



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области

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

Н.И.Пирогов



№4 (7)
ноябрь 2017

МЕСЯЦ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

август 2017

Направлен на привлечение внимания мужчин к своему здоровью и повышение приверженности к ведению здорового образа жизни. В течение месяца было организовано 117 массовых мероприятий, в которых приняли участие около 6 тыс. кировчан.

В августе в медицинских организациях города и области состоялась акция по ранней диагностике и профилактике



рака предстательной железы. В рамках акции врач-уролог проводил осмотр обратившихся мужчин, далее по показаниям им было проведено исследование крови на простатспецифический антиген. По итогам все участники получали информационные материалы по ранней диагностике и профилактике онкологических заболеваний, в том числе рака простаты.

Кроме того, в августе был успешно запущен проект «Здоровье на рабо-

МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Посвящен предупреждению сердечно-сосудистых заболеваний, с этой целью традиционно проводились лекции, Дни здоровья, флеш-мобы.

В ходе любого массового мероприятия важно не только рассказать участникам о признаках гипертонического криза и сердечного приступа (инфаркта), но и обучить алгоритму действий в таких ситуациях.

Впервые была проведена профилактическая акция «Берегите сердца» для маленьких пациентов Нижне-Ивкинского Центра медицинской реабилитации. Дети с удовольствием отвечали на вопросы интерактивной игры, отгадывали загадки, собирали пословицы о здоровом образе жизни и узнавали много нового! Кроме того, для младшего поколения состоялась квест-игра «Все в твоих руках» и красочный флеш-моб с запуском воздушных шаров, а для взрослых участников – семинары.



Фестиваль LIFE FEST (Фестиваль жизни, жизни без СПИДа) уже не первый год в один из выходных дней объединяет в Александровском саду поклонников здорового образа жизни. Участники фестиваля имели возможность получить консультации специалистов Центра медицинской профилактики по коррекции факторов риска неинфекционных заболеваний, пройти обследование в Центре здоровья Ки-

ровского клинко-диагностического центра, задать вопросы главному внештатному специалисту кардиологу министерства здравоохранения Кировской области Александру Исакову, пройти бесплатное обследование на ВИЧ и получить информационные материалы. В этом году Фестиваль жизни посетили около 400 человек.



Всемирный День сердца, который отмечается 29 сентября, в этом году запомнился участникам массовыми зарядками и зажигательными танцевальными номерами! В проведении Дня сердца приняли активное участие специалисты не только медицинских организаций, но и образовательных, спортивных, культурно-досуговых учреждений. Дружно и весело прошли флеш-мобы для дошкольников, школьников и студентов по всей области, а взрослые участники могли посетить лекции, семинары, Школы здоровья. Волонтеры в этот день раздавали всем желающим памятки о признаках сердечного приступа (инфаркта). Профилактические мероприятия, посвященные Всемирному дню сердца, в этом году охватили около

В НОМЕРЕ:

- стр.2** интервью с наркологом
- стр.3** проверь себя
- стр.4-5** профилактика стресса и предотвращение падений у пожилых
- стр.6-7** образ жизни при диабете,
- стр.8** грипп; правила поведения при инсульте
- вкладыш** итоги проведения мероприятий к Дню сердца и Дню борьбы с инсультом

чем месте» - профилактический скрининг работников крупных предприятий, в котором уже приняли участие более 3 000 человек.

сентябрь 2017

17 тыс. человек. Материал о проведении Дня сердца можно найти на дополнительной вкладке (см. дальше).

Кроме того, в конце месяца в кардиологическом диспансере Кировской областной клинической больницы состоялась акция для пациентов «День здорового сердца». Пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями могли обратиться за консультацией к врачу – кардиологу, а также посетить Школы здоровья, посвященные алиментарной профилактике атеросклероза.



Итоги проведения Месяца здорового сердца следующие – 178 массовых мероприятий, в которых участвовали около 27 тыс. человек!

МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

октябрь 2017

В этом месяце проходили не только мероприятия, направленные на повышение информированности граждан о факторах риска развития психических расстройств, но и акции, в т.ч. флеш-мобы, приуроченные к проведению Всемирного дня борьбы с инсультом.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



– Елена Владимировна, насколько актуальна проблема злоупотребления алкоголем в нашем регионе сегодня? Есть ли рост числа граждан с алкогольной зависимостью?

– Проблема с алкоголизмом среди наших граждан была и остается актуальной – Кировская область является регионом с высоким уровнем алкоголизации населения, хотя из года в год наблюдается тенденция к снижению.

Состояли на учете у врачей-наркологов области с диагнозом «алкоголизм»

- по итогам 9 месяцев 2016 года – **17 199 человек** (12 762 мужчины и 4 437 женщин);
- по итогам 9 месяцев 2017 года – **16 872 человека** (12 481 мужчина и 4 391 женщина).

– К чему приводит алкоголизация общества?

– Алкогольная зависимость – одна из самых масштабных проблем во всем мире. Злоупотребление алкоголем – это фактор риска хронических неинфекционных заболеваний (в т.ч. сердечно-сосудистых, онкозаболеваний, болезней печени и др.), причина многих преступлений, происшествий, несчастных случаев и личных трагедий граждан. В социальном плане алкогольная зависимость приводит к распаду семей, потере друзей, нарушению трудовых отношений, потере работы. Именно поэтому рекомендация ВОЗ звучит «старайтесь не употреблять алкоголь»!

– Среди граждан бытует мнение о пользе алкоголя при употреблении в умеренных дозах, но представление о том, что такое «умеренность» у всех очень разная...

– На самом деле, не существует норм и безопасных уровней употребления алкоголя. Обычно мы говорим о количествах алкогольных напитков, которые могут в той или иной мере увеличивать риск последствий для здоровья. В нашей стране, как и в большинстве европейских стран, за эквивалент стандартной дозы принимается 10 г 96% этилового спирта. Понятие стандартной дозы позволяет нам оценить риск употребления конкретного алкогольного напитка, но речь не идет о нормах употребления. Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя увеличивает

На вопросы о профилактике алкоголизма и преимуществах трезвого образа жизни отвечает главный внештатный специалист психиатр-нарколог министерства здравоохранения Кировской области, главный врач КОГБУЗ «Кировский областной наркологического диспансер» Томинина Елена Владимировна.

ет, например, риск несчастных случаев и происшествий.

Достаточно большому количеству граждан алкоголь противопоказан: детям, беременным и кормящим грудью женщинам, больным многими хроническими заболеваниями (особенно печени, почек, желудочно-кишечного тракта), при наличии травм алкоголь будет замедлять процесс восстановления, людям со специфической умственной и физической нагрузкой (водителям транспорта, диспетчерам, спортсменам и др.), а также людям, не контролирующим количество выпитого и тем, кто становится после употребления алкоголя буйным и неуправляемым.

– Какие симптомы свидетельствуют о том, что пора обращаться за помощью к специалисту – наркологу?

– Надо бить тревогу уже тогда, когда наблюдается так называемое «бытовое пьянство» – человек в силу традиций или индивидуальных стереотипов систематически употребляет большие дозы алкоголя, достигая при этом состояние опьянения, но без признаков психической или физической зависимости. Все это в целом негативно отражается на здоровье человека, его трудоспособности, осложняет его отношения с родными. Такой человек уже нуждается в медицинской помощи, но, к сожалению, практически никто в этом состоянии за ней не обращается.

Распитие спиртных напитков на сегодняшний день стало традиционным явлением, которое присутствует по поводу и без него. Довольно часто многие из нас в кругу друзей употребляют небольшие дозы алкоголя или выпивают «100 грамм» для аппетита перед ужином или с целью снять стресс после работы. Алкоголь способен отвлекать человека от множества проблем, поэтому довольно легко втянуться и начать злоупотреблять спиртным. Особенно быстрый переход от бытового пьянства к хроническому алкоголизму наблюдается у молодых людей. Поначалу человек выпивает с друзьями, но по мере формирования привыкания он начинает употреблять алкоголь и в одиночестве. Испытывая стойкое желание выпить, человек теряет интерес к семье, к работе. Постепенно дозы алкоголя увеличиваются, а у человека появляются депрессия и агрессия. После выпитой рюмки он вновь становится жизнерадостным. Дальнейшее увеличение ча-

стоты употребления и дозы алкоголя приводит к перерастанию пьянства в хронический алкоголизм, который победить без помощи специалиста и применения специальных медицинских препаратов человек не сможет.

Если говорить простым языком, то зависимый человек отличается от здорового тем, что при употреблении алкоголя утрачивает чувство меры, не может остановиться, пока не достигнет выраженного опьянения.

Если Вы замечаете такие признаки у себя или близкого человека, то обращаться за помощью нужно немедленно! Зависимость без лечения прогрессирует.

– К сожалению, диагноз алкогольной зависимости сегодня ставят не только взрослым, но и детям. Как не допустить этого?

– Лучшая профилактика алкоголизма среди детей и подростков – это пример родителей, трезвая обстановка дома, искреннее внимание к проблемам детей, совместный интересный досуг. Чаще начинаю употреблять психоактивные вещества дети, семьи которых можно назвать «дисфункциональными». В таких семьях детям запрещается проявлять чувства, к мнению ребенка не прислушиваются, ребенка отвергают, что способствует формированию низкой самооценки у него. Любостью в таких семьях называют контроль, на самостоятельные шаги ребенка накладывается запрет. Стоит с раннего возраста позаботиться и о том, чтобы у ребенка были полезные увлечения, которые он выбрал сам. Кроме того, взрослым важно уметь грамотно отвечать на вопросы детей об алкоголе, развенчивать мифы, показывать преимущества трезвого образа жизни.

– Можно ли полностью излечить от алкоголизма?

– К сожалению, нельзя научить человека с алкогольной зависимостью употреблять изредка и в меру, ему можно лишь помочь полностью отказаться от употребления спиртного. Поэтому есть люди с алкогольной зависимостью, которые, понимая свои проблемы, учатся жить без употребления спиртного, и есть люди, которые продолжают разрушать свой организм и свою жизнь...

Подводя итоги всему сказанному, помните, что алкоголь не помогает решить проблему, а усугубляет ее! Отказ от алкоголя Вы имеете право не объяснять, достаточно сказать: «Спасибо, нет!».

При появлении у Вас или близких проблем с употреблением алкоголя важно вовремя обратиться за медицинской помощью:

- к врачу – психиатру-наркологу в районную больницу,
- в областной наркологический диспансер - (8332) 53-66-62 – регистратура или на телефон горячей линии – 45-53-70.

Каждый четверг в 17-30 в поликлинике наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, 7) для жителей города и области работают **бесплатные группы помощи для родственников и друзей пациентов с алкогольной зависимостью.**

✓ ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Оцените для себя риск алкогольной зависимости

Тест GAGE

(Cut down – уменьшение,
Annoyance – раздражение,
Guilt – вина,
Eye opener – пробуждающийся).

Всего 4 вопроса
для скрининга алко-
гольной зависимости,
широко используется
специалистами пер-
вичного звена.



Инструкция:

ответив на предложенные во-
просы, сосчитайте количество по-
ложительных ответов.

1. Возникало ли у Вас ощущение того, что Вам следует сократить употребле-
ние спиртных напитков?
2. Вызывало ли у Вас чувство раздражения, если кто-то из окружающих
(друзья, родственники) говорил Вам о необходимости сократить употребление
спиртных напитков?
3. Испытывали ли Вы чувство вины, связанное с употреблением спиртных
напитков?
4. Возникало ли у Вас желание принять спиртное, как только Вы просыпа-
лись после имевшего место употребления алкогольных напитков?

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

- 1 ответ «да» - нет оснований для конкретных выводов;
- 2 ответа «да» - эпизодическое пьянство;
- 3 ответа «да» - систематическое пьянство;
- 4 ответа «да» - почти наверняка систематическое употребление алкоголя,
приближающееся к алкогольной зависимости или уже сформировавшаяся
зависимость.

Тест AUDIT

(Alcohol Use Disorders Identification Test) – 10 вопросов для раннего вы-
явления лиц из групп риска и лиц, злоупотребляющих алкоголем

Инструкция: Выберите тот ответ, который более всего отражает Вашу ситуацию.

1	Как часто Вы употребляете напитки, содержащие алкоголь? ☐ никогда – 0 баллов, ☐ 1 раз в месяц или реже – 1 балл, ☐ 2-4 раза в месяц – 2 балла, ☐ 2-3 раза в неделю – 3 балла, ☐ 4 или более раз в неделю – 4 балла.
2	Сколько рюмок* алкогольного напитка Вы выпиваете в тот день, когда употребляете алкоголь? * принято считать, что одна порция алкогольного напитка равна 10 г чистого спирта (в самом общем виде – это кружка пива, рюмка крепкого спиртного напитка или бокал сухого вина). ☐ 1 или 2 – 0 баллов, ☐ 3 или 4 – 1 балл, ☐ 5 или 6 – 2 балла, ☐ от 7 до 9 – 3 балла, ☐ 10 и более – 4 балла.
3	Как часто Вы выпиваете 6 или более рюмок? ☐ никогда – 0 баллов, ☐ реже, чем 1 раз в месяц – 1 балл, ☐ 1 раз в месяц – 2 балла, ☐ 1 раз в неделю – 3 балла, ☐ каждый день или почти каждый день – 4 балла.
4	Как часто за последний год Вы замечали, что, начав пить алкогольные напитки, не можете остановиться? ☐ никогда – 0 баллов, ☐ реже, чем 1 раз в месяц – 1 балл, ☐ 1 раз в месяц – 2 балла, ☐ 1 раз в неделю – 3 балла, ☐ каждый день или почти каждый день – 4 балла.
5	Как часто за последний год из-за чрезмерного употребления алкоголя Вы не смогли сделать то, что дела- ете обычно? ☐ никогда – 0 баллов, ☐ реже, чем 1 раз в месяц – 1 балл, ☐ 1 раз в месяц – 2 балла, ☐ 1 раз в неделю – 3 балла, ☐ каждый день или почти каждый день – 4 балла.
6	Как часто за последний год Вам необходимо было опохмелиться утром, чтобы прийти в себя после того, как Вы много выпили накануне? ☐ никогда – 0 баллов, ☐ реже, чем 1 раз в месяц – 1 балл, ☐ 1 раз в месяц – 2 балла, ☐ 1 раз в неделю – 3 балла, ☐ каждый день или почти каждый день – 4 балла.
7	Как часто за последний год Вы испытывали чувство вины или угрызения совести после выпивки? ☐ никогда – 0 баллов, ☐ реже, чем 1 раз в месяц – 1 балл, ☐ 1 раз в месяц – 2 балла, ☐ 1 раз в неделю – 3 балла, ☐ каждый день или почти каждый день – 4 балла.
8	Как часто за последний год Вы не могли вспомнить, что было накануне вечером, потому что вы были пьяны? ☐ никогда – 0 баллов, ☐ реже, чем 1 раз в месяц – 1 балл, ☐ 1 раз в месяц – 2 балла, ☐ 1 раз в неделю – 3 балла, ☐ каждый день или почти каждый день – 4 балла.
9	Получали ли Вы или кто-то другой травму по причине чрезмерного употребления Вами алкогольных напитков? ☐ нет – 0 баллов, ☐ да, но не в прошлом году – 2 балла, ☐ да, в прошлом году – 4 балла
10	Кто-нибудь из родственников, друг, врач или другой медицинский работник выражали озабоченность по поводу употребления Вами алкоголя или предлагали Вам уменьшить количество употребляемого алкоголя? ☐ нет – 0 баллов, ☐ да, но не в прошлом году – 2 балла, ☐ да, в прошлом году – 4 балла

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

■ 1-7 баллов - безопасное употре-
бление алкоголя (риск алкоголизма
минимальный);

■ 8-15 баллов - опасное употре-
бление алкоголя, высокий риск буду-
щего ущерба здоровью, который еще
не привел к зависимости, но иногда
приводит к домашним конфликтам,

опозданиям на работу, финансовым
трудностям;

■ 16-19 баллов - вредное употре-
бление алкоголя, что наносит ущерб
Вашему физическому и психическому
здоровью, стадия окончательного фор-
мирования синдрома абстиненции, по-
явление кратковременных запоев с вы-
падением из нормального хода жизни;

■ 20 баллов и выше - синдром ал-
когольной зависимости, алкоголь за-
нял центральное место в Вашей жиз-
ни, у Вас выраженная психическая и
физическая зависимость, что характе-
ризуется наличием тяги к спиртному,
неконтролируемым употреблением
алкоголя, а также возвратом к употре-
блению после периода воздержания.

1 Октября – Международный день пожилого человека, а октябрь в нашей области проходит под девизом «Месяц психического здоровья». Здоровье, в т.ч. душевное благополучие, наших родителей, бабушек и дедушек всегда требует отдельного внимания и искренней заботы. Не менее важно позаботиться о безопасности среды, в которой проводят большую часть времени близкие люди старшего возраста, а также минимизировать риск падений на улице. Именно об этом и пойдет речь.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Доля пожилых граждан (в возрасте 60-74 года) и лиц старческого возраста (старше 75 лет) в нашей стране год от года увеличивается. Постепенно наше общество становится все более стареющим. Возрастные изменения происходят в любом организме, они необратимы, но важно понять главное – активное долголетие возможно! И в пожилом возрасте можно вести пусть не такую активную, как в молодости, но интересную жизнь: трудиться в меру своих сил, стараться быть нужным своим близким, уметь принять трудности этого этапа и приспособиться к ним, найти занятия по интересам. Психосоциальные факторы, особенно хронический стресс, – часть образа жизни, которая вносит свой вклад в ускорение старения организма, поэтому любому человеку важно уметь минимизировать их.

Люди старшего поколения обычно испытывают два вида стрессов:

- **связанные со старением**
- **создаваемые обществом.**

Первые возникают в результате болезней, ограничения мобильности, в силу немощности, ухудшения координации, ослабления зрения и слуха, уменьшения объема памяти, в силу нужды в уходе и невозможности жить

самостоятельно. Смена образа жизни при выходе на пенсию также может иметь последствия. Тяжелые жизненные события, выпадающие на долю пожилых людей, – еще один повод для переживаний. Дополнительное напряжение пожилые люди испытывают, ощущая равнодушие общества к старикам, невнимание со стороны родных. Кроме всего прочего, стрес-

сы возникают в силу индивидуальных особенностей: ранимости, недоверчивости, невозможности принять перемены и др. Поведенческие факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем) будут усугублять имеющееся психологическое неблагополучие.

Тогда какие же факторы помогут любому человеку сохранять душевное равновесие?

ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Включайте в свой рацион продукты, содержащие калий и магний (сухофрукты, орехи, семена, гречневая и овсяная крупы), витамины группы В (крупы, отруби, бобовые, орехи). Питание должно быть разнообразным и соответствовать возрастным потребностям. Целесообразно 4-5 разовое питание небольшими порциями. Продуктами-антидепрессантами считают горький шоколад, бананы, клубнику, жирную рыбу, яйца, орехи, молочные и кисломолочные продукты.

✓ РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

АКТИВНОСТЬ важна для тренировки сердца и сосудов, для должного обмена веществ, для улучшения настроения! Выбирайте посильную и приятную для Вас нагрузку (прогулки по парку или плавание), сделайте ее



регулярной, а затем плавно увеличивайте продолжительность занятий. Во время обострения хронических заболеваний делайте перерыв.

✓ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Скажите «ДА» интересу, удивлению, радости, благодарности, надежде! Пусть они будут в Вашей жизни! Создавайте свое настроение сами! Помните – важно не только то, что происходит с нами, но и то, как мы к этому относимся. Постарайтесь изменить отношение к некоторым вещам или не стоящим Вашего здоровья событиям.

Скажите «НЕТ» горечи, зависти, страху, вине, обиде, сожалению. Бывают непростые периоды в жизни любого человека, старайтесь вовремя выйти из круга переживаний. Занимайте себя новыми делами: заботы отвлекают и позволяют обрести новый смысл.



✓ **ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН** – продолжительность сна индивидуальна, но должна давать силы на предстоящий день.

Условия для полноценного сна:

- регулярный подъем утром в одно и то же время, не «перележивать»;
- регулярные физические упражнения в течение дня, способствующие, в отличие от редких и случайных, здоровому сну;
- регулярное время ужина за 3-4 часа до сна с исключением кофе, крепкого чая или большого количества алкоголя;
- одинаковое время отхода ко сну с избеганием дневного сна;
- исключение шума (беруши) и яркого света;
- смена излишне мягкого или жесткого матраса, тяжелого одеяла, проветривание комнаты.



✓ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Ваша поддержка может пригодиться знакомым или друзьям, а они в свою очередь разделять с Вами поход в театр или вечер за чашкой чая.

✓ ОБЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ, ВНУКАМИ

— важная составляющая интереса к жизни! Вы владеете большим количеством знаний и навыков, Вам всегда есть о чем поговорить с ними. Не стесняйтесь просить их о помощи, а порой — дайте понять, что Вас нужно просто выслушать, не оставайтесь со своими переживаниями наедине. Знайте, что иногда их торопливость — результат нерешенных вопросов, а вовсе не форма невнимания.

✓ ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Не беритесь за все дела сразу, умейте отделить главное от второстепенного.

✓ Ни курение, ни алкоголь не помогут снять стресс, а здоровье пострадает — помните об этом!**✓ УМЕНИЕ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ОБЫДЕННЫХ ДЕЛ**

Ходите на концерты, слушайте приятную музыку, смотрите любимые фильмы. Если к Вам пришли гости, предложите им что-то новенькое — игру в лото или пазлы, можно вместе заняться рукоделием или изучением компьютера!



Лучший способ предупреждения стресса — здоровый образ жизни и положительные эмоции!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПАДЕНИЙ

Каждый год тысячи пожилых людей падают дома. Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы (наиболее часто — шейки бедра, дистальных отделов рук и ног, костей таза, позвонков). Падения часто происходят из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях, но их можно легко устранить.

ПОЛЫ

- используйте противоскользящие фиксаторы или двусторонний скотч для ковров;
- используйте нескользящее покрытие для пола;
- следите за краями ковров, чтобы они не загибались;
- держите маршруты передвижения свободными от веревок и проводов;
- уберите посторонние предметы с пола;
- выбирайте ковры с коротким густым ворсом.

**ОСВЕЩЕНИЕ**

- создайте освещение с минимальным количеством теней и бликов;
- обеспечьте адекватное освещение всех участков, особенно маршрутов передвижения;
- обеспечьте выключателями света каждый вход в комнату;
- расположите выключатели света недалеко от кровати.

**ЛЕСТНИЦЫ**

- убедитесь в прочности ступенек и надежности фиксации ковров на них;
- при передвижении по лестнице всегда держитесь за перила;
- при передвижении по лестнице не разговаривайте по телефону;
- попросите кого-либо отметить цветной краской пороги, края лестниц, чтобы они были заметными.

**ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО**

- содержите полы и лестницы свободными от посторонних предметов;
- проводите влажную уборку осторожно;
- храните часто используемые предметы в доступных местах;
- не используйте низко расположенную мебель;
- обеспечьте достижимость телефона с пола.

**НА УЛИЦЕ**

- выходите на улицу в светлое время суток;
- избегайте прогулок по неровной поверхности;
- используйте хорошо освещенные дорожки, свободные ото льда и мокрых листьев;
- не выходите на улицу в дождь, в сильный снегопад, в гололед.

**КУХНЯ**

- храните используемые предметы в местах, требующих минимального поиска и усилий;
- обеспечьте доступность поддерживающих устройств при необходимости.

**САМООБСЛУЖИВАНИЕ**

- выбирайте нескользящую обувь подходящего размера (прогулочную обувь);
- используйте обувь с задниками и ремешками на липучках;
- избегайте прогулок в свободных тапочках (шлепанцах);
- избегайте обуви на каблуках;
- используйте легко применяемые приспособления, чтобы избегать наклонов и подъемов;
- часто используемые предметы храните в доступных местах;
- если носите очки, обеспечьте чтобы они соответствовали потребности;
- ежедневно контактируйте с друзьями или соседями в определенное время;
- поддерживайте физическое здоровье с помощью упражнений.

ВАННАЯ КОМНАТА

- используйте резиновый коврик или нескользящее покрытие на дне ванны;
- по возможности установите ограничительные поручни над ванной или на стене душевой;
- установите поднимающиеся туалетное сиденье и душевое кресло.



! ВАЖНО ЗНАТЬ**14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом**

День 14 ноября служит важным напоминанием обществу о том, что распространенность сахарного диабета неуклонно растет. Впервые Всемирный День диабета был проведен 14 ноября 1991 года для координации борьбы с диабетом во всем мире. Целью мероприятий, приуроченных к этому дню, является повышение осведомленности населения о сахарном диабете и его осложнениях.

Международная федерация диабета обозначила тему Всемирного дня диабета 2017 – «ЖЕНЩИНЫ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – НАШЕ ПРАВО НА ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ». В настоящее время существует более 199 миллионов женщин, живущих с сахарным диабетом, эта цифра неуклонно растет. Женщины с сахарным диабетом 2 типа почти в 10 раз больше подвержены риску ишемической болезни сердца, чем женщины без диабета. А женщины с сахарным диабетом 1 типа имеют повышенный риск раннего выкидыша или рождения ребенка с пороками развития. Сахарный диабет является девятой среди ведущих

причин смерти среди женщин во всем мире...

Ключевой тезис Всемирного дня диабета в 2017 году - все женщины с сахарным диабетом требуют равного доступа к медицинскому обслуживанию и образованию, чтобы лучше управлять диабетом и улучшить состояние своего здоровья. Повышение профилактической грамотности относительно изменений образа жизни при постановке диагноза сахарного диабета среди женского населения – одна из задач Всемирного дня диабета.

Двое из пяти женщин с сахарным диабетом находятся в репродуктивном возрасте, а это составляет более

60 миллионов женщин по всему миру. Для женщин, планирующих беременность, важно не откладывать консультацию с лечащим врачом и следовать его рекомендациям. Здесь Вы найдете ответы на часто встречающиеся вопросы женщин, которые задумались о рождении ребенка.

**БЕРЕМЕННОСТЬ И ДИАБЕТ****– Будет ли у моего ребенка диабет?**

Риск возникновения диабета у ребенка, чья мать больна диабетом, не больше, чем у ребенка, рожденного от матери, не страдающей этим заболеванием.

– Будут ли у моего ребенка отклонения в развитии?

Если Ваше состояние контролируется и лечится до и во время бере-

менности, риск отклонений у малыша такой же, как у женщины без этого заболевания.

– Что важно знать перед планированием беременности?

Важно поддерживать уровень сахара максимально близким к норме. Для этого следует пройти обучение, чтобы знать, как корректировать дозу инсулина в зависимости от уровня глюкозы крови. При наличии осложнений необходима дополнительная консультация.

– Возникнут ли у меня сложности с контролем моего заболевания во время беременности?

Использование современных средств (мониторирование уровня сахара крови, инъекции инсулина, соблюдение диеты) делают контроль диабета во время беременности не более сложным, чем обычно, но Вам

понадобится особое внимание к своему положению.

– Будут ли мои роды нормальными?

Да, в этом – наша общая цель. Возможно, будет необходимость лечь в стационар чуть раньше срока.

– Что необходимо знать членам моей семьи?

Чтобы ребенок был здоров, важно контролировать заболевание. Вашей семье следует поддерживать Вас в этом, они могут приходить на консультации или занятия Школ здоровья.

– Смогу ли я кормить грудью?

Так же, как и любая другая женщина.

– Возможны ли осложнения диабета?

Если осложнения возникают, то скорее всего они связаны не с беременностью, а при соответствующем лечении они обычно не прогрессируют.

**! ЗАПОМНИТЕ!**

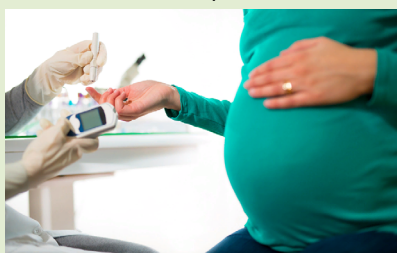
Материнство – право любой женщины, сахарный диабет не должен становиться препятствием, а если Вас что-то тревожит, обратитесь за информацией к лечащему врачу!

Если говорить о здоровых женщинах, планирующих беременность, профилактика сахарного диабета 2 типа должна быть сосредоточена на охране женского здоровья в целом, в том числе:

- **правильном питании,**
- **нормализации веса,**
- **регулярной физической активности**

- до и во время беременности, а также на этапе грудного вскармливания.

Наблюдение любой женщины во время беременности должно включать раннее выявление сахарного диабета и гестационного сахарного диабета.

**УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Необходимый компонент здорового образа жизни при диабете. Упражнения могут быть простыми: ходьба по лестнице вместо использования лифта, прогулка по парку, езда на велосипеде, бассейн. Важно, чтобы нагрузка была умеренной и регулярной, что поможет корректировать вес и не набирать его снова, улучшить контроль глюкозы крови, чувствовать себя более уверенно и лучше справляться со стрессом.





ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1 ПИТАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО!
Не менее 3-х раз в день, оптимально – 4-5 раз.

2 УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОГАТУЮ КЛЕТЧАТКОЙ ПИЩУ И ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КРАХМАЛА:

хлеб из непросеянной муки, цельнозерновой хлеб, фасоль, горох, чечевица. Подобная пища вызывает лишь незначительное повышение сахара в крови, т.к. клетчатка замедляет процесс всасывания глюкозы.



3 СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАПИТКОВ С САХАРОМ, КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ

4 ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

для получения клетчатки и витаминов (за исключением винограда, манго, бананов).

5 МОЖНО ЕСТЬ СУХОФРУКТЫ, БОГАТЫЕ САХАРОМ,
но в небольших количествах.



6 КОНТРОЛИРУЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ

– не более 10% от суммы калорий ежедневного рациона. Животные жиры провоцируют болезни сердца, к которым предрасположены больные диабетом.

7 ОГРАНИЧИВАЙТЕ СЕБЯ В СОЛИ

Ее избыток ведет к повышению артериального давления.

8 Правило, которое относится не только к пациентам с диабетом: **АЛКОГОЛЬ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ТОЛЬКО В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ!** Про сладкие и полусладкие вина следует забыть. Допустимо употребление изредка: полусухих или сухих вин до 250 мл, а крепких напитков – до 50 мл. Помните и о том, что нет безопасных ежедневных доз употребления алкоголя!

Сахаросодержащие или крахмалсодержащие продукты (шоколад, пирожные, хлеб и картофель, фрукты и варенье) быстро повышают уровень сахара в крови, что корректируется инсулином.

СТРУКТУРА ПИТАНИЯ

(при суточной калорийности в **2200-2300 ккал.**, т.е. часто, но небольшими порциями):

1-й завтрак

2-й завтрак

обед

полдник

ужин

питание перед сном

На первый завтрак лучше всего съесть нежирный творог с молоком, гречневую кашу и чай. Во второй завтрак - свежее яблоко, хлеб. В обед рекомендуются вегетарианское щи из свежей капусты с растительным маслом, отварное мясо, морковь тушеную и фруктовое желе. На полдник лучше всего приготовить овощи, тушенные в молоке, и отвар шиповника. На ужин подойдет отварная рыба, капустный шницель и чай. При наличии голода перед сном - кисломолочные продукты подойдут как нельзя кстати.

Теперь, когда вы познакомились с основными правилами питания, у вас появилась возможность внести изменения в свой рацион. Учеными доказано, что сбалансированное питание является важной частью образа жизни любого человека, в том числе и при сахарном диабете.

❗ НА ЗАМЕТКУ

Любой суп при желании может быть заменен гарниром в виде риса, макарон, картофеля и т.д. Замена должна быть произведена в соответствующем количестве, которое выражено в хлебных единицах, ХЕ. Не стоит забывать о том, что фрукты и овощи имеют шкурку, поэтому считать калорийность следует с учетом чистого продукта.

Учтите, что готовить картофельное пюре лучше всего из только что сваренной картошки или картофельных хлопьев, используя обезжиренное молоко (100 г пюре = 1 ХЕ).

Не забывайте о том, что для приготовления пищи стоит умеренно использовать растительное масло, а мясо и рыбу можно приготовить и на пару, и в фольге.

Кофе, чай разрешается пить с заменителем сахара. Помните про регулярное употребление чистой питьевой воды.

Если у вас **избыточная масса тела**, ваш организм не может эффективно использовать инсулин, и вы не можете контролировать сахарный диабет должным образом. Для снижения веса необходимо внести существенные изменения в рацион питания и увеличить физическую нагрузку.

ПОМНИТЕ: снижение массы тела способствует снижению не только глюкозы крови, но артериального давления, уровня холестерина.

РЕЦЕПТ БЛИНЧИКОВ, ПОЛЕЗНОГО ДЕСЕРТА БЕЗ ГЛЮТЕНА И САХАРА

Ингредиенты (на 10-12 блинов):

2 яйца

300 мл гречневой муки

100 мл кукурузной муки

2 ст.л. кокосового масла холодного отжима

1/3 ч.л. соли

800 мл молока (подойдет и растительное молоко – миндальное или овсяное, тогда блинчики будут еще и без лактозы)

масло для жарки

заменитель сахара – по вкусу

(подойдет любая мука без глютена – рисовая, миндальная, гречневая, кукурузная)

Приготовление:

В глубокой миске взбейте яйца, муку, половину молока, соль и заменитель сахара. Добавьте масло, постепенно взбейте смесь с оставшимся молоком. Дайте тесту постоять 10-15 минут. Пеките блинчики на сковороде, добавляя масло для жарки.

Приятного аппетита!



Наступила осень, ни для кого не секрет, что холодное время года - традиционный сезон простуд. В современном мире ОРВИ и грипп остаются одними из самых распространенных инфекционных заболеваний – как среди детей, так и среди взрослых.

Грипп – это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции – больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

Симптомы: резкий подъем температуры тела, головная боль, ломота в мышцах и суставах, боль/жжение в горле, сухой кашель и затрудненное дыхание, слабость, желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, понос), боль при движении глаз (включая острую реакцию на свет).

Профилактика:

- здоровый образ жизни (включая рациональное питание, регулярную физическую активность, отказ от курения, своевременное избавление от хронического стресса);

- соблюдение правил личной гигиены: регулярно мыть руки с мылом или дезинфицирующим средством;

- использование одноразовых салфеток при чихании и кашле;

- своевременная вакцинация (проводится, начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок – приказ Минздрава России от 21.03.2014 №125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»);

- ограничение посещений массовых мероприятий и большого скопления людей;

- отказ от общения с больными людьми.

!!! Если все-таки Вы заболели:

- оставаться дома и соблюдать постельный режим;

- не заниматься самолечением, а вызвать врача на дом;

- использовать средства индивидуальной защиты;

- обильно употреблять теплую жидкость (например, чай с лимоном, морс);

- регулярно проводить влажную уборку помещения;

- регулярно проветривать помещение.

Подведем итог, чтобы не заболеть гриппом:

- Проходите вакцинацию! Вакцинация является основным рекомендованным средством профилактики гриппа. Несмотря на то, что прививка действует только на определенные штаммы вирусов гриппа, значение вакцинации нельзя недооценивать, особенно для людей из групп риска. Если прививка от гриппа не защитит на все 100%, то в любом случае будет способствовать снижению остроты течения заболевания и риска развития осложнений. Если вы относитесь к группам риска* или по роду работы



контактируете с большим количеством людей, то прививку стоит сделать обязательно!

* **Группы риска:** лица старше 65 лет, дети до 2-х лет, лица с хроническими заболеваниями дыхательной системы, лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, беременные женщины (противопоказания к вакцинации – 1 триместр беременности, кроме лиц из групп повышенного риска, и индивидуальные противопоказания).

- Наибольшую опасность грипп представляет на ранних сроках беременности, до 12 недель.

- Наиболее тяжело протекает в третьем триместре беременности (летальность – до 16,9%).

- Регулярно мойте руки или обрабатывайте антисептиком.

- Носите маску в общественных местах.

- При появлении первых признаков заболевания не посещайте места с массовым скоплением людей, не ходите на работу. Вызывайте врача на дом.

С использованием материалов Министерства здравоохранения Российской Федерации.

❗ ВАЖНО ЗНАТЬ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ (СИМПТОМЫ) ОСТРОГО НАРУШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

- онемение, слабость или паралич руки, ноги, половины тела, перекашивание лица и/или слюнотечение на одной стороне;
- речевые нарушения (затруднения в подборе нужных слов, понимании речи и чтения, невнятная и нечеткая речь, до полной потери речи);
- нарушения или потеря зрения, двоение в глазах, затруднение фокусировки зрения;
- нарушение координации движений (ощущение покачивания, проваливания, вращения тела, головокружение, неустойчивая походка вплоть до падения);
- необычно сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения);
- спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация.

❗ При внезапном появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут

Ежегодно 29 октября во всем мире проходит День борьбы с инсультом. Инсульт – состояние, при котором происходит нарушение кровоснабжения определенного участка мозга. Каждый год в России жертвами инсульта становятся 450 тысяч человек, поэтому любой из нас должен знать признаки инсульта и алгоритм поведения в этой ситуации

АЛГОРИТМ НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ:

- Если больной без сознания, положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.
- Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки. Обеспечьте приток свежего воздуха. Расстегните воротник рубашки, ремень, пояс, снимите стесняющую одежду.
- Измерьте артериальное давление, **если его верхний уровень превышает 220 мм рт. ст., дайте больному препарат, снижающий давление, который он принимал раньше.**
- Если $t_{\text{тела}} = 38^{\circ}$ или более, дайте больному 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить). При отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давать!

- Положите на лоб и голову лед, можно взять продукты из морозильника, уложенные в непрокаемые пакеты и обернутые полотенцем.

- Если больной ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов (симвастатин, ловастатин, флувастатин, правастатин, аторвастатин, розувастатин), дайте больному обычную дневную дозу.

- Если пострадавшему трудно глотать и у него капает слюна изо рта, наклоните его голову к более слабой стороне тела, промокайте стекающую слюну чистыми салфетками.

- Если пострадавший не может говорить, успокойте его, заверив, что это состояние – временное.

- Держите его за руку на непарализованной стороне, пресекайте попытки разговаривать и не задавайте вопросов, требующих ответа.