



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

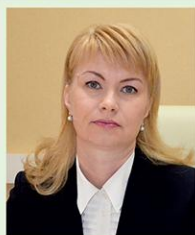
Газета Центра медицинской профилактики Кировской области КОГБУЗ «МИАЦ»

№1 (1) май 2016

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

Н.И.Пирогов

75 ЛЕТ профилактической службе Кировской области



Уважаемая Ольга Герольдовна и коллектив Центра медицинской профилактики! От всей души поздравляю Вас со знаменательной датой – 75-летием службы медицинской профилактики!

Во все времена профилактике уделялось самое пристальное внимание. Ведь известно, что предупредить заболевание легче, чем его лечить. Служба профилактики нашего региона прошла непростой путь становления, от работы единичных врачей-энтузиастов до единой методологической школы по борьбе с хроническими неинфекционными заболеваниями и факторами риска их развития. Сегодня вы по праву называетесь Центром медицинской профилактики.

Приятно отметить, что Центр, поддерживая лучшие традиции предшественников, постоянно совершенствует свою работу для достижения поставленных целей.

В этот праздничный день хочу выразить всем сотрудникам Центра медицинской профилактики огромную благодарность за усердный труд, компетентность и большой вклад в развитие системы здравоохранения нашего региона! Крепкого здоровья, счастья, удачи и добра вам и вашим близким!

Министр здравоохранения Кировской области Е.Д.Утемова

Санитарным просвещением в Вятской губернии до революции занимались преимущественно врачи-энтузиасты.

В 1875 г. в газете «Губернские ведомости» было напечатано:

«... некоторые члены общества вятских врачей открывают ряд публичных чтений из гигиены и физиологии. Лекции будут читаться в зале общественного собрания с 16 декабря по вторникам и четвергам от 7 до 8 часов вечера. Первая лекция – о табаке, вторая – о спиртных напитках, третья – о чае и кофе».



После октября 1917 г. одной из неотложных государственных задач стала борьба с эпидемиями.

В 1924 г. в городе Вятке была организована постоянная санитарная выставка, выполнявшая функции Дома санитарного просвещения. Длительное время всю санитарно-просветительную работу в области возглавлял врач Михаил Михайлович Маевский. Созданный в **1940 г.** под его руководством музей-выставка по охране материнства и детства был базой санитарного просвещения, а **5 мая 1941 г.** был организован областной Дом санитарного просвещения.

В годы Великой Отечественной войны развернулась санитарно-просветительная деятельность в школах и на заводах, читались лекции в военкоматах, госпиталях. Печатались листовки, плакаты, проводились радиопередачи.



В 1938 году Дом санитарного просвещения располагался в здании областной СЭС

Осенью 1944 г. Дом санитарного просвещения провел в кинотеатрах города ряд бесед на противоэпидемические темы, были изданы брошюры по актуальным вопросам здравоохранения («Сыпной тиф», «Брюшной тиф», «Детские болезни», «Туберкулез» и др.) общим тиражом свыше 100 тыс. экземпляров, а также около 80 тыс. различных листовок и лозунгов. Городские кинотеатры демонстрировали десятки кинофильмов на темы здравоохранения.

В 60-е годы прошлого века на первый план выдвинулась пропаганда здорового образа жизни и борьба с вредными привычками, проводились семинары для медработников.

В конце 80-х областной Дом санитарного просвещения был переименован в областной Центр здоровья.

В 1993 г. приказом Министерства здравоохранения РФ областной Центр здоровья был переименован в Центр медицинской профилактики.

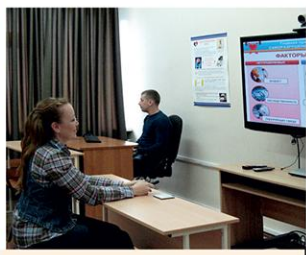
В 2009 г. распоряжением департамента здравоохранения Кировской области ГОУЗ «Кировский областной центр медицинской профилактики» был реорганизован в отдел медицинской профилактики КОГУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», **с 2011 г.** отдел медицинской профилактики был переименован в Центр медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр».



1975 год. Семинар по общей и частной медицине санитарного просвещения



В наши дни Центр медицинской профилактики продолжает активную деятельность по профилактике неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, проводятся социологические исследования, активно развивается межведомственное взаимодействие.



✓ Сотрудниками Центра проводятся обучающие мероприятия для медицинских и немедицинских работников по вопросам формирования ЗОЖ



✓ Разрабатываются информационные материалы для населения, методические материалы для медицинских и немедицинских работников: памятки, листовки, плакаты, презентации, школы здоровья



✓ Центр медицинской профилактики проводит обучение волонтеров. За 2013-2015 гг. обучено более 70 волонтеров по вопросам формирования здорового образа жизни. Волонтеры проводят занятия с учащимися общеобразовательных учреждений, сузов, вузов



✓ В рамках популяционной стратегии организуются массовые мероприятия для различных групп населения



✓ Проводятся обучающие мероприятия для различных групп населения, в т.ч. выездные



Сотрудники центра медицинской профилактики

Впереди – долгожданный летний период! Для того чтобы провести лето с пользой для здоровья, помните о необходимости физической активности и рационального питания, а также безопасном нахождении на солнце.



ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ – ПРОЖИВЁТЕ ДОЛЬШЕ!

Доказано, что регулярная ходьба продлевает жизнь, потому что является идеальной и несложной тренировкой для всего организма. Приступая к оздоровительной ходьбе, сначала отработайте регулярность занятий (цель – 5 раз/неделю), затем увеличивайте продолжительность (от 30 до 60 минут) и только потом наращивайте их интенсивность, соблюдая зону безопасного пульса. Напоминаем, что максимальная частота сердечных сокращений = 220 – возраст.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ:

- 1 Начинаяте ходьбу в медленном темпе.** Пусть мышцы разогрются, прежде чем Вы усилите нагрузку. За 5-10 минут до окончания ходьбы следует перейти на легкий темп.
- 2 Очень важна хорошая осанка.** С хорошей осанкой Вам будет легче дышать, и Вы избежите боли в спине. Не сутультесь во время занятий, старайтесь выпрямить спину и смотреть вперед, подбородок немного приподнимите, плечи расслабьте, мышцы живота – слегка напрягите.
- 3 Следите за положением стоп.** При ходьбе стопы должны быть параллельны друг другу для формирования правильной осанки и чувства равновесия.



ОТПУСК С ПОЛЬЗОЙ

Летний период радует нас солнечной погодой. Чтобы наслаждаться отпускным периодом в полной мере и не навредить здоровью, помните о простых профилактических мероприятиях:

- ✓ **Избегайте длительного пребывания на солнце,** особенно в период с 11 до 15 ч. Если нахождения на солнце требует работа – чаще делайте перерывы, уходя в тень или в помещение с кондиционером.
- ✓ **Старайтесь носить светлую, легкую и просторную одежду из натуральных материалов.** Защищайте голову головным убором. Пользуйтесь солнцезащитными очками, защитными кремами.
- ✓ **Поддерживайте прохладную температуру воздуха дома.**
- ✓ **Сократите в жаркий период интенсивные физические и эмоциональные нагрузки.**
- ✓ **Пейте 1,5-2 литра жидкости в день** (если нет противопоказаний), отдавайте предпочтение обыкновенной питьевой воде.
- ✓ **Откажитесь от обильных приемов пищи и жирных блюд.** Избегайте соленых и копченых продуктов – они ведут к задержке воды в организме и увеличению жажды.

- 4 Подбородок держите параллельно земле.** Смотрите прямо перед собой примерно на 5-6 метров вперед, что позволит уменьшить нагрузку на шею и спину.

- 5 Включайте в работу руки, это позволит сжечь больше калорий.** Если ходьба с добавлением рук покажется утомительной, включайте движения рук на 5-10 минут, при этом кисти рук не должны быть сжаты.

Никогда не сжимайте кулаки! Сжатие кулаков может привести к повышению артериального давления, а этого надо всячески избегать.

- 6 Прогулочный шаг – это перекатывающийся шаг.** Сначала на землю ставится пятка, и шаг раскатывается с пятки на носок. Обувь для ходьбы должна быть достаточно гибкой, чтобы обеспечить перекач с пятки на носок. Если с поверхностью соприкасается сразу вся стопа, значит, Ваша обувь недостаточно гибкая, что приведет к быстрой усталости мышц голени и возможной болевой реакции.

- 7 Чтобы добиться хорошего прогулочного шага, избегайте слишком длинных шагов.** Удлинение шага неэффективно и травматично.



- ✓ **Чаще принимайте душ и ванну,** очищение позволяет коже дышать эффективнее. Купание в холодной воде не рекомендуется. Можно обтирать тело прохладной водой и делать ванночки для ног.
- ✓ В жаркий период **рассмотрите возможность отказа от курения.**
- ✓ **Откажитесь на жаркий период от алкоголя:** токсичные продукты его распада нарушают сердечный ритм, что особенно опасно в жару, когда нагрузка на сердце повышена.
- ✓ **Не оставляйте детей и животных в припаркованных на солнцепеке транспортных средствах.**
- ✓ **Пожилых и одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки.** О возможном изменении режима приема лекарственных препаратов в жару посоветуйтесь с лечащим врачом.
- ✓ **При признаках теплового удара** – кожа сухая и горячая, судороги, нарушение сознания вплоть до бреда – немедленно вызовите скорую помощь. До прибытия медиков переместите пострадавшего в прохладное место, уложите его в горизонтальное положение, приподняв слегка ноги. Освободите пострадавшего от тесной одежды, наложите холодный компресс на шею, подмышечные впадины и паховую область, опрыскивайте кожу водой комнатной температуры. Измерьте температуру тела. Если пострадавший без сознания, уложите его на бок.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

Соблюдение принципов рационального питания (разнообразие рациона, режим питания, баланс между поступлением калорий и их тратой) позволит любому из нас оставаться активным и здоровым долгие годы. Для Вас представлены несложные и полезные рецепты участников конкурса здоровых блюд.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ

Ингредиенты:

- филе кеты (можно горбуши) – 700 г
- лук репчатый – 250 г
- помидоры – 2 шт.
- сыр – 100 г
- лимон – 1/2 шт.
- сметана – 2 ст. ложки



Способ приготовления:

Филе рыбы, нарезанное на порционные куски, выложить на поднос. Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком, сбрызнуть соком лимона, положить на кусочки рыбы. Сверху – помидор, нарезанный тонкими кружочками. На помидор – натертый сыр, смешанный со сметаной. Запекать в духовке при температуре 190° 20-25 минут. Корочку подрумянить.

Подавать с гарниром (водоросли чука с кунжутом, овощное рагу и т.д.).

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ И ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- перец болгарский – 1 кг
- рис – 1 стакан
- морковь, лук, помидоры – по 2-3 шт.
- подсолнечное масло
- зелень, сметана
- томатная паста, соль, специи по вкусу



Способ приготовления:

Морковь и лук чистим. Морковь трем на крупной терке, а лук мелко режем. Пассеруем лук на подсолнечном масле. Когда лук станет мягким, добавим морковь и продолжим тушить на среднем огне. Один перец нарежем кусочками и добавим в овощную подливку. От перца овощная подливка получается еще вкуснее, красивее и оригинальнее.

Помидоры натрем без кожицы на крупной терке, добавляем 2 ст. ложки томатной пасты, тушим еще несколько минут.

Рис отвариваем до полуготовности и соединяем с половиной овощной подливки, добавляем соль, зелень, специи по вкусу.

Вымытый перец очищаем от серединок и наполняем начинкой.

Укладываем перцы в кастрюлю, заливаем овощной подливкой, добавляем сметану и готовим на медленном огне 30-40 минут.

Поливаем перец сверху оставшейся подливкой, посыпаем зеленью укропа и петрушки, и через 5 минут летнее блюдо готово!

САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- пекинская капуста – 1 шт.
- огурец свежий – 2-3 шт.
- сладкий перец – 1шт.
- зелень петрушки, укропа

Для заправки:

- оливковое масло – 1ст. ложка
- сок 1/2 лимона
- горчица – 1 ч. ложка
- перец молотый, соль, сахар – по вкусу



Способ приготовления:

Чистые листья пекинской капусты нарезать полосками, огурец полукольцами, сладкий перец полосками, зелень петрушки. Перемешать.

Залить салат заправкой и поставить на 20-30 минут в холодильник.

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА С НАЧИНКОЙ

Количество продуктов зависит от размеров тыквы.

Ингредиенты:

- тыква – 1 шт.
- куриная грудка – 0,5 кг
- рис – 1 стакан
- лук-репка – 2 шт.
- перец болгарский – 1 шт.
- лимон – 1 шт.
- соль, перец, приправы – по вкусу
- масло растительное – 1 ст.л.



Способ приготовления:

Тыкву моем и срезаем у неё макушку - это будет крышечка. В полученное отверстие должны войти кусочки курицы. Содержимое тыквы извлекаем ложкой.

Рис варим до полуготовности. Курицу нарезаем на кусочки. Солим, добавляем приправу и сбрызгиваем лимонным соком. Оставляем на 10 минут.

Пока рис варится, чистим и режем лук кольцами. Пережариваем на сковороде до золотистого цвета.

Болгарский перец режем кубиками. Рис, курицу, лук, перец – все перемешиваем и фаршируем тыкву, предварительно смазав растительным маслом, и немного солим. Закрываем крышечкой, ставим на противень и запекаем в духовке 2 часа при температуре 180°C.

Готовую тыкву нарезаем дольками. Обязательно положите тыкву в глубокое блюдо – очень вкусный внутри сок – бульончик.

ОВСЯНЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

- кефир 1% - 300 г
- овсяные хлопья – 220 г
- цельнозерновая мука – 50 г
- разрыхлитель – 2 ч.л.
- соль – 0,5 ч.л.
- изюм – 15 г
- чернослив – 15 г



Способ приготовления:

Овсяные хлопья заливаем кефиром и оставляем на несколько часов для набухания.

Затем добавляем в массу разрыхлитель, соль, муку. Все хорошо перемешиваем. Тесто должно быть густым и липким. Добавляем заранее запаренный изюм и чернослив. Выкладываем тесто в силиконовую форму и распределяем его по всему диаметру. По желанию можно посыпать сверху кунжутом. Выпекаем в разогретой до 180°C духовке 50-60 минут.

Проверяем готовность деревянной палочкой, она должна быть сухой.