Май, 2024 г. Выпуск № 5 www.zdorovye.khakassia.ru

ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ:

Забота о старшем поколении!

Ведущий психолог нашего центра Татьяна Конькова встретилась с постояльцами Абаканского пансионата ветеранов. Тема для людей старшего возраста очень актуальная - профилактика деменции! Выяснили признаки и причины возникновения потери памяти, а самое главное - как продлить здоровую мозговую деятельность.

Участники встречи не просто получили важную информацию, но и выполнили ряд практических заданий и упражнений, которые важно и нужно выполнять ежедневно для профилактики деменции.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В школе № 12 города Абакана для девочек 7 классов прошла информационная лекция на тему «Женское здоровье».

Специалист-фельдшер нашего Центра Диана Рязанова обсудила со школьниками основные понятия, аспекты, связанные с репродуктивным здоровьем, подчеркнула важность личной гигиены, в частности при менструации.

Рассмотрели риски, влияющие на репродуктивное здоровье: вредные привычки, ранняя половая жизнь, нарушения в питании, низкая физическая нагрузка.

- Мы коснулись заболеваний и нарушений половой сферы, темы инфекций, передающихся половым путем. В конце затронули активную профилактику репродуктивного здоровья, - рассказала Диана Николаевна.

О ПИТАНИИ!

Наш врач по медицинской профилактике Колячкина Софья рассказала об основных принципах рационального питания сотрудникам АО «РМ Рейл Абаканвагонмаш».

Софья Сергеевна познакомила сотрудников с принципом «здоровой тарелки», а также напомнила о важности присутствия всех необходимых макро и - микронутриентов в ежедневном рационе.

Поговорили и о проблемах, которые могут возникнуть при недостаточном питании, недоедании, дефиците витаминов и минеральных веществ.

Софья Сергеевна научила слушателей рассчитывать индекс массы тела, суточную потребность в калориях, определять отклонения от нормы.

Поделилась сбалансированными недельными меню, в которых включено оптимальное соотношение необходимых БЖУ для взрослого человека, на их приготовление уходит минимум времени, а свободного времени становится ощутимо больше.

О ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В гимназии города Абакана при участии ведущего психолога Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Коньковой Татьяны Сергеевны состоялась лекция по профилактике вредных привычек.

Как рассказала Татьяна Сергеевна, встреча со школьниками была направлена на пропаганду здорового образа жизни и предупреждение употребления несовершеннолетними никотиносодержащих продуктов и наркотических средств.

Только сознательный отказ от употребления никотинсодержащей продукции, выбор в пользу досуга и активного отдыха позволит сохранить здоровье!

Друзья, в нашем центре организована телефонная *«горячая линия»: т: 8 (3902) 34-33-02, в рабочие дни (понедельник-пятница) с 08.00 до 17.00 часов, перерыв с 12.00 до 13.00.*

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Забота о старшем поколении ..... с. 1

Женское здоровье ..... с. 1

О питании ..... с. 1

В гостях в Техникуме коммунального хозяйства и сервиса ..... с. 1

О профилактике вредных привычек ..... с. 1

Всемирный день борьбы с меланомой ..... с. 2
На что обратить внимание

Всемирный день борьбы с гипертонией ..... с. 2
А вы уверены, что не страдаете гипертонией?

Ожирение ..... с. 2
Факторы риска заболевания

Всемирный день без табачного дыма ..... с. 3
Почему нужно бросить курить

Алкоголь и депрессия ..... с. 3
Опасное сочетание

Инфекции, передающиеся половым путем . с. 3
Как себя обезопасить?

Правильное питание во время подготовки к экзаменам ..... с. 4
Как поддержать свой организм?

Международный день семьи ..... с. 4
Как укрепить семейные взаимоотношения

Как общаться с пожилыми людьми ..... с. 4
Основные правила

В ГОСТЯХ В ТЕХНИКУМЕ КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА И СЕРВИСА

Ведущий психолог нашего Центра Татьяна Доможакова пообщалась со студентами. Тема лекции: «Вред употребления спиртосодержащей продукции, табачной и никотинсодержащей продукции.»

Специалист подробно рассказала о последствиях употребления тех или иных веществ на все органы человека. В завершении встречи Татьяна Владимировна поделилась с ребятами ценной информацией, как можно сохранить свое здоровье.

8 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С МЕЛАНОМОЙ

На что обратить внимание

Меланома кожи – злокачественная опухоль, развивающаяся из меланоцитов* в результате их необратимого генетического перерождения. Одна из наиболее злокачественных опухолей человека, которая может метастазировать во все органы. Меланоциты - пигментные клетки, отвечающие за окрашивание кожи, цвет глаз, волос.

Факторы риска.

Светлая кожа, рыжие или светлые волосы (1-ый фототип кожи), веснушки на лице, частое пребывание на открытом солнце или в солярии, отягощенная наследственность (у родственников была меланома).

На что нужно обратить внимание.

Ассиметричные родинки, неровные волнообразные края родинок, кровоточивость из родинки, изменение окраса (появление крапинок более темного или светлого цвета), динамика (появление корочек, изменение структуры родинки) — если вы заметили один или несколько из вышеперечисленных факторов, в кратчайшие сроки обратитесь к врачу.

Профилактика. Порядок самообследования.

1. Стоя перед большим зеркалом, осмотрите лицо: обратите внимание на губы, кожу возле ушей и глаз. При помощи фонарика проверьте полость рта, ноздри и ушные раковины. После этого осмотрите шею, плечи, грудь.

2. Возьмите второе зеркало и с его помощью осмотрите кожу за ушами, шею и верхнюю часть спины. Если возникли трудности – попросите помочь близких.

3. Проверьте кожу в области живота и боков. Обязательно уделите внимание спине, поскольку именно эта часть тела является очень распространенной локализацией злокачественных новообразований. Осмотрите область гениталий и ягодиц.

4. Стоя перед зеркалом, поднимите руки и осмотрите их со всех сторон.

5. Важно осмотреть ноги. Осмотр удобнее производить в положении сидя. Согните одну ногу и с помощью ручного зеркала проверьте все участки кожи, включая ступни и пальцы на ногах.

Загорайте правильно:

— избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и откажитесь от солярия;

— лучшее время для принятия солнечных ванн: с 8 до 11 и после 16 часов;

— обязательно используйте солнцезащитное средство с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты, тем лучше). Не забывайте регулярно обновлять защитное покрытие, особенно при выходе из бассейнов и водоемов.

А также еще:

— ежегодно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию 1 раз в 3 года;

— держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением;

— откажитесь от употребления любой никотинсодержащей продукции;

— ежедневно выпивайте достаточное количество чистой воды (30 мл*1кг./ нормальной массы тела);

— полностью откажитесь от алкоголя;

— ведите активный образ жизни (продолжительность физической активности умеренной нагрузки не менее 150 мин в неделю или интенсивной 75 мин в неделю);

— поддерживайте нормальный вес тела (ИМТ = 18,5–24,9). Обхват талии: для женщин не более 80 см, для мужчин – не более 94 см.

Первичная самодиагностика родинки – ответственность каждого человека перед собой и своими близкими. Главным методом своевременного выявления онкологических заболеваний является прохождение систематических медицинских осмотров – диспансеризации.

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

ОЖИРЕНИЕ

Факторы риска заболевания

В настоящее время отмечается, что в повседневной жизни большинство людей имеют недостаточную физическую нагрузку. Многим из нас не нужно тратить много энергии и заниматься тяжелым физическим трудом. При этом мы стали потреблять больше пищи, и переедание превратилось в медицинскую проблему.

По данным Роспотребнадзора, 55% населения России живут с избыточной массой тела и 25% из них страдают от ожирения. При этом женщин с ожирением на 10% больше, чем мужчин. Кроме этого, увеличивается число детей с лишней массой тела.

Избыточный вес отмечается у 50% женщин, 30% мужчин и до 12% детей.

Если не изменить отношение к потребляемому количеству пищи, физической нагрузке, то к 2030 году число людей, страдающих ожирением в Российской Федерации возрастет до 60%.

В рамках профилактических медицинских осмотров (диспансеризации) в Республике Хакасия с 2019 года наблюдается ежегодный прирост таких факторов риска, как: избыточная масса тела - в 2,3 раза, ожирение в 5 раз от числа прошедших обследование.

Причины избыточного веса и роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения: низкая физическая активность и сидячий образ жизни, генетика, вредные привычки, нерациональное питание с избыточной энергоёмкостью, заболевания желудочно-кишечного тракта, стресс и депрессия, сахарный диабет 2 типа.

Ожирение признано Всемирной организацией здравоохранения новой неинфекционной эпидемией нашего времени, представляющей серьезную угрозу здоровью людей.

Ожирение – один из самых серьезных факторов риска развития заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистой системы (риск заболеваний увеличивается в 2 раза, артериальной гипертонией в 9 раз), онкологических заболеваний, сахарного диабета (риск заболеваний увеличивается в 40 раз), заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Ожирение опасно в любом возрасте. Детское ожирение является фактором вероятности преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Кроме этого, страдающие ожирением дети испытывают затруднения при дыхании, подвержены повышенному риску переломов, ранних признаков сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии, инсулинорезистентности и психологическим последствиям.

Даже незначительное снижение массы тела на 5-10% приводит к снижению общей смертности на 20%, снижению риска развития сахарного диабета на 50%, снижению летальности от ишемической болезни сердца на 9%, снижению симптомов стенокардии на 91%, увеличению переносимости физической нагрузки на 33%. Это подтверждено клинической практикой.

У полных людей есть возможность избежать серьезных проблем со здоровьем. Решение за вами, иметь или не иметь лишний вес.

Для поддержания нормального веса нужно не так уж много: питайтесь регулярно, разнообразно и умеренно; ограничьте сладкие напитки, картофель, красное мясо, полуфабрикаты, фастфуд; завтракайте сытно; пейте воду; следите за размером порций; уменьшите экранное время (телевизор, компьютер и др.); будьте активным не менее 150 минут в неделю; наладьте режим сна (7-8 часов в сутки).

Прежде чем резко садиться на диету, проконсультируйтесь со своим участковым терапевтом и/или педиатром в зависимости от возраста. При необходимости вам назначат обследование у эндокринолога и консультацию диетолога.

Берегите здоровье, держите вес под контролем!

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

17 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГИПЕРТОНИЕЙ

А вы уверены, что не страдаете артериальной гипертонией?

Артериальная гипертония встречается у 40 людей из 100. Повышенное артериальное давление при гипертонии не только ухудшает самочувствие человека, но и может привести к развитию осложнений. Поэтому при симптомах этой патологии нужно обязательно обратиться к врачу и выполнять его рекомендации.

Артериальная гипертония — это устойчивое повышение артериального давления (АД) выше показателей 140/90 мм.рт.ст. Для постановки диагноза «гипертония» у пациента необязательно должны быть повышены оба показателя АД. У некоторых людей, особенно пожилых, повышается только систолическое или диастолическое давление. Главное, чтобы данное состояние было стабильным, а не разовым.

Гипертония может быть симптомом других болезней или самостоятельным заболеванием.

Повышенный риск гипертонии обусловлен следующим: возрастными изменениями в сердечно-сосудистой системе; избыточным весом; неумеренным потреблением соли; наследственной склонностью; табакокурением; сахарным диабетом; заболеваниями почек; гормональной перестройкой, в том числе, при беременности и менопаузе; эндокринными заболеваниями, например, тиреотоксикозом; малоподвижным образом жизни, постоянными стрессами и нервным перенапряжением.

Первым проявлением гипертонии считается головная боль, возникающая обычно в затылочной области. Болевой синдром бывает разной выраженности, имеет ноющий, давящий или пульсирующий характер.

Другие частые признаки заболевания: сильное головокружение, иногда приводящее к обмороку; мелькание «мушек» перед глазами; шум в ушах, их заложенность; болевые ощущения в сердце; повышение пульса; чувство жара; нарушение внимания; тошнота; кровотечение из носа; рвота, которая не приносит облегчения.

Опасным проявлением гипертонии является гипертонический криз — состояние, при котором АД резко повышается и не снижается на фоне привычной гипотензивной терапии. При этом у больного возникают спутанность сознания, тревожность, страх смерти. Гипертонический криз опасен тем, что при отсутствии своевременной медицинской помощи может привести к инсульту или инфаркту.

Осложнения артериальной гипертонии.

Гипертония опасна тем, что может вызвать осложнения. Долгое и злокачественное течение патологии приводит к поражению органов-мишеней, которыми являются глаза, сердце, мозг и почки.

Гипертония может привести к следующим осложнениям:

Инсульт - острое нарушение кровообращения головного мозга. Это осложнение опасно для жизни, поэтому при его возникновении больному срочно требуется медицинская помощь.

ИБС — функциональное и органическое поражение миокарда, обусловленное недостаточным кровоснабжением сердечной мышцы.

Почечная недостаточность - полная или частичная утрата почками секреторной, выделительной функций.

Инфаркт миокарда - некроз участка сердечной мышцы из-за длительного расстройства кровообращения в миокарде.

Сосудистая деменция - психическое нарушение, характеризующееся снижением интеллекта и расстройствами социальной адаптации.

Профилактика артериальной гипертонии.

Чтобы минимизировать риск развития болезни, рекомендуется следующее:

- отказаться от употребления спиртных напитков и курения; поддерживать нормальную массу тела и контролировать физическую активность; ограничить употребление соли до 5 г в день; минимизировать стрессовые воздействия; регулярно проходить диспансеризацию или профилактические осмотры; снизить содержание холестерина в рационе.

При возникновении гипертонии не следует заниматься самолечением, так как некоторые препараты могут привести к артериальной гипотонии (пониженному артериальному давлению).

Если вас или ваших близких беспокоит повышенное артериальное давление, то обратитесь к участковому врачу-терапевту. Врач проведет осмотр и обследования, которые помогут установить точный диагноз и назначить грамотное лечение.

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

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Как себя обезопасить?

Заболевания, передающиеся половым путем (далее — ЗППП) представляют огромный риск для человека. Многие инфекции находятся в организме длительное время бессимптомно.

Как уберечь свое здоровье?

Для профилактики ЗППП необходимо использовать презервативы во время половых актов, избегать сексуальных контактов с разными партнерами, проходить обследования (анализы на венерические заболевания) минимум раз в 6-12 месяцев. При наличии постоянного полового партнера регулярное обследование на ЗППП следует совершать обоим. Каждый из нас в ответе за свое здоровье и самочувствие близких людей. Именно поэтому систематическое посещение врачей и защищенные сексуальные отношения необычайно необходимы для исключения венерических инфекций.

Сифилис. Как уберечься от опасного недуга?

Сифилис — это инфекционное заболевание, которое вызывает бактерия трепонема. После заражения у больного начинается инкубационный период, который длится от 10 до 90 дней (в среднем около 21 дня). Как правило, заболевание начинается бессимптомно. Если человек вовремя не обнаружит наличие бактерии в своем организме, то заболевание переходит во вторичный сифилис - следующая стадия заболевания характерна высыпаниями на коже, частая локализация – ладони и стопы, возможно сопровождение зудом. Без лечения спустя 1-2 года после заражения, сифилис первичный перейдет в позднюю (скрытую) стадию. Больные остаются носителями заболевания, даже если у них нет клинических проявлений заболевания. Далее болезнь поражает внутренние органы, имеются затруднения в координации движений, возможен паралич, частичное или полное отсутствие поверхностной, глубокой и органической чувствительности, постепенно развиваются нарушения зрения. Эти проявления чаще всего неизлечимы и приводят к летальному исходу. Сифилис не передается через туалеты, дверные ручки, бассейны, одежду и посуду.

Профилактика сифилиса - это в первую очередь защищенный половой акт и соблюдение правил личной гигиены. Оральные и внутриматочные контрацептивы, которые женщины используют для предотвращения нежелательной беременности, от инфекции не спасают. Использование презервативов также не дает 100% гарантию защиты от сифилиса, поэтому важно соблюдать постоянство в сексуальных отношениях и регулярно сдавать анализы вместе с партнером.

Гонорея. Заболевание передается половым путем. У женщин заболевание проявляется характерными выделениями из влагалища и анального отверстия. Мужчины ощущают зуд половых органов, болезненность при мочеиспускании, присутствуют обильные выделения из анального канала. Гонорея опасна стремительным поражением мочеполовой системы с осложнениями внутренних органов. Женщины имеют проблемы с придатками матки и маточные кровотечения, тогда как у мужчины развиваются на фоне острой гонококковой инфекции эпидидимит, простатит и пр.

Чтобы обезопасить себя от возможности заражения гонококковой инфекцией, необходимо использовать презервативы для защиты полового акта. Анализ на гонококки менее, чем через 48 часов после последнего полового акта может показать отрицательный результат на наличие ЗППП. Скрининг нужно проходить во время предположительного инкубационного периода (инкубационный период гонококковой инфекции варьирует от одного дня до одного месяца). При половых контактах с постоянным партнером оба партнера обязаны проходить регулярное обследование на наличие ЗППП.

Хламидиоз — опасное заболевание. Как защитить себя от хламидийной инфекции?

Возбудителем ЗППП являются патогенные микроорганизмы хламидии, которые поражают мочеполовую систему. Болезнь стремительно распространяется среди населения из-за бессимптомного течения заболевания. Заразиться инфекцией возможно при любых формах половых контактов с больным хламидийной инфекцией, в том числе перинатальным (вертикальным) путем (от матери к ребенку). Не исключаются риски заражения инфекцией при грубом нарушении личной гигиены.

В большинстве случаев женщины и мужчины не наблюдают симптомы ЗППП. Женщины по причине хламидиоза имеют риск получить осложнение на маточные трубы и впоследствии обрести бесплодие. Мужчины страдают от жжения в мочеполовой системе.

Предотвратить заражение хламидиями возможно, если все половые акты защищены презервативами. Оральная контрацепция не защищает от инфекции.

Генитальный герпес — это разновидность герпетической инфекции, которая передается половым путем и при тесном контакте с больным. Как уберечь себя от генитального герпеса?

Опасность заражения инфекцией заключается в том, что первая стадия заболевания происходит бессимптомно. При заражении любым видом герпеса больной вдвое больше подвержен заражению ВИЧ-инфекцией ввиду сниженного иммунитета вирусом герпеса. Оральный незащищенный секс также может стать причиной заражения данным ЗППП. В целях профилактики заболевания следует укреплять иммунитет, отказаться от незащищенных половых контактов.

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

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Почему нужно бросить курить

Отказ от курения — это трудно, но преимущества для физического и психического здоровья того стоят. Польза для здоровья начинается уже через час. Чем раньше отказаться от употребления табака, тем быстрее снизится риск смертельных заболеваний, связанных с курением. Спустя 20 минут после выкуривания последней сигареты частота сердечных сокращений снижается, артериальное давление начинает снижаться. Курение повышает артериальное давление в краткосрочной и долгосрочной перспективе. Длительное курение ускоряет повреждение артерий, способствует развитию гипертонической болезни.

Всего через 12 часов без сигарет из организма выводится избыток угарного газа. Его уровень возвращается к норме, а уровень кислорода в организме увеличивается.

Уже через 1 день после отказа от курения риск инфаркта миокарда уменьшается. Курение повышает вероятность развития ишемической болезни сердца из-за снижения уровня “хорошего” холестерина. Спустя сутки после отказа от курения артериальное давление становится устойчивым.

Через 2 дня после прекращения курения человек может заметить обострение обоняния и более яркие вкусовые ощущения.

Через 3 дня после отказа от курения уровень накопленного никотина в организме истощается. Большинство людей в этот период становится раздражительными, испытывают сильные головные боли и тягу закурить, поскольку организм только приспосабливается к жизни без никотина. Первая неделя обычно наихудшая при абстинентном синдроме, но с каждым днём становится легче.

Уже через 1 месяц лёгкие функционируют гораздо лучше. По мере увеличения объёма лёгких бывшие курильщики замечают уменьшение кашля и одышки. Повышается спортивная выносливость, легче даются бег и прыжки. В течение следующих нескольких месяцев после отказа от курения кровообращение продолжает улучшаться. Отказ от курения улучшает кровообращение, повышает уровень кислорода и снижает воспаление — всё это укрепляет иммунную систему, поэтому становится легче бороться с простудой и другими заболеваниями.

Через 9 месяцев после прекращения курения дышать гораздо легче.

Через год после отказа от курения риск развития ишемической болезни сердца снижается вдвое. Он будет уменьшаться и далее. Риск инсульта снижается и будет продолжать снижаться в течение следующих 10 лет.

Спустя 10 лет шансы человека заболеть раком лёгких и умереть от него сокращаются примерно вдвое по сравнению с теми, кто продолжает курить. Риск развития рака полости рта, горла или поджелудочной железы значительно меньше.

После 15 лет отказа от курения вероятность развития ишемической болезни сердца эквивалентна некурящему.

Через 20 лет риск смерти от причин, связанных с курением, включая заболевания лёгких и рак, падает до уровня человека, который никогда в жизни не курил. Отказ от курения может увеличить продолжительность жизни на целых 10 лет. Отказ от курения полезен для здоровья в любом возрасте, независимо от стажа курения!

АЛКОГОЛЬ И ДЕПРЕССИЯ

Опасное сочетание

Депрессия и алкоголизм тесно связаны. Как правило, речь идёт о том, что зависимости от алкоголя и психоактивных веществ вызывают депрессию, однако возможно обратное. Депрессия может стать причиной алкоголизма в условиях сильного стресса, жизненных трудностей, заболевания или потери близкого, увольнения с работы, а также в периоды жизненных кризисов.

Алкоголь оказывает быстрое, но временное антидепрессивное действие: повышается настроение, проблемы отходят на второй план, появляется лёгкая эйфория, хочется что-то делать, легче засыпать. Именно этот эффект становится ловушкой. При этом, как только действие алкоголя на нервную систему заканчивается, происходит откат приподнятого настроения и лёгкости обратно в депрессию с удвоенной силой. Тогда человек вновь употребляет алкоголь, чтобы справиться с подавленностью.

Каждый такой цикл ухудшает психическое состояние человека. Параллельно закрепляется психологическая зависимость от алкоголя, а следом и физическая, на фоне которой объём выпитого увеличивается.

Важно помнить, что алкоголь является одним из сильнейших ДЕПРЕССАНТОВ. Каким бы ни был эффект от первого употребления, впоследствии он приведёт к более тяжёлому течению болезни. Поэтому важно при симптомах депрессии обращаться к специалистам, работающим с психоэмоциональным состоянием.

Статьи подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Татьяна Доможакова

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Как поддержать свой организм?

Оптимальным является рацион средней калорийности с достаточным содержанием свежих растительных продуктов – овощей и фруктов. Правильные продукты помогают лучше сосредоточиться днем и спать ночью, а также снижают уровень тревоги.

Абсолютно неверно голодать, переедать, перекусывать во время подготовки, иметь в рационе избыток сладких продуктов.

Какое питание считается верным? Разнообразное, не реже 3-4 раз в день, принимать достаточное количество воды (30 мл*1 кг НОРМАЛЬНОЙ массы тела), исключить кофеинсодержащие напитки.

В рационе должны быть морская рыба и стручковая фасоль, т.к. в них содержится цинк, способствующий улучшению памяти.

Богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания.

Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс.

Кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Какие перекусы рекомендуются?

Свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд с сыром, несоленые орехи, натуральный йогурт, свежеприготовленный молочный коктейль, кусочки черного шоколада в небольшом количестве.

Эти перекусы не обеспечат организм питательными веществами: сахар, конфеты, печенье и другие продукты с высоким содержанием простых углеводов (наряду с быстрым повышением уровня глюкозы крови, они придают кратковременный энергетический толчок организму, а значит, чувство голода и усталости наступит раньше обычного). Необходимо исключить чипсы (из-за высокого содержания жира желудку будет сложно их переварить, особенно при сильном эмоциональном напряжении). Не рекомендуется жевать в процессе обучения: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через короткий промежуток времени.

А что насчет напитков? На ночь можно выпить стакан теплого молока, лучше с медом (если нет аллергии).

Не рекомендуется употреблять кофе, крепкий чай, безалкогольный газированный напиток Coca-cola, так как кофеин, содержащийся в этих продуктах, способствует истощению нервной системы и снижает функциональные резервы организма. Также из-за кофеина кратковременно повышается работоспособность ночью, но на следующий день одолевает чувство усталости и повышенной тревожности. Лучше отдать предпочтение чаям из трав мяты, липового цвета, ромашки.

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

КАК ОБЩАТЬСЯ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Основные правила

Независимо от того, посещаете ли вы бабушку или дедушку, или являетесь социальным работником, который время от времени имеет дело с пожилыми людьми, необходимо правильно выстраивать коммуникацию, потому что зачастую пожилые люди бывают обидчивыми и могут не принять ваших тем для разговора. Помимо этого, некоторые проблемы со здоровьем в виде деменции или потери слуха, а также прием лекарств могут осложнять процесс общения. Тем не менее, есть некоторые правила, которые можно использовать, чтобы облегчить коммуникацию с пожилыми людьми и создать благоприятную для этого среду.

1. Не давайте советов, если вас об этом не просят.

Лучше избегать советов, если вы не уверены, что у вас их просили. Вы можете ободрить и поддержать человека, не задавая лишних вопросов.

2. Слушайте, что говорит пожилой человек.

Внимательно слушайте, не перебивайте и не стремитесь заполнить неловкое молчание, которое часто возникает во время разговоров. Короткая пауза может означать, что человек обдумывает ответ. Однако это правило работает в обоих направлениях, поэтому убедитесь, что человек слышит и то, что вы говорите.

4. Говорите четко.

При необходимости говорите громко, но не кричите. Старайтесь четко произносить слова, избегайте бормотания и слишком быстрой речи. Если человек все еще не понимает, что вы говорите, попробуйте сформулировать это по-другому и использовать другие слова.

5. Выберите правильную среду.

Избегайте важных разговоров в обстановке, где много отвлекающего шума. Выключите телевизор или радио, или хотя бы уменьшите громкость. Поворачивайтесь к человеку во время разговора, чтобы он мог улавливать выражение вашего лица и читать по губам, если это необходимо.

6. Задавайте вопросы.

Не можете придумать, о чем поговорить? Многие из нас недостаточно расспрашивают старших о их жизни, особенно когда они становятся старше. Нет лучшего способа стать ближе к человеку, даже если вы знаете его с рождения, чем расспросить о его жизни.

7. Больше шутите.

Смех действительно лучшее лекарство. Забавные моменты часто возникают даже в самых сложных и стрессовых ситуациях. Будьте открыты к сложным ситуациям и относитесь к вещам проще. Смех может снять напряжение и укрепить отношения с пожилым человеком.

8. Будьте терпеливы.

Ваш разговор с пожилым человеком может затянуться или взять тот темп, к которому вы не привыкли, или который вам не удобен. Однако не торопите их, ведь пожилому человеку часто сложно сконцентрироваться на чем-либо.

Самое важное — наш эмоциональный контакт с пожилыми людьми. От нашего эмоционального состояния будет напрямую зависеть исход диалога с пожилым. Помните, что внимание, забота и уважение к старшему поколению являются ключом к гармоничным и теплым отношениям. Ваши усилия и проявленная любовь сделают жизнь ваших пожилых родственников более радостной и содержательной.

15 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Как укрепить семейные взаимоотношения

Семья – самое дорогое, что есть в жизни каждого человека, поэтому ее нужно оберегать. Партнеры, соединившие себя узами брака, должны охранять свое счастье, которое иногда становится очень хрупким из-за постоянных претензий и обид друг на друга. Если есть желание сохранить семью, необходимо работать над отношениями и учиться понимать свою вторую половинку.

Советы, которые помогут семье построить и укрепить семейные отношения, достичь гармонии.

1. Уважайте друг друга.

Это главное в отношениях. Не влечение, не общие цели, не религия и даже не любовь. Будут моменты, когда вам начнёт казаться, что вы вообще больше не любите друг друга. Но если вы потеряете уважение к партнёру, вернуть его уже не получится.

Общение, каким бы открытым и частым оно ни было, в любом случае когда-то зайдёт в тупик. Конфликтов и обид никак не избежать.

Единственное, что поможет спасти ваши отношения, — это непоколебимое уважение. Без этого вы всегда будете сомневаться в намерениях друг друга, осуждать выбор партнёра и пытаться ограничить его независимость.

2. Регулярно садитесь вместе за стол.

Люди, которые живут совместно в одном доме, редко, а порой никогда не едят вместе. Каждый член семьи ест в удобное для него время или перекусывает, сидя перед телевизором. В любой семье это должно быть непременным правилом: накрыть стол, всем собраться вокруг него и поужинать. Если это совершенно невозможно в рабочие дни, значит можно распространить это правило на выходные дни. Не должно быть никаких оправданий, которые позволяли бы членам семьи пренебрегать семейным обедом или ужином. Время за столом позволяет увидеть всех вместе, расслабиться, не спеша поговорить.

3. Концентрируйтесь на хорошем.

Чтобы чувствовать себя счастливым в кругу семьи, постарайтесь концентрировать свое внимание на хороших сторонах. Не слишком концентрируйтесь на раздражающих привычках вашего спутника жизни. Когда люди живут вместе, в любом случае возникают моменты раздражения или недовольства друг другом. Преодолевайте свое раздражение, обратите внимание на картину в целом, замените негативные эмоции в своем сознании позитивными.

4. Делайте комплименты членам семьи.

Комплимент может сделать каждый человек, главное – не забывайте находить возможность, вместо того, чтобы критиковать, поддерживать своих близких, почаще говорите хорошие слова членам своей семьи.

5. Делитесь своими радостями и печалями.

Если вы не можете делиться своим беспокойством с членами семьи, вам придется оставаться весьма несчастным и одиноким человеком. В крепкой, сплоченной семье есть удивительная сила. Делитесь своими печалями не для того, чтобы семья страдала вместе с вами, а, чтобы она смогла вас поддерживать. Знание событий, происходящих в жизни всех членов семьи, создает единство, поскольку у вас появляется общий фундамент для достижения успеха в будущем.

Если справиться своими силами не получается, всегда можно обратиться к психологу. Семейная и индивидуальная терапия одинаково полезны для семьи. Семейные отношения — это сложная работа, которая требует обоюдных усилий. Важно продолжать общаться с партнером откровенно, обсуждать общие проблемы и искать пути их решения. Оставайтесь доброжелательными, проявляйте заботу и будьте готовы к переменам.

Статьи подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Татьяна Конькова

Здоровье Хакасии
Министерство здравоохранения Республики Хакасия
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Главный редактор: Ирина Нехода

Редакционная коллегия:
Людмила Кутюбеева, Софья Колячкина, Лариса Лебедева, Тамара Крылысова, Диана Рязанова, Татьяна Доможакова, Татьяна Конькова

Верстка и печать:
ООО «Типография Хакасии», г. Абакан, ул. Щетинкина, 32.
Заказ 1030. Тираж 999 экз.