



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области

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

Н.И.Пирогов

№3(6)
август 2017

МЕСЯЦ ЛЕГКОГО ДЫХАНИЯ

май 2017

Профилактические мероприятия в рамках Месяца легкого дыхания обращают внимание граждан на способы предупреждения заболеваний дыхательной системы, включая мотивирование населения к отказу от курения. В течение месяца было проведено 183 массовых мероприятия.

Кроме того, в мае медицинские учреждения Кировской области приняли участие во Всероссийской акции «Май – месяц здорового сердца». 19 мая жители города и области могли узнать свое артериальное давление, посетить обучающие семинары по профилактике артериальной гипертензии. Акция была направлена на выявление новых случаев артериальной гипертензии, повышение осведомленности граждан о проблеме этого заболевания и способах коррекции факторов риска.

30 мая состоялась ежегодная междисциплинарная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы профилактики и раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития». В ходе конференции выступавшим удалось не только обратить внимание участников на важность профилактических мероприятий и необходимость

качественного их проведения при различных заболеваниях, но и поделиться опытом проведения такой работы в своих медицинских организациях.



Участники ежегодной акции «Курить? Проверь свои легкие!» смогли не только оценить здоровье своих легких, но и получить рекомендации специалистов. Мероприятие было приурочено к Всемирному дню без табака.

МЕСЯЦ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

июнь 2017

В течение первого летнего месяца с целью привлечения внимания населения к вопросам предупреждения и лечения детских заболеваний проводились массовые акции и Дни здоровья. В городе и области было организовано 440 массовых мероприятий.

В период каникул специалисты Центра медицинской профилактики проводят мероприятия, мотивирующие школьников, отдыхающих в летних лагерях, к ведению здорового образа жизни.



В проведении квеста для учащихся младших классов, отдыхающих в школьном лагере Вятской гуманитарной гимназии, приняли участие специалисты Центра медицинской профилактики, Кировского наркологического диспансера, а также студенты-волонтеры Кировского медицинского колледжа. Современные формы профилактической работы, включая квесты и тренинги, вновь и вновь доказывают свою

результативность, позволяя участникам не только учиться ответственному поведению, но и интересно проводить отведенное для этого время.



В конце июня в Александровском саду проведен фестиваль Family life, приуроченный к Дню молодежи и призывающий горожан активно провести выходные. Сотрудники Центра также принимали в этом мероприятии участие. Около 150 человек заинтересовались прохождением экспресс-тестов и определением параметров тела, посетили семинары, получили памятки. Юные участники фестиваля и родители участвовали в играх и викторинах.

В НОМЕРЕ:

- стр.2-3** о сохранении детского здоровья (диалог со специалистом),
- стр.4** мужчинам – на заметку, определение суммарного сердечно-сосудистого риска,
- стр.5** для чего нужно обратиться к сексологу,
- стр.6** стройность в климактерическом периоде,
- стр.7** пример меню для женщин после 50, рецепты блюд из грибов,
- стр.8** в лес за грибами...

Медицинские работники Кировской области приняли активное участие во Всероссийской акции «Май – месяц здорового сердца». В общественных местах города Кирова и области были организованы точки, где специалисты измеряли артериальное давление всем желающим.



МЕСЯЦ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

июль 2017

Направлен на предупреждение женских заболеваний и повышение мотивации женщин к ведению здорового образа жизни.

О роли правильного питания в жизни беременной женщины пациенткам Кировского областного клинического перинатального центра рассказала врач-диетолог Центра медицинской профилактики Н.Ю. Сычева.



ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



– **Светлана Юрьевна, насколько актуальны вопросы гигиены детей и подростков в наши дни?**

– Деятельность всех врачей-педиатров, а также специалистов, работающих в области гигиены детей и подростков, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, подростков и юношества. Достичь успехов в этом направлении возможно при обеспечении оптимальных условий окружающей среды, в которой живут и воспитываются дети, оптимизации гигиенических основ учебной и досуговой деятельности (организации рационального режима дня), воспитании у молодого поколения культуры здорового образа жизни (оптимального двигательного режима, закаливания, наличия гигиенических навыков, отсутствия вредных привычек), а также при соблюдении многих других факторов. В современных непростых социально-экономических условиях вопросы профилактики функциональных нарушений у детей, снижения заболеваемости и инвалидности, развития здоровьесберегающих технологий занимают одно из первостепенных мест, так как состояние здоровья детей определяет основные тенденции здоровья населения в целом.

– **Как же обстоят дела с заболеваемостью среди детей и подростков в нашем регионе?**

– Несмотря на проводимую работу врачами-педиатрами всех медицинских и образовательных организаций области в сфере охраны детского здоровья на сегодняшний день имеет место значительное распространение среди де-

На вопросы о сохранении детского здоровья отвечает главный специалист по гигиене детей и подростков министерства здравоохранения Кировской области, заместитель главного врача по поликлинической работе КОГБУЗ «Кировская областная детская клиническая больница» Копылова Светлана Юрьевна.

тей и подростков различных функциональных отклонений и хронических заболеваний.

В структуре заболеваемости детей от 0 до 14 лет:

1 место занимают болезни органов дыхания, в основном, это острые респираторно-вирусные инфекции – **60,88 %**;

болезни глаза и его придаточного аппарата составляют **5,88 %**;

болезни органов пищеварения – **3,4 %**, болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ – **2,85 %**, в том числе ожирение – **0,83 %**;

болезни костно-мышечной системы – **2,67 %**.

В структуре заболеваемости детей подросткового возраста (15-17 лет):

также **1 место** занимают болезни органов дыхания, но их значимость существенно сокращается и составляет **28,6 %**;

одновременно отмечается рост по классам болезней глаза и его придаточного аппарата до **13,82 %**; болезней органов пищеварения – **7,5 %**, болезней эндокринной системы, расстройств питания и нарушения обмена веществ – **6,6 %**, в том числе ожирение – **1,8 %**; рост болезней костно-мышечной системы – **10,97 %**.

– **Что нужно предпринять родителям, педагогам и медицинским работникам, чтобы снизить детскую заболеваемость?**

– Важную роль в выявлении факторов риска многих заболеваний, а также в выявлении заболеваний на ранней стадии играют профилактические осмотры. В соответствии с регламентируемыми документами все дети в определенные возрастные периоды осматриваются врачами-педиатрами и профильными специалистами либо в детской поликлинике по месту фактического проживания несовершеннолетнего, либо в образовательной дошкольной или школьной организации.

И ребенок, и взрослый должны понимать значение здорового образа жизни для сохранения здоровья. Семья в этом плане играет главную роль. Ведь пример родителей зачастую бывает решающим в формировании правильных привычек у детей.

✓ По данным результатов профилактических осмотров детей и подростков-школьников в 2016 году выявлено:

- с понижением слуха – **53 человека** (0,03 % от числа осмотренных);
- с понижением зрения – **6657 человек** (3,67 % от числа осмотренных);
- с нарушением осанки – **2409 человек** (1,33 % от числа осмотренных);
- со сколиозом – **863 человека** (0,48 % от числа осмотренных).

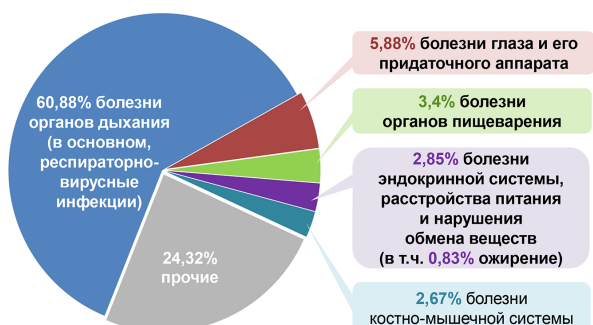
Еще дошкольник должен знать правила личной гигиены и значение режима дня. Заниматься регулярно физической активностью интереснее, когда в этом участвуют все – и взрослые, и дети. Культура пищевого поведения также закладывается в семье и воспитывается с детства, равно как и негативное отношение к курению и алкоголю.

– **Светлана Юрьевна, Вы говорили про оптимизацию учебной и досуговой деятельности. Немало детей учится в лицеях и гимназиях, в связи с учебной нагрузкой школьники младших классов могут быть загружены по 10 часов, а старших – еще больше. Разве это не превышает гигиенические и физиологические нормы?**

– Кроме этого, к ряду гигиенических проблем, включая нарушения зрения, осанки и не только, в настоящее время приводит широкая компьютеризация средней школы и длительное использование компьютера в домашних условиях.

Могут возникать глазные симптомы: боли в области глазниц и лба, боли при движении глаз, покраснение глазных яблок, чувство песка, слезотечение, резь в глазах, сухость и жжение в глазах.

Структура заболеваемости детей от 0 до 14 лет



Структура заболеваемости детей от 15 до 17 лет



Компьютерный зрительный синдром - это комплекс зрительных и глазных симптомов, вызванных работой на компьютере.

Поэтому обоснованы гигиенические регламенты длительности и режима работы учащихся за компьютером, разработаны гигиенические требования к устройству и оборудованию кабинетов компьютерной техники.

На состояние здоровья современных учащихся оказывает влияние целый комплекс факторов, включающий не только учебную нагрузку и условия труда, но и исходный уровень здоровья каждого конкретного школьника, его мотивацию к учебе, характеристики рабочего места. Конечно, выбор между здоровьем и образованием стоять не должен. И в каждом конкретном случае важно понять – полезна ли такая учебная деятельность для школьника. В противном случае – нужно искать альтернативу.

– Подростковый период – особенный с точки зрения развития человека, т.к. связан и с усиленным ростом, и с гормональными изменениями, с неустойчивостью эмоционального фона. Какое значение имеют правила личной гигиены в этом возрасте?

В подростковом возрасте действительно происходят изменения функций эндокринных желез, поэтому следует рассказать подростку о тех изменениях, которые будут происходить в его организме. Стоит рассказать, что на лице может появиться угревая сыпь, поэтому соблюдение гигиены кожи становится

очень важным. Также в этот период начинают усиленно работать потовые железы, поэтому следует уделять внимание чистоте кожи в области подмышечных впадин, регулярно принимать душ, использовать дезодорирующие средства.

В подростковом возрасте большое значение приобретает интимная гигиена и правильное половое воспитание. С подростком важно поговорить о тех физиологических изменениях, которые сопровождают наступление половой зрелости. Важно, чтобы подросток получил грамотную информацию в стенах дома, а не от старших товарищей. Неправильно запугивать подростка, что приведет к развитию комплексов и потере доверия к родителям. Ребенок в любом возрасте должен знать, что со своей проблемой может придти домой, где выслушают и помогут.

– Именно в подростковом возрасте начинается интерес к своему телу, желание иметь стройную фигуру, что доводит подростков до таких крайностей, как: нервная анорексия и булимия. Как вовремя заподозрить эту проблему?

Правильное сбалансированное питание имеет большое значение для растущего организма ребенка в любом возрастном периоде. Рацион подростка должен содержать все необходимые питательные вещества для процессов роста и гормонального становления. Недостаток поступления белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов, равно как и избыточное



их употребление с пищей, приводит к различным нарушениям самочувствия подростка и отклонениям в состоянии здоровья.

Желание иметь стройную фигуру приводит к чрезмерному увлечению диетами, ограничению кратности приема и объема пищи, исключению жизненно необходимых продуктов. Если на это обстоятельство родители вовремя не обратят внимания, то может возникнуть болезненная ситуация – нервная анорексия – расстройство приема пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса.

Главными симптомами анорексии являются: постоянное и гипертрофированное внимание к диете и еде, заниженная самооценка, потеря в весе, колебания настроения, желание изоляции, подавленность и чувство одиночества. Большая часть страдающих анорексией – это лица женского пола в возрасте от 12 до 18 лет. К сожалению, последствия могут быть очень серьезными – на фоне сильнейшего истощения возникают необратимые изменения в организме. Крайне необходима своевременная медицинская помощь.

Другая крайность неудовлетворенности собой, вызывающая нервное расстройство, это булимия – сочетание переедания с последующим освобождением от съеденной пищи путем вызываемой рвоты или приемом слабительных средств. Часто это делается тайно, часто по ночам. Такие подростки не довольны своим внешним видом, но совладать со своим пристрастием к еде не могут. Способствуют формированию такого поведения хронические стрессы, повышенная тревожность, недостаток уверенности в себе. Таким подросткам свойственно завышать стандарты и занижать самооценку.

Вклад психологических факторов в развитие анорексии и булимии очевиден, поэтому так важно родителям воспитывать в детях критический взгляд на негативные веяния времени, помочь подростку выбрать конструктивные занятия и увлечения, правильно организовать совместный досуг, уметь найти контакт с ребенком в любой ситуации, воспитывать культуру питания с детских лет. Кроме того, сами взрослые должны быть хорошим примером для своих детей!

Профилактика компьютерного зрительного синдрома

В первую очередь важно правильно оборудовать рабочее место.

- Освещение в помещении должно быть равномерным и достаточным;

- рабочее место следует расположить так, чтобы яркие источники света не находились в поле зрения пользователя;

- также необходимо исключить попадание отблесков света на поверхность экрана. Мебель предпочтительно выбирать с матовым покрытием;

- Клавиатуру нужно разместить на высоте 65-70 см от пола. Стул или кресло должны регулироваться по высоте, иметь поддержку для поясницы, подлокотники не должны мешать боковым движениям рук, но при этом служить опорой локтям и предплечьям. Центр монитора должен располагаться ниже горизонтальной линии зрения на 10-25 см при оптимальной рабочей дистанции до монитора 50-70 см. Следите, чтобы стопы твердо стояли на полу, коленные суставы были согнуты под углом около 90 градусов, кисти рук — находились на клавиатуре в положении, близком к горизонтальному. Рекомендуемый угол между сиденьем и спинкой — чуть больше 90 градусов.

Важным в профилактике компьютерного зрительного синдрома является режим работы с монитором.

- Не рекомендуется работать более 1 часа без перерыва и более 6 часов суммарно.

- Однако, учитывая современные условия образования, придерживаться данных норм практически невозможно. Принимая это во внимание, западными офтальмологами было предложено «правило 20/20/20». Пользователям рекомендовано делать 20-секундные перерывы каждые 20 минут и рассматривать при этом какой-либо предмет на расстоянии 20 футов (6 метров). Таким образом, глаз настраивается на дальнюю точку лучшего видения (5-6 метров), что вызывает максимальное расслабление аккомодационных мышц.

- Желательно также делать 5-минутные перерывы после каждого часа работы.



МУЖЧИНАМ НА ЗАМЕТКУ

Август в нашем регионе традиционно посвящен вопросам профилактики заболеваний у мужчин. Напоминаем, что вклад здорового образа жизни в сохранение здоровья любого человека составляет до 60%. А как же обстоят дела с образом жизни у мужчин в нашей области?



В 2015 году специалистами Центра медицинской профилактики совместно с областными государственными медицинскими организациями был проведен социологический опрос населения с целью выявления факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.

По итогам социологического опроса получается, что образ жизни мужского населения не всегда способствует их здоровью, но только немногие из них задумываются над этим и хотят узнать, как это правильно сделать.

Напоминаем, что факторы риска неинфекционной патологии, о которых шла речь в соцопросе, – это признаки, предшествующие заболеванию, имеющие с развитием болезни устойчивую вероятностную связь, достаточную для прогнозирования его развития.

Факторы риска могут накапливаться у индивидуумов и взаимодействовать друг с другом, создавая множественный эффект, многократно увеличивая риск развития заболеваний и смертельных исходов. Если диагноз неинфекционного заболевания еще не поставлен, есть только факторы риска – ситуация обратима, но очень важно внести изменения в образ жизни, достичь при этом целевых значений, тем самым снижая риск развития патологии.

К НЕУПРАВЛЯЕМЫМ факторам риска относятся:

- пол, ■ наследственность,
- возраст, ■ окружающая среда.

УПРАВЛЯЕМЫЕ факторы риска:

- нерациональное питание,
- высокое артериальное давление,
- повышенный уровень холестерина,
- повышенный уровень сахара,
- курение,
- низкая физическая активность,
- избыточная масса тела или ожирение,
- стресс,
- злоупотребление алкоголем.

Из них к тем, что напрямую связаны с выбором самого мужчины (его привычками, культурой, отношением к жизни) можно отнести курение, неправильное питание, гиподинамию и злоупотребление алкоголем.

Эти факторы, как и другие, управляемые, поддаются коррекции. Поэтому так важно проводить профилактические мероприятия и с мужским населением в частности, снова и снова обращать их внимание на способы сохранения мужского здоровья, необходимость прохождения диспансеризации и профилактических осмотров, тем самым повышая информированность в этих вопросах, приверженность к ведению здорового образа жизни и позитивным изменениям – в целом.

ИТОГИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА

2 203
человека

было опрошено
в ходе
исследования

52%, 1 158
человек

составили
мужчины

Среди опрошенных мужчин:

33,2%

оказались курящими

26,4%

когда-то курили,
но отказались
от сигарет

44,5%

имеют повышенный
холестерин
(норма <5 ммоль/л)

33,9%

имеют повышенное
артериальное давление
(норма <140/90)

34,7%

признались в недостаточной двигательной активности

Лишь 6,4%

мужчин правильно питаются (ежедневно употребляют не менее 400г фруктов и овощей, следят за содержанием жира, соли и сахара в рационе)

Неудивительно,

что у 15,7% имеется ожирение

51,1%

имеют избыточную массу тела

Каждый 5-й

ответил положительно на вопрос «Хотите ли Вы поменять что-либо в своем образе жизни?»

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Шкала SCORE для оценки суммарного сердечно-сосудистого риска

Любой медицинский сотрудник, оказывающий первичную медико-санитарную помощь, для оценки сердечно-сосудистого риска у пациента использует шкалу SCORE. Это наглядный инструмент, помогающий не только спрогнозировать наступление катастроф, но и продемонстрировать самому пациенту, насколько положительным образом сказывается коррекция факторов риска на снижении сердечно-сосудистого риска. Можно использовать шкалу SCORE и в ходе профилактического консультирования с целью мотивирования граждан к конструктивным переменам. Помните и преимущества этой шкалы и используйте ее в работе!

Рекомендации по использованию Шкалы SCORE

Шкала SCORE позволяет оценить риск смерти человека от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет, для этого ее используют у граждан в возрасте от 40 до 65 лет.

1 Выбирается нужная сторона Шкалы - левая сторона измеряет риск у женщин, правая — у мужчин.

2 Выбираются горизонтальные столбцы, соответствующие возрасту

пациента (40 лет, 50 лет, 55 лет, 60 лет и 65 лет).

3 Каждому возрасту соответствуют два столбца, левый столбец относится к некурящим, правый - к курящим. Выбирается соответствующий.

4 В каждом столбце четыре горизонтальных строки, соответствующие уровню систолического (верхнего) артериального давления (120 мм рт.ст., 140 мм рт.ст., 160 мм рт.ст., 180 мм рт.ст.)

и пять вертикальных столбцов, соответствующих уровню общего холестерина (4 ммоль/л, 5 ммоль/л, 6 ммоль/л, 7 ммоль/л, 8 ммоль/л).

5 В выбранном столбце находится ячейка, соответствующая уровню систолического (верхнего) артериального давления и уровню общего холестерина.

6 Цифра в данной ячейке указывает на суммарный сердечно-сосудистый риск.

Шкала SCORE не используется, если у пациента:

- сердечно-сосудистые заболевания, в основе которых атеросклероз сосудов,
- сахарный диабет I и II типа,
- очень высокие уровни артериального давления и/или общего холестерина,
- хроническая болезнь почек.

При наличии этих состояний риск считается высоким и очень высоким.



СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К СЕКСОЛОГУ

Проблемы близости между мужчиной и женщиной - одни из самых закрытых для обсуждения, но зачастую определяющие наше настроение, самочувствие и качество жизни в целом. Поэтому каждый из нас когда-нибудь задает себе вопрос – «Нужно ли мне обратиться при наличии вопросов к специалисту?». Врач-сексолог Гребенкина Ирина Леонидовна отвечает на этот вопрос.

– Итак, для чего необходимо обратиться к сексологу?

По наблюдениям специалистов, чаще всего в кабинете сексолога оказываются здоровые люди, у которых нет проблем со здоровьем и психикой, а есть неправильные знания и представления о сексе, что и является основной причиной их сексуальных проблем. В таком случае требуется лишь небольшая коррекция для улучшения понимания и сексуального взаимоотношения.

К сожалению, многие стесняются говорить на интимные темы. Мешают предрассудки, воспитание, неуверенность начать разговор, поэтому пытаются получить информацию из интернета, занимаются самолечением. Это, во-первых, не всегда решит проблему, во-вторых, лечение и советы могут быть попросту неверными.

– К сексологу необходимо обратиться, если:

- Вам не хватает нужной информации по сексуальным вопросам;
- хотите повысить свою эффективность в сексе и достичь большего удовольствия от отношений с партнером;

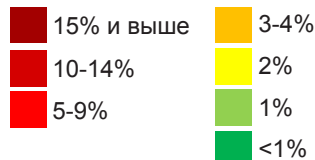
- желаете избавиться от сексуальных комплексов и неуверенности;
- пытаетесь построить семью, но что-то не получается в сексе;
- стремитесь выстраивать гармоничные отношения с противоположным полом, но не знаете как;
- очень хотите познакомиться с мужчиной/женщиной, но не хватает уверенности;
- не можете начать сексуальную жизнь или по каким то причинам боитесь заниматься сексом;
- есть проблемы с эрекцией (отсутствие или ослабление), либо периодически возникают «осечки»;
- Вы не можете контролировать процесс семяизвержения и этим недовольны (а еще больше этим недоволен Ваш партнерша);
- есть проблемы с партнером (муж/жена): непонимание, неудовлетворенность в сексе, ревностные или тревожные переживания, связанные с ним, т.е. любые интимные и психологические проблемы в паре;

- когда снижено (или отсутствует) сексуальное влечение, либо ослабли ощущения в сексе;
- отсутствует оргазм или в ситуации, когда оргазм есть при мастурбации, а при близости с партнером - нет (либо альтернативные способы получения удовольствия устраивают больше, чем отношения в паре);
- неприятные или болезненные ощущения перед, во время и после секса или просто неприятные переживания, связанные с ним;
- присутствует неуверенность в своей сексуальной ориентации или переживания по поводу своей гомосексуальности;
- Ваши сексуальные фантазии сложно реализовать в жизни, от этого страдают отношения с партнером;
- у Вас неприятие своего пола;
- Ваш ребенок проявляет странный, на Ваш взгляд, интерес к теме секса (независимо от возраста), а Вы не знаете, как ответить ребенку на вопросы о сексе или о том, как он появился.

За консультацией к врачу-сексологу обращайтесь:

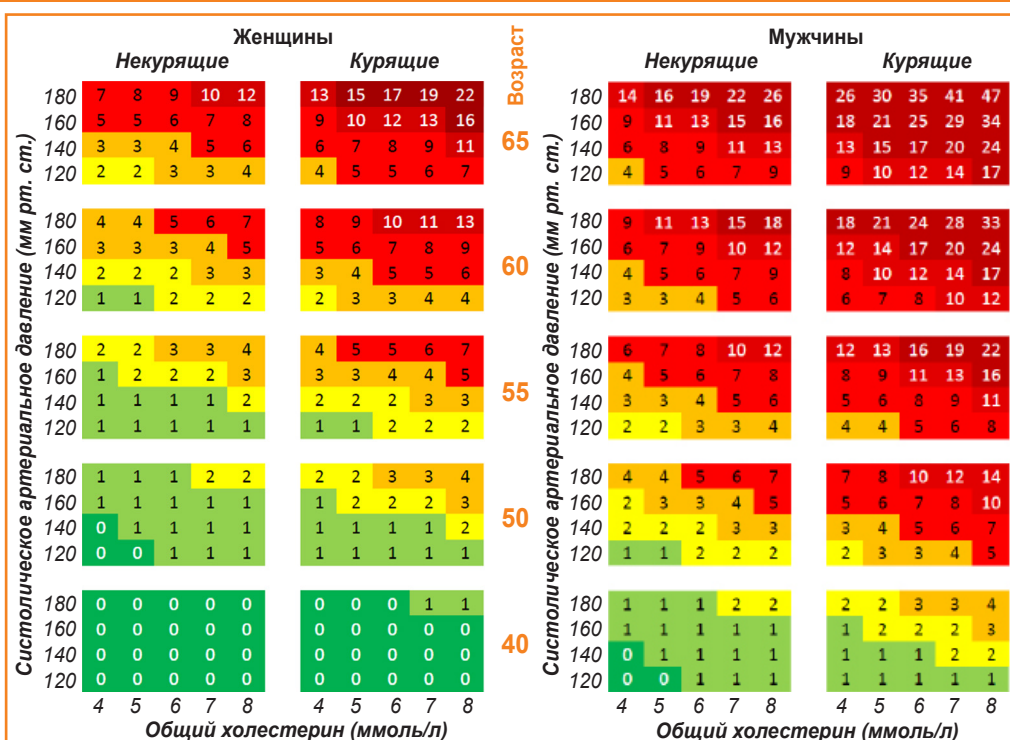
КОГБУЗ «Кировский областной клинический перинатальный центр», запись через регистратуру Центра планирования семьи (8332) 555-210 (консультация платная).

10-летний абсолютный риск фатальных сердечно-сосудистых осложнений для лиц в возрасте 40-65 лет:



- Риск менее 1% считается низким,
- от 1 до 5% – умеренным,
- ≥5 до 10% – высоким,
- ≥10% – очень высоким,

Пациентам с умеренным, высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском необходимы активные мероприятия по коррекции всех факторов риска. Как правильно менять образ жизни – об этом и не только очень важно донести до пациентов в ходе профилактического консультирования.



Промежуточные значения округляются в большую сторону

ВАЗНО ЗНАТЬ

СТРОЙНОСТЬ В КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ ПЕРИОДЕ

Женское здоровье – самое ценное, что есть у представительниц прекрасного пола. В жизни каждой из них различают несколько периодов, которые характеризуются определенными анатомо-физиологическими особенностями. Между периодами нет четкой границы, один период плавно переходит в другой. Возрастные границы могут меняться в зависимости от климатических условий, перенесенных и имеющихся заболеваний, тяжелой физической и психической нагрузки, неправильного образа жизни, наследственности и социальных факторов.

Поговорим о том, как сохранить стройность в климактерическом периоде.

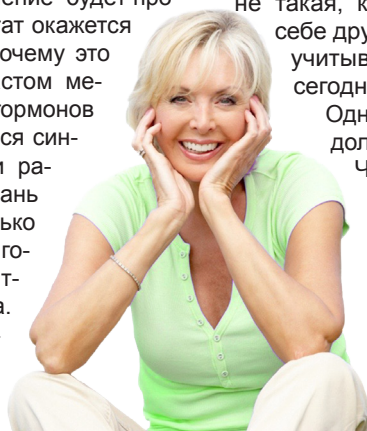
Каждый возрастной период прекрасен по-своему, но в любом возрасте женщина хочет оставаться привлекательной и хорошо себя чувствовать.

Излишнее увеличение веса – неприятно в любом возрасте, но если у Вас начался климактерический период, то нужно понимать некоторые моменты.

Если Вы не набираете вес в этом периоде – это замечательно, похвалите себя за это. Но если проблема действительно появилась – нужно понять причину и как на это повлиять.

✓ **Сохраняя привычный по калорийности рацион, женщина с возрастом будет набирать вес.**

Если общая прибавка не превысит 10% от первичного веса – это допустимо, но если увеличение будет продолжаться, то результат окажется куда значительнее. Почему это происходит? С возрастом меняется выработка гормонов (в частности, снижается синтез эстрогенов), если ранее у Вас жировая ткань откладывалась только на бедрах, то будьте готовы, что жир появится в области живота. Мало того, с возрастом меняется состав тела – теряется мышечная масса, а жи-



ровая прослойка – увеличивается. Как известно, жир замедляет метаболизм, ускоряя набор веса.

К сожалению, увеличение веса в климактерический период – это не просто неудобно, это пагубно для Вашего здоровья. Висцеральный жир, который расположился за брюшной стенкой, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и резистентности к инсулину, что может привести к диабету. Лишний вес – это нагрузка на суставы и организм в целом. Внешность также меняется с развитием ожирения. На набор веса могут оказывать и другие факторы: хронические стрессы, недосыпание, неправильное питание и недостаточная физическая активность. Поэтому если Вы приступили к снижению веса, а динамика не такая, как ожидается, поставьте себе другую цель, снизьте планку, учитывая особенности Вашего сегодняшнего состояния.

Однако, увеличение веса не должно быть неизбежным! Что каждая из женщин может сделать для сохранения здоровья и красоты?

✓ **Сделайте выбор в пользу здорового питания и регулярной физической активности!**

✓ **Оставаясь активными в Ваши 40 или 50, Вы можете держать ситуацию под контролем – улучшится состав тела, появится тонус и хорошее настроение.**

Включайте физическую активность в Вашу повседневную жизнь, если нет противопоказаний.

Ваша цель – **минимум 30 минут в день аэробной активности** (ходьба, плавание, танцы, велосипед).

Важно, чтобы занятия были Вам в радость! Такая нагрузка выполняется продолжительно, но с небольшой интенсивностью, что способствует укреплению мышц сердца и скелетной мускулатуры, повышению выносливости и снижению риска диабета.

Также минимум два раза в неделю рекомендуется добавлять **силовые упражнения, например, с гантелями**. Силовые тренировки не только сохраняют мышечную массу, но и помогут замедлить потерю минералов из костной ткани (что является профилактикой остеопороза).



✓ **Внесите небольшие изменения в Ваш рацион, что предотвратит увеличение веса, а также сохранит хорошее самочувствие.**

■ **Для этого Вам нужно на 200 калорий в день меньше, чем раньше.** Снизить калорийность рациона стоит за счет сокращения простых углеводов (сахар, кондитерские изделия, выпечка) и животных жиров, особенно «скрытых» (колбаса, паштеты, сосиски, соусы), откажитесь от жареных и копченых блюд.

■ **Сделайте свой рацион более разнообразным**, в частности за счет фруктов, овощей, ягод, орехов и зелени.

Следующие продукты особенно полезны для женщин в климактерический период:

✓ **овощи семейства крестоцветных** (капуста, редис, репа, редька) богаты пищевыми волокнами, которые помогают против приливов;

✓ **голубика и черника** богаты антиоксидантами, в т.ч. витамином С, которые важны для иммунитета и профилактики атеросклероза;

✓ **бананы, абрикосы, авокадо** богаты калием, который нужен для сердечной мышцы;

✓ **лосось** – хороший источник витамина D, который помогает усвоению кальция, а также омега-3-полиненасыщенных кислот, необходимых для синтеза «хорошего» холестерина;

✓ **каши и цельнозерновой хлеб** – источник сложных углеводов, энергия на весь день, а содержащиеся в них пищевые волокна необходимы для избавления организма от «плохого» холестерина; витамины группы В снижают тревожность;

✓ **регулярный питьевой режим** поможет смягчить приливы, отдавайте предпочтение питьевой воде, сократите кофеинсодержащие напитки и острую пищу;

✓ **йогурт, кефир, творог** богаты кальцием и содержат пробиотики, которые помогут пищеварению.

Помните, что недомогания в климактерический период возможны, но это временное состояние, и от Вашего настроения многое зависит!

Находите время для позитивных изменений!

*Желаю активного долголетия и красоты,
ваш диетолог Наталья Сычева*



Пример составления меню для женщин после 50

Перед завтраком выпейте стакан обычной кипяченой воды, организм настроится на переваривание пищи, Завтрак – важный прием пищи, он запускает обмен веществ - от него отказываться не стоит. А ужин не должен быть поздним (за 2-3 часа до сна). В течение всего дня – питьевая вода по потребности.

ЗАВТРАК:

- 150 г овсяной каши, сваренной с добавлением молока, с изюмом, или черносливом, или ягодами;
- бутерброд из черного хлеба с нежирным сыром;
- чашка кофе или чая без сахара.

ПЕРЕКУС:

- горсть сухофруктов или орехов (из орехов отдавайте предпочтение миндалю, кедровым, грецким);
- несладкий чай с шиповником.

ОБЕД:

- салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом или суп куриный - полпорции;
- 50 г гречневой каши, сваренной на воде, паровая котлета из рубленой говядины или порция запеченной рыбы.

ПОЛДНИК:

- 150 г нежирного творога или стакан натурального йогурта
- яблоко, или груша, или киви



УЖИН:

- 200 г тушеных овощей (из овощей отдавайте предпочтение крестоцветным, в т.ч. брюссельской и цветной капусте, капусте брокколи);
- небольшая порция запеченной курицы или индейки (или рыбы).

После ужина

(если есть чувство голода):

- 1 стакан простокваши или кефира жирностью не более 2,5%.



Куриная грудка с грибами, запеченная в йогурте



Ингредиенты:

- куриное филе – 500 г,
- лук репчатый – 1-2 шт.,
- грибы, предварительно отваренные и порезанные, - 200 г,
- 1 баночка нежирного натурального йогурта - 125 г,
- соль и специи – по вкусу,
- сыр – 50 г.

Приготовление:

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, выложить в смазанную маслом форму, немного посолить, лук порезать полукольцами и выложить сверху, затем - грибы, все залить соусом. Для соуса - в йогурт добавить соль и специи по вкусу. Поставить в духовку при температуре 180 С минут на 30-40, за несколько минут до готовности можно посыпать блюдо тертым сыром для аппетитной корочки.

Тефтели с грибочками

Ингредиенты:

- говяжий фарш – 250 г,
- грибы, предварительно отваренные и порезанные, - 200 г,
- лук репчатый – 1 шт.,
- 1 яйцо,
- томатная паста - 1 ст. ложка,
- соль и специи – по вкусу,
- отруби или овсяные хлопья - 1 ст. ложка.

Приготовление:

Лук измельчить. Фарш и грибы перемешать с яйцом, добавить отруби, посолить и сформировать тефтели.



Выложить в форму, залить водой с пастой, запечь в духовке при температуре 180 С (минут 30-40).

Сливочно-грибной соус

Отлично подойдет к отварному картофелю или овощам.

Ингредиенты:

- грибы белые – 300 г,
- лук репчатый – 1 шт.,
- помидоры черри – 200 г,
- баночка нежирного натурального йогурта - 100 мл,
- чеснок - 2 зубчика,
- соль и специи – по вкусу.

Приготовление:

Грибы нарезать ломтиками или на четвертинки, лук - измельчить. Помидоры нарезать на половинки или четвертинки. В сковороде разогреть каплю масла и слегка обжарить половинки зубчиков чеснока, после чего чеснок



убрать. Лук обжарить до прозрачности, добавить грибы и выпарить выделившийся сок (это займет минут 5-7). Добавить помидоры, перемешать и готовить ещё 5 минут. Залить йогуртом, убавить огонь и слегка выпарить соус (минут 10-12). Соус готов! Приятного аппетита!

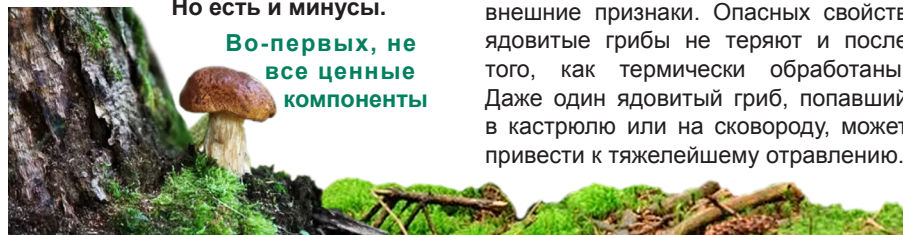
В ЛЕС ЗА ГРИБАМИ...

Летний период – время сбора не только ягод, но и грибов. Грибы – удивительное творение природы: они сочетают в себе признаки растений и животных, и обладают хитином, как насекомые.

Грибы содержат достаточно белка (сухие грибы превосходят по содержанию белка мясо), **незаменимые аминокислоты, витамины и минеральные вещества**. А вот жира в грибах практически нет, поэтому они **обладают малой калорийностью, но быстро насыщают**, что очень нравится диетологам.

У грибов – свой уникальный вкус и аромат, благодаря чему их используют кулинары по всему миру.

Казалось бы, сплошные плюсы. Но есть и минусы.



Во-первых, не все ценные компоненты

грибов усваиваются: этот продукт переваривается с трудом, что связано с содержанием в грибах хитина.

Термическая обработка и измельчение позволяют усвоить большую часть полезных веществ.

Во-вторых, грибы способны накапливать в себе токсины и яды, поэтому собирать стоит только молодые грибы и только в чистом месте.

В-третьих, отдельные грибы чрезвычайно ядовиты! Каждый грибник обязан знать сорта грибов и внешние признаки. Опасных свойств ядовитые грибы не теряют и после того, как термически обработаны. Даже один ядовитый гриб, попавший в кастрюлю или на сковороду, может привести к тяжелейшему отравлению.

ГДЕ НЕЛЬЗЯ СОБИРАТЬ ГРИБЫ?

Чем дальше в лес, тем безопаснее грибы, – этот принцип понятен. Влияют на безопасность грибов не только удаленность от трасс и предприятий, но и густота леса, направление ветра, интенсивность потока машин на трассе и т.д. В связи с этим четких требований к безопасной зоне нет. Однако, стоит отойти от автомобильной дороги не менее чем на 250 м, а от федеральной трассы – на 500 м. Естественно, что не стоит заниматься грибной «охотой» вблизи железной дороги, аэродромов, предприятий, сельхозугодий, нефтехранилищ, свалок мусора и захоронений – чем дальше от загрязненной территории, тем лучше.

ЕСЛИ ВЫ САМИ СОБИРАЕТЕ ГРИБЫ:

■ кладите в корзину только те грибы, которые не вызывают у Вас никаких подозрений;

■ после возвращения из леса сразу переберите грибы: непривычно помнявшие окраску, червивые, старые,

ГРИБЫ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ:

- детям до 5 лет,
- беременным и кормящим женщинам,
- людям с заболеваниями пищеварительной системы,
- ослабленным больным,
- людям, склонным к аллергической реакцией при употреблении грибов в пищу.

раскисшие – смело выкидывайте; остальные – очистите от мусора и положите в прохладную воду;

■ лишь некоторые грибы можно употреблять в пищу после минимальной тепловой обработки (белые, шампиньоны, подосиновики, рыжики, опята), все остальные становятся пригодными в пищу только после варки (волнушки, чернушки) или повторного (не менее трех раз) вымачивания в воде (грузди).

ЕСЛИ ВЫ ПРИОБРЕТАЕТЕ ГРИБЫ:

■ не покупайте грибы у случайных продавцов;

■ не покупайте незнакомые грибы (при сомнении в пригодности грибов попросите разрезать один на выбор);

■ не покупайте с рук сушеные или закатанные в банки грибы (их видовую принадлежность установить трудно, а консервированные грибы могут привести к развитию ботулизма).

Основные признаки отравления грибами могут появиться уже через 1,5–2 часа после употребления их в пищу:

- тошнота, ■ рвота;
- сильные боли в животе с частой диареей;
- повышенная температура тела;
- слабый пульс;
- мышечные судороги.

При отравлении мухоморами, сатанинским грибом, ложными опятами возможно появление бреда и галлюцинаций.

ВСЕ ГРИБЫ ДЕЛЯТ:

 на **съедобные** (белые, подосиновики, маслята, подберезовики, шампиньоны, сыроежки, лисички, опята),

 **условно съедобные** – употребляют после длительного вымачивания и тщательной термической обработки (грузди, волнушки, говорушки, сморчки, строчки и пр.),

 **ядовитые и несъедобные** – приводят к отравлениям или летальному исходу (бледная поганка, мухоморы, ложные опята, желчный гриб).

Одним из самых ядовитых грибов является бледная поганка. Попадание в организм человека даже нескольких граммов этого гриба может стать причиной летального исхода. Никакая кулинарная обработка мухоморов или ложных опят не способна сделать их безопасными. Грузди, волнушки без соответствующей обработки тоже могут вызвать проблемы наподобие острого гастроэнтерита. Сушеные строчки, сморчки становятся причиной симптомов, схожих с отравлением бледной поганкой.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ!!!

• **Срочно вызвать скорую помощь!!!**

• **до приезда врача** – постельный режим и обильное питье (холодная вода, холодный крепкий чай), можно применить активированный уголь.

Категорически запрещено принимать пищу и употреблять алкоголь!

Не следует самостоятельно принимать какие-либо препараты.

Консервированные грибы могут быть источником тяжелого заболевания — ботулизма. Перед консервированием грибы нужно тщательно вымыть и очистить, т.к. на их поверхности вместе с частицами земли могут оказаться и возбудители ботулизма. Домашняя обработка грибов возбудителя ботулизма не всегда убивает, а условия герметически закрытой банки благоприятны для выработки бактериями ботулотоксина.

Заболевание ботулизмом проявляется от нескольких часов до 3-х суток после употребления грибов:

- нарушение зрения (предметы двоются, становятся расплывчатыми);
- головная боль;
- сухость во рту, затруднение глотания;
- тошнота, рвота;
- диарея; ■ судороги.

!!! При появлении хотя бы одного – двух из указанных признаков следует срочно обратиться за медицинской помощью и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Чтобы насладиться дарами леса и сохранить при этом хорошее самочувствие, помните несложные правила грибной «охоты» и будьте здоровы!