь отвлечь вас от ситуации и дать возможность сосредоточиться на другом занятии.

4. Массаж мочки уха — отличный способ снять напряжение в теле. Вы може-

те делать это, аккуратно формируя небольшие круги большим и указательным пальцами на мочке уха. Массаж правой мочки уха положительно влияет на левую сторону мозга и гипофиз. Точно так же легкое потирание мочки левого уха оказывает приятное воздействие на правую часть мозга и стимуляцию шишковидной железы.

5. Считайте до 10. Закройте глаза, глубоко вдохните, вдох должен быть очень глубоким и досчитайте до 10. Постарайтесь в это время думать о чем-то приятном. Это может быть запланированный в скором времени отпуск, семья, любимый человек — все, что доставляет вам положительные эмоции. Медленный обратный отсчет на выдохе позволит усилить эффект от упражнения. Выдох по времени должен стать гораздо длиннее вдоха.

6. При стрессе капните немного холодной воды на запястья и за мочки ушей. Прямо под кожей проходят крупные артерии, поэтому охлаждение этих областей поможет успокоить все тело.

7. Во время приступа тревожности отвлечь тело физической нагрузкой поможет приседания: 2 подхода по 25-30 приседаний. Дышите при этом произвольно. Беспокойство уйдет.

Предложенные техники можно выполнять как выбрав несколько упражнений, так и воспользовавшись одним. Найдите свой помогающий вам инструмент снижения тревоги, напряжения, стресса.

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Ирина Кадерова

## 20 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РЕБЕНКА

Азбука репродуктивного здоровья

Мало кто из молодых людей и девушек задумывается о сохранности их будущих репродуктивных функций. Чаще всего подобные мысли со стороны родителей гасятся на корню рациональным голосом рассудка: «Не рановато ли думать об этом тогда, когда ребенок еще даже не вступил в фазу пубертатного периода»? На самом деле, при более тщательном обдумывании этой темы, рассудок как раз подскажет любому ответственному родителю обратное — начинать задумываться о репродуктивном здоровье детей следует как можно раньше. Во всем, что касается темы сохранения репродуктивных функций человека, понятия «рано» не бывает.

### Тревожная статистика

Статистика — вещь упрямая, и она в последние годы дает все более разочаровывающие результаты. Наше молодое поколение ведет неправильный образ жизни, а в некоторых случаях имеет и наследственность не очень хорошую, поэтому большой процент молодых людей рискуют пополнить армию бездетных.

Репродуктивное здоровье подростков оставляет желать лучшего.

**К факторам, которые пагубно на него влияют, можно отнести** раннее начало половой жизни; большой процент заболеваний, которые передаются половым путем; огромное количество молодых людей, которые употребляют алкоголь и курят.

Общая заболеваемость детей в целом по России увеличилась за последнее пятилетие на 20%, а молодёжи на 35%. Именно поэтому в последнее время этот вопрос так волнует не только медицинских работников, но и все общество. Здоровые дети — это наше будущее, а как они могут рождаться таковыми, когда их будущие родители (современные подростки) не могут похвалиться своим репродуктивным здоровьем? Кроме этого, на сегодняшний день четко определилась тенденция на ослабление традиционных семейных ценностей, желания создавать семью и ответственного отношения к деторождению. Эксперты связывают эти тенденции с отсутствием должного воспитания с детства.

### Условия сохранения репродуктивного здоровья подростков

Репродуктивное здоровье человека и общества тесно взаимосвязаны. Возникает вопрос, а что же можно сделать, чтобы будущее поколение рождалось здоровым и способным родить таких же здоровых детей?

Если внимательно изучить реко-

мендации, то в них нет ничего невыполнимого:

1. Самое первое, что должен знать (желательно от родителей) любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте.

2. Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы.

3. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться.

4. Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путем. Любую беременность желательно планировать.

5. Вести здоровый образ жизни.

6. Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причём это касается не только девушек, но и юношей.

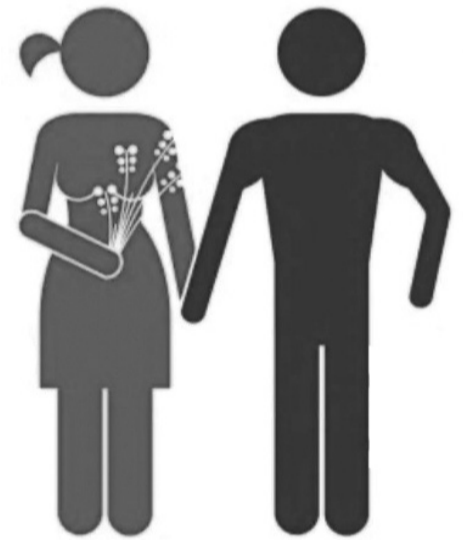
7. Укреплять свой иммунитет.

8. Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

9. При каждом возникновении подозрений на воспалительные процессы нужно немедленно обращаться к специалистам (юношам к урологу - андрологу, девушкам к гинекологу).

Уважаемые родители, важно помнить, что забота о репродуктивном здоровье детей лежит прежде всего на вас! Не нужно ждать определённого возраста, например, 14 лет, чтобы показать свою дочь гинекологу или полагаться на школьный медосмотр. Забота о здоровье половой системы ребёнка начинается с момента его рождения!

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



## 26 НОЯБРЯ – ДЕНЬ ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ

Почему дети «заедают» стресс?

Учебный год в самом разгаре, дети погружены в домашние задания, подготовку к контрольным и экзаменам — такие условия неизбежно повышают нагрузку на детскую психику. Однако ребенок с сильной нервной системой и поддержкой родителей зачастую без особых проблем может справиться со всеми трудностями на своем жизненном пути.

А вот дети со слабой нервной системой, от природы астеничные или, наоборот, слишком эмоциональные и неустойчивые нередко испытывают особые сложности.

Если в семье нет комфортной для ребенка атмосферы, он не чувствует принятия и понимания со стороны взрослых, подсознательно дома не ощущает себя в безопасности, то его психика начинает искать способы защиты иррациональными путями. В качестве бессознательной попытки избежать дискомфорта реальной жизни дети нередко начинают переедать.

Иногда таким образом ребенок может пытаться добавить в свою жизнь удовольствие, если оказывается неспособен получить его из взаимоотношений с родителями или другими значимыми для него взрослыми. А порой это попытка «убежать в еду» от болезненных переживаний и неудовлетворенности жизнью. Вариантов может быть множество, но итог один — нарушенное пищевое

поведение. Зависимость от еды чревата множеством неприятных последствий, одним из которых является лишний вес.

### Как предотвратить?

Важно понимать, что деструктивное поведение не выбирается ребенком намеренно, чтобы позлить родителей и сделать им плохо — истоки причин происходящего ему совсем не очевидны и такой выбор воспринимается как то, что соответствует его личности. Однако в действительности это может быть следствием переживаний, которые психика ребенка скрывает даже от него самого. Поэтому не спешите ругать и наказывать — едва ли это приведет к улучшению ситуации, а скорее усугубит ее.

Чтобы снизить вероятность возникновения у ребенка поведения, представляющего опасность для него самого, нужно быть довольно чутким и понимающим родителем. И это совсем не так просто, как могло бы показаться на первый взгляд — то, что взрослым кажется единственно верным воспитательным процессом, подростком зачастую воспринимается как отвержение и неприятие.

### Советы, которые помогут уберечь ребенка от саморазрушительного поведения:

Не закливать свои разговоры с чадом на школе и

отметках, а искренне узнавать об интересах и переживаниях.

Помнить, что плохие оценки могут быть сигналом того, что ребенок не справляется с нагрузкой в силу своих особенностей — в такие моменты важно спросить о состоянии и предложить свою помощь, а не делать выговоры.

Поддерживать начинания и увлечения вне стен школы — развитие склонностей положительно сказывается на моральном состоянии и может сделать его более устойчивым.

Проявлять свое внимание и любовь независимо от достижений ребенка, чтобы тот мог чувствовать безопасность, понимая, что родительская любовь безоценочна и не исчезнет из-за принесенной из школы двойки.

Такого рода близкие взаимоотношения с ребенком дадут ему кое-что более важное, нежели золотая медаль и красный диплом, — здоровую устойчивую психику, уверенность в себе и интерес к собственной жизни.

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Дарья Данилина

## 12 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПНЕВМОНИЕЙ

### Профилактика внебольничных пневмоний

Внебольничная пневмония относится к наиболее распространенным острым инфекционным заболеваниям. Особенно тяжело внебольничные пневмонии протекают у лиц пожилого возраста и лиц с наличием хронических неинфекционных заболеваний (онкологические, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, заболевание почек и печени, хронические инфекции и др.).

Обычно рост заболеваемости внебольничных пневмоний наблюдается в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа, но случаи заражения могут регистрироваться в любое время года.

Чаще всего возбудителями внебольничной пневмонии являются пневмококки. Однако болезнь может возникнуть при инфицировании другими бактериями, вирусами, грибами и простейшими. Микроорганизмы, вызывающие внебольничные пневмонии, могут проникнуть в организм человека в домашних условиях, во время контакта с окружающей средой, в момент пребывания в местах и учреждениях с большим скоплением людей, через верхние дыхательные пути (при кашле, разговоре, чихании).

Подозрение на пневмонию должно возникать при наличии у человека лихорадки в сочетании с жалобами на кашель, одышку, отделение мокроты и/или боли в груди, на немотивированную слабость, повышенную утомляемость, сильное потоотделение преимущественно по ночам. После беседы с врачом проводится общий осмотр. Для уточнения диагноза пациенту назнача-

ется рентгенографическое обследование грудной клетки, с последующим назначением лечения. Как правило, неосложненные внебольничные пневмонии лечатся амбулаторно.

На первом месте по эффективности профилактики против пневмококковых инфекций стоит вакцинация, которая осуществляется двумя вакцинами: вакциной для профилактики пневмококковых инфекций и вакциной для профилактики гриппа.

Категория лиц, которым рекомендована профилактика пневмококковой вакциной: лица, старше 65 лет без иммунодефицита, лица в возрасте от 2 до 65 лет, страдающие хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистые заболевания, бронхиты, ХОБЛ), сахарный диабет, алкоголизм, заболевания печени (цирроз) и др.), лица старше 2 лет, включая пациентов с ВИЧ-инфекцией, лейкемией, болезнью Ходжкина, множественной миеломой, генерализованными злокачественными заболеваниями, на иммуносупрессивной терапии.

Эффективность гриппозной вакцины в предотвращении развития гриппа и его осложнений (в том числе внебольничной пневмонии) оценивается весьма высоко. Она способна снизить частоту эпизодов инфекций верхних дыхательных путей, внебольничной пневмонии, госпитализации и смерти.

#### Немедикаментозные меры профилактики.

Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Эффективными являются средства для обработки

рук на основе спирта.

Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

Соблюдайте режим проветривания и влажной уборки в помещениях.

Ведите здоровый образ жизни: занятия спортом, прогулки на свежем воздухе.

Здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты).

До наступления подъема заболеваемости респираторными инфекциями сделайте прививку. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у непривитых. Для предотвращения распространения заболевания внебольничной пневмонией больной должен оставаться дома.

В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с большими людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

Если заболели вы или ваш ребенок, оставайтесь дома, не водите ребенка в детский сад или школу и вызовите врача. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

Берегите себя и свое здоровье!

Врач по медицинской профилактике  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Софья Колячкина

## ПАМЯТКА «ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА»

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ  
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МАРЛЕВОЙ ПОВЯЗКОЙ  
ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ  
ПРОМЫВАЙТЕ НОС СОЛЕНОЙ ВОДОЙ  
ЧАЩЕ МОЙТЕ И ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ  
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
ЧАЩЕ ГУЛЯЙТЕ  
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО



## 15 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)

**Профилактика ХОБЛ**

Следите за своим весом - плохо иметь как лишний, так и недостаточный вес

Избегайте дымных, пыльных помещений, регулярно проветривайте свой дом

Ешьте больше овощей и фруктов, пищу, богатую белками - мясо, рыбу, яйца, молоко, фасоль, сою

При приготовлении пищи держите форточку или окно в кухне открытыми или включайте вентиляцию

Легкие  
ХОБЛ  
НОРМА  
Бронхиола

## 17 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

### Не укорачивайте свою жизнь

Думаю, каждый курильщик неоднократно слышал о том, как сигареты или вейп вредят его здоровью, какими заболеваниями это ему грозит и как сильно эта опасная зависимость может укоротить его жизнь. Но человеческая психика так устроена, что ей легче расценить как нечто более важное сиюминутное удовольствие, нежели туманную перспективу «когда-то там в будущем» заработать ухудшение состояния здоровья.

Правда такова, что многие люди привыкли раз-



мышлять подобным образом: «Сейчас-то я себя нормально чувствую. Ну и что, что одышка после подъема на пару этажей по лестнице? Ну да, стал чуть более раздражительным и быстрее устаю. Это мне просто в отпуск надо, а пачка сигарет в день тут ни при чем. А даже если и при чем, то это же мелочи, ничего страшного». Вот только здоровье не бесконечное, но порой становится уже поздно, когда приходит понимание этого.

С другой стороны, казалось бы, каждый сам несет ответственность за себя и свою жизнь – это выбор взрослого человека, как обращаться со своим телом. Но проблема в том, что каждый курильщик (будь то обычные сигареты или электронные) подвергает риску не только собственное здоровье, но и здоровье близких ему людей, соседей и даже прохожих на улице.

Как это происходит? Пассивное курение.

Таким образом, когда люди, находящиеся рядом с курящим человеком, заходящие в помещение, где недавно покуривали, или просто проходящие мимо курящего вдыхают дым, пар или их осевшие на мебели и стенах частицы, они становятся «соучастниками». Это происходит из-за того, что курильщик с дымом или паром вдыхает

не все находящиеся в них вредные вещества, а только около половины. Так и получается, что тот, кто стоит рядом с курящим в этот момент человеком, получает практически такую же дозу токсичных испарений, какую вдыхает сам курильщик.

Если говорить о тех, кто курит сигареты или парит вейпы в помещении, думая, что проветривание нивелирует вред дыма, то они так же создают риск для здоровья своих близких. Это связано с тем, что мелкие частицы дыма и пара очень прочно оседают на любых тканях, включая одежду и мебель, поверхностях и в вентиляции, откуда попадают при вдыхании в легкие людей, которые приходят в это помещение позже. Как итог, дети курильщиков вынуждены регулярно вдыхать токсичные вещества, отравляющие их организм уже с самого младшего возраста.

Поэтому мы призываем курящих отказаться от своей страшной зависимости, если не ради собственного здоровья, то ради здоровья своих родных и близких.

Ведущий психолог ГКУЗ РХ  
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
Дарья Данилина

## 14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Сахарный диабет. Что нужно знать



Сахарный диабет – это серьезная медико-социальная проблема, связанная со своей высокой распространенностью, ростом количества больных, прогрессирующим течением, значительным количеством инвалидов и потребностью создания специализированной системы помощи.

На ранних стадиях болезни симптомы обычно не проявляются явно и могут быть приписаны к усталости, простуде или стрессу. Следует обратить внимание на комплекс симптомов, которые могут указывать на развитие сахарного диабета.

Основными признаками диабета являются постоянная сухость во рту, чрезмерная жажда при достаточном или чрезмерном употреблении жидкости, частое мочеиспускание и обильное выделение мочи, сухость кожи, зуд на ступнях, локтях и голенях, резкое изменение веса, постоянное ощущение голода даже при полноценном питании, усиленное потоотделение, специфический запах пота и дыхания, медленное заживление ран, усталость. В некоторых случаях могут возникать обмороки, потеря сознания, головокружение и недомогание. Иногда диагноз диабета ставится только в больнице при гипергликемической или кетоацидотической коме.

Выделяют две основные формы диабета, отличающиеся причинами и механизмами развития, тактикой лечения на ранних стадиях.

Диабет 1-го типа, или инсулинозависимый диабет, развивается из-за атаки иммунной системы на клетки поджелудочной железы, которые производят инсулин. В результате уровень инсулина падает, а уровень глюкозы в крови повышается. Эта форма диабета чаще всего диагностируется у детей и молодых людей, но может возникнуть и у взрослых при осложнениях панкреатита. Частота встречаемости диабета I типа одинакова у обоих полов, у мальчиков и девочек. Немало случаев возникновения диабета I типа происходит резко, вследствие внезапного сокращения выделения инсулина, что обыч-

но связано с повреждением клеток поджелудочной железы аутоиммунными процессами.

Диабет 2-го типа, или инсулинонезависимый диабет, чаще развивается у пожилых людей или у людей с избыточным весом. В данном случае клетки организма неправильно реагируют на инсулин, что приводит к инсулинорезистентности. Диабет II типа является одним из самых распространенных нарушений обмена веществ. Более 90% всех случаев диабета относятся ко второму типу. Следует учесть, что у некоторых лиц существует генетическая предрасположенность к данному заболеванию. Существуют и другие специфические формы диабета.

Факторы риска развития диабета второго типа включают некоторые аспекты: сидячий образ жизни, избыточный вес, неправильное питание, возраст старше 45 лет, генетическая предрасположенность, т. е. наличие сахарного диабета второго типа у близких родственников.

**Исходя из перечисленных факторов, профилактика диабета второго типа включает в себя следующее.**

**1. Правильное питание.** Необходимо увеличить потребление продуктов с высоким содержанием клетчатки, таких как фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Ограничить потребление крахмалистых овощей, таких как картофель и кукуруза, а также сладости. Выбирать нежирные молочные продукты, мясо и рыбу, употреблять их в умеренных количествах. Вместо жареной и копченой пищи рекомендуются блюда, приготовленные в отварном, запеченном или тушеном виде.

**2. Регулярные тренировки.** Бег, плавание, езда на велосипеде помогают сжигать калории и улучшают обменные процессы. Физические упражнения повышают чувствительность организма к инсулину.

**3. Поддержание нормального веса.** Важно обратиться к специалисту для определения оптимальной диеты и физической активности.

**4. Регулярные медицинские обследования.** Ежегодное измерение уровня глюкозы в крови помогает выявить диабет второго типа на ранней стадии.

Осознавая все необходимые знания, можно наслаждаться полноценной жизнью, успешно работать, заниматься любимыми делами, встречаться с друзьями.

Фельдшер ГКУЗ РХ  
«Республиканский центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»  
Рязанова Диана

## ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ ЧЕРЕЗ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Основные принципы

Питание – это один из важнейших факторов, определяющих наше здоровье. Научкой уже неопровержимо доказано, что неправильное питание – фактор риска развития самых опасных болезней современности – сердечно-сосудистых. Тем не менее, многие люди продолжают питаться так, как привыкли. Мы едим слишком много мяса, особенно переработанного – в виде полуфабрикатов, колбас, сосисок-сарделек, которые содержат слишком много животных жиров, а также в избытке мучных изделий и сладостей. А необходимые для здоровья овощи, фрукты, молочные и цельнозерновые продукты мы потребляем в пищу недостаточно.

ка, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

**6. Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода, защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний.

**7. Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань.

**8. Жиры надо ограничивать.** Избыток жи-



Ещё раз остановимся на основных принципах рационального питания

**1. Разнообразьте рацион.** Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

**2. Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще.

**3. Углеводы жизненно важны.** Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу.

**4. Углеводы простые и медленные.** Лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, фрукты, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

**5. Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, пато-

ров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу сердца.

**9. Употребляйте не менее 400 г. фруктов и овощей в день.**

**10. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге – много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

**11. Учите детей и подростков правильному питанию.** Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье вашего сердца, внешнем виде и самочувствии. И тогда у нас меньше будет инфарктов и других сосудистых катастроф!

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

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Нужно ли проходить?

Не пренебрегайте своим здоровьем, не торопитесь отказываться от прохождения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации, ведь проверить свое здоровье никогда не бывает лишним. Это позволит вам выявить заболевания на ранней стадии развития, а как известно, чем раньше начато лечение, тем оно более эффективно, и тем меньше вероятность развития осложнений, которые очень часто приводят к инвалидности и высокой смертности населения.

**Как часто нужно проходить диспансеризацию?**

Профилактическому медицинскому осмотру и диспансеризации подлежат все граждане, достигшие 18 лет.

Профилактический медицинский осмотр проводится ежегодно.

Диспансеризация проводится: с 18 до 39 лет – 1 раз в три года, с 40 лет – ежегодно.

Диспансеризация проводится в два этапа. Первый этап – это скрининг, который позволяет выявить признаки хронических неинфекционных заболеваний и факторы риска их развития, а также показания к проведению дополнительного

обследования для уточнения диагноза на втором этапе диспансеризации.

**Где можно пройти диспансеризацию?**

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию можно пройти в медицинской организации, к которой вы прикреплены и получаете первичную медико-санитарную помощь.

Для этого необходимо обратиться в регистратуру поликлиники или к своему участковому терапевту и вам расскажут, когда и как можно пройти диспансеризацию. Диспансеризация проводится не только в поликлиниках районных больниц. Участвуют в проведении 1 этапа диспансеризации и профилактического медицинского осмотра фельдшерско-акушерские пункты и врачебные амбулатории. Поэтому гражданам, проживающим в сельской местности, можно обратиться как в поликлинику районной больницы, так и на фельдшерско-акушерский пункт, во врачебную амбулаторию по месту жительства.

Ни для кого не секрет, что заболевания легче предупредить, чем вылечить. Ведь еще древнеримский поэт Овидий говорил: «Если болезнь не захвачена в



начале, то запоздалые средства бесполезны». Именно с целью выявления факторов риска и ранней диагностики заболеваний, проводятся профилактический медицинский осмотр и диспансеризация.

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