



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» Кировской области

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

Н.И.Пирогов

№4 (23)
ноябрь 2022

В НОМЕРЕ

стр.2 Интервью с врачом-методистом Центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

стр.3 Профилактика осложнений после перенесенной новой коронавирусной инфекции. Углубленная диспансеризация.

стр.4 Продукты для здорового сердца.

стр.5 Как распознать инсульт.

стр.6 Безопасность при эпилепсии.

стр.7 Мифы о ЗОЖ.

стр.8 Полезное – вкусно!

АКЦИЯ «РОЗОВАЯ ЛЕНТА»

июль 2021

Акция «Розовая лента», посвященная борьбе с раком молочной железы, прошла в медицинских организациях Кировской области в июле в рамках Месяца женского здоровья.

Жительницы области были проинформированы о мерах профилактики рака груди, правилах самообследования молочных желез и о необходимости своевременного прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.

Сотрудники организаций раздавали женщинам памятки, листовки и розовые ленточки – символ акции.

В медицинских организациях были оформлены информационные стенды и стойки с буклетами, а на электронных табло транслировался видеоролик по самообследованию груди.

Всем желающим поддержать акцию было предложено скачать и распечатать плакат «Розовая лента», прикрепить ленту к одежде, сфотогра-



фироваться и выложить в социальные сети с хештегом #розовая_лента.

Сотрудники Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области в числе первых присоединились к акции.

Выражаем благодарность за участие и присланные фотоматериалы коллективам: КОГБУЗ «Верхнекамская ЦРБ», КОГБУЗ «Зуевская ЦРБ», КОГБУЗ «ККБ№7 им. В. И. Юрловой», КОГБУЗ «ККДЦ», КОГБУЗ «Советская ЦРБ» и КОГКБУЗ «ЦППЗ им. Академика В. М. Бехтерева».

ДЕНЬ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

сентябрь 2021

Традиционно сентябрь – Месяц здорового сердца. В медицинских организациях области прошли различные мероприятия, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний и факторов риска их развития.

11 сентября в Детском диагностическом центре прошел День здорового сердца. Мероприятие было направлено на укрепление здоровья, совершенствование физического развития и повышение защитных свойства организма.

В рамках Дня здорового сердца врачами Центра здоровья КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр» было проведено комплексное обследование детей.



Специалистами Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» совместно с волонтерами-медиками была проведена игра по станциям для детей «Путешествие в страну здоровья».

В ходе игры на профильных станциях «Здоровое сердце», «ПроПитание» и «Видорова ЗОЖ» дети и родители получили индивидуальные консультации по сохранению своего здоровья.

Ребята узнали о рисках развития и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Участники игры из предложенных продуктов питания выбирали полезные для сердца.

Специалисты Центра научили ребят навыкам личной гигиены, обратили внимание на важность и необходимость занятия физической культурой, закаливания и соблюдения режима дня.

В игре приняли участие 21 ребенок в возрасте 7-17 лет.

В завершение мероприятия родители получили комплект информационных материалов, а дети – небольшие призы.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

«УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

август 2021

В Кировской области Программа реализуется с 2020 года.

Целью Программы является формирование системы мотивации населения области к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

24 августа 2021 года специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области посетили Белохолуницкий район.



Дорофеева Татьяна Юрьевна, Со-зонтлова Татьяна Ивановна и Шеромова Людмила Анатольевна провели семинары для населения по снижению факторов риска развития заболеваний, по профилактике развития артериальной гипертензии, распространили информационные материалы в виде памяток и газет, дали ссылки на электронные версии материалов по профилактике хронических неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни.

Специалисты Центра встретились за «круглым столом» с исполнителями Программы, где по результатам мониторинга определили задачи по формированию ЗОЖ в районе, скорректировали проведение мероприятий для поддержания здоровья населения района, роли факторов риска в развитии хронических неинфекционных заболеваний и формирования у населения здорового образа жизни.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



— Какими симптомами сопровождается внезапная смерть?

— Основными признаками являются:

- внезапная потеря сознания, часто сопровождающаяся агональными движениями (стоящий или сидящий человек падает, нередко наблюдаются судорожное напряжение мышц, непроизвольное мочеиспускание и дефекация; лежащий человек иногда предпринимает судорожную попытку сесть или повернуться на бок);
- внезапное полное прекращение дыхания, часто после короткого периода (5–10 секунд) агонального псевдыхания: больной издает хрипящие и/или булькающие звуки, иногда похожие на попытку что-то сказать.

— Как помочь пострадавшему?

— Оказанию первой помощи может научиться каждый. Важно знать основные принципы.

1 ВО-ПЕРВЫХ, НЕОБХОДИМО ОЦЕНИТЬ ОБСТАНОВКУ И ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ как для себя, так и для пострадавшего (например, если случай произошел на проезжей части, необходимо оттащить пострадавшего с дороги).

2 НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬ НАЛИЧИЕ ПРИЗНАКОВ ЖИЗНИ.

К ним относятся:

- наличие сознания,
- самостоятельное дыхание,
- кровообращение.

Для проверки сознания необходимо аккуратно потормошить пострадавшего за плечи и громко спросить: «Что с Вами? Нужна ли Вам помощь?». Человек, находящийся в бессознательном состоянии, не сможет отреагировать и ответить на эти вопросы.

Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения грудной клетки. При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух из рта и носа не будет ощущаться.

Минимальное значение придает **оценке кровообращения** в виде проверки пульса на крупных артериях. Определение пульсации может быть

Каждый из нас может стать свидетелем случая внезапной смерти, в большинстве своем вызванной остановкой сердца. С момента прекращения кровообращения и/или дыхания наступает клиническая смерть, которая длится от 3 до 6 минут. После этого начинаются необратимые изменения в головном мозге. Клиническая смерть обратима. Важно вовремя начать реанимационные мероприятия.

Что делать, если Вы стали свидетелем случая внезапной смерти, рассказывает Гульнара Валерьевна Михеева, заведующая отделом анализа и стратегического планирования Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, врач первой категории.

затруднено, и даже квалифицированные медицинские работники зачастую ошибаются в оценке пульса, когда артериальное давление критически мало.

|| НА ОЦЕНКУ СОЗНАНИЯ (контакта) И ПРОВЕРКУ ДЫХАНИЯ должно уйти не более 10 секунд! ||

При отсутствии сознания и дыхания у пострадавшего необходимо сразу вызвать бригаду скорой медицинской помощи. Для этого надо громко позвать на помощь, обратиться к человеку, находящемуся рядом, и дать ему указания: «Человек не дышит. Вызывайте «скорую». Сообщите мне, что вызвали». При отсутствии возможности привлечения помощника бригаду следует вызвать самостоятельно (например, используя функцию громкой связи в телефоне).

При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию: • место происшествия, что произошло; • число пострадавших и что с ними; • какая помощь оказывается. Телефонную трубку положить последним, после ответа диспетчера. Вызов скорой медицинской помощи производится по телефону 112, 03 (для стационарных телефонов), 103 (для сотовых телефонов).

3 НЕОБХОДИМО НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО НАЧАТЬ ПРОВЕДЕНИЕ СЕРДЕЧНО-ЛЕГочНОЙ РЕАНИМАЦИИ.

Прежде всего, нужно дать определение. Сердечно-легочная реанимация — комплекс неотложных мероприятий, направленных на восстановление жизненно важных функций организма и выведение его из состояния клинической смерти. В него входят: • восстановление проходимости дыхательных путей, • непрямой массаж сердца, • искусственная вентиляция легких, • проведение дефибриляции с помощью дефибриллятора (в полном объеме проводятся в условиях медицинской организации, бригадой скорой помощи).

Человеку, не имеющему медицинского образования, необходимо использовать следующий алгоритм действий.

- Уложить пострадавшего на жесткую ровную поверхность (пол, земля, ровная твердая площадка и т. д., но не на диван, кровать, матрас и прочие мягкие поверхности), освободить от одежды переднюю часть грудной клетки.

- Необходимо приступить к непрямому массажу сердца в виде давления руками на грудину пострадавшего.

При этом основание ладони одной руки помещается на грудину пострадавшего, на 2 поперечных пальца выше окончания мечевидного отростка (в соответствии с рисунком). Вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи оказывающего первую помощь располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины.



Положение рук при непрямом массаже сердца

— Прямыми руками (не согнутыми в локтях) производить энергичное ритмичное сдавливание грудной клетки пострадавшего на глубину 5 см с частотой 100 надавливаний в минуту. Проведение непрямого массажа сердца требует достаточной силы и выносливости, поэтому желательна смена участника оказания помощи каждые 5–7 минут. При этом остановки массажа сердца должны быть минимальными — не более 5–10 секунд.

— Как долго нужно проводить непрямой массаж сердца?

— При отсутствии признаков жизни массаж сердца продолжается до прибытия бригады скорой медицинской помощи.

При появлении признаков жизни (любые реакции, мимика, движения или звуки, издаваемые больным) массаж сердца необходимо прекратить, обеспечить пострадавшему тепло и покой. При исчезновении указанных признаков жизни массаж сердца необходимо возобновить.

При отсутствии специальной подготовки проводить пострадавшему искусственное дыхание и определение пульса на сонной артерии не следует, так как доказано, что такие процедуры в неопытных руках ведут к недопустимой потере времени и резко уменьшают частоту оживления при внезапной остановке сердца.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЗАКРЫТЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА, НАЧАТЫЙ В ПЕРВЫЕ 1-2 МИНУТЫ ПОСЛЕ ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА, ПОЗВОЛЯЕТ ВЕРНУТЬ К ЖИЗНИ ДО 50% ПОСТРАДАВШИХ!

Профилактика осложнений после перенесенной новой коронавирусной инфекции.

УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕНЕСЕННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Одним из вариантов последствий COVID-19 является постковидный синдром. Это стойкие симптомы и/или отсроченные или долгосрочные осложнения по истечении 4 недель с момента появления симптомов.

Изучение данного синдрома показало, что лица, переболевшие COVID-19, имеют симптомы, которые могут впоследствии вызывать ослож-

нения и отклонения в деятельности различных систем органов.

Частота развития наиболее серьезных осложнений после перенесенной новой коронавирусной инфекции:

- **тромбозы 20-30%,**
- **одышка 31,7%,**
- **кашель 13,5%**
- **жалобы на боль в груди и тахикардию 12,7%**
- **и другие.**

Эти симптомы в первую очередь могут говорить о нарушении в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Есть и другие симптомы, проявление которых встречается в меньшей степени, однако и они способны вызывать неблагоприятные последствия у человека, перенесшего новую коронавирусную инфекцию.

КАК ЭТО МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Важно своевременно выявить изменения после перенесенной инфекции и предотвратить развитие осложнений.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ?

С 1 июля 2021 года на территории России с учетом эпидемиологической обстановки стартовала **углубленная диспансеризация**. Данное мероприятие направлено на своевременное выявление осложнений и предупреждение их прогрессирования после перенесенной новой коронавирусной инфекции.

Пройти углубленную диспансеризацию можно в поликлинике по месту прикрепления. При себе необходимо иметь паспорт и полис.

ЧТО ВХОДИТ В УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Методы, исследования, которые позволяют своевременно выявить изменения в деятельности различных систем органов, а также возможные осложнения после перенесенной новой коронавирусной инфекции.

Мероприятия первого этапа проводятся всем пациентам, пришедшим на углубленную диспансеризацию.

Объем исследований второго этапа зависит от результатов первого.

ПЕРВЫЙ ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ВКЛЮЧАЕТ:

анкетирование, вопросы которого позволяют врачу понять основные жалобы пациента;

измерение насыщения крови кислородом (сатурация) – позволяет выявить отклонения в деятельности дыхательной системы;

тест с 6-минутной ходьбой проводится по показаниям и направлен на исследование сердечно-сосудистой системы;

спирометрия проводится для оценки деятельности дыхательной системы;

рентгенография органов грудной клетки проводится лицам, не проходившим ранее в течение года данное исследование, и также направлено на оценку дыхательной системы;

определение концентрации Д-димера в крови проводится только лицам, перенесшим коронавирусную инфекцию средней степени тяжести и выше и позволяет выявить риск развития тромбозов;

общий клинический анализ крови (развернутый) помогает понять причину таких симптомов, как, например, высокая утомляемость;

биохимический анализ крови включает в себя исследование 7 показателей и также позволяет сделать вывод о причинах развития высокой утомляемости, нарушении функционирования сердечно-сосудистой, пищеварительной систем.

ВТОРОЙ ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Исследования второго этапа помогают с большей вероятностью определить нарушения в деятельности определенной системы органов и помочь предотвратить развивающиеся осложнения.

эхокардиография помогает выявить нарушения деятельности сердца и сосудов;

проведение дуплексного сканирования вен нижних конечностей (УЗИ) позволяет определить наличие тромбозов;

компьютерная томография органов грудной клетки направлена на исследование легких и дыхательной системы в целом.

МОГУ ЛИ Я ПРОЙТИ УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ, ЕСЛИ Я УЖЕ ПРОХОДИЛ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ/ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР В ЭТОМ ГОДУ?

Да. Углубленная диспансеризация является самостоятельным мероприятием и не связана с проведением диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.

По результатам исследований первого этапа углубленной диспансеризации проводится прием (осмотр) врачом-терапевтом, который может направить пациента на дальнейшие исследования в рамках второго этапа.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

Болезни сердечно-сосудистой системы — одна из причин сокращения продолжительности жизни человека.

Развитию и росту сердечно-сосудистых заболеваний способствуют такие факторы риска: ●артериальная гипертензия, ●высокий уровень холестерина и сахара крови, ●ожирение, ●нездоровое питание, ●курение, ●гиподинамия, ●избы-

точное употребление алкоголя, ●нарушение режима дня, ●нарушение сна, стресс.

Большое количество жирного мяса и молочных продуктов в рационе может привести к повышенному образованию «плохого» холестерина (который откладывается на стенках сосудов), что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Правильное питание способствует коррекции нарушений профиля холестерина в крови и снижению артериального давления.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЖИДКИЕ МАСЛА:

подсолнечное, оливковое, соевое.

Оливковое масло — одно из самых полезных. Его мягкий и ненавязчивый вкус прекрасно дополняет блюда практически из любых продуктов. Любители оливкового масла получают не только изысканное блюдо, но и прекрасное средство для поддержания работы сердца и сосудов.

В оливковом масле содержится большое количество незаменимых жирных кислот, которые помогают организму бороться с излишками холестерина. Кроме того, в оливковом масле есть и природные антиоксиданты — жирорастворимые витамины А и Е, защищающие сердечную мышцу от свободных радикалов.

Известно, что жители средиземноморского региона, у которых, как и у всех европейцев, есть генетическая предрасположенность к отложению холестерина на стенках сосудов, умирают от инфарктов реже, чем их соседи по континенту. И ученые всерьез связывают это с тем, что в рационе средиземноморского населения преобладают блюда, приготовленные с использованием оливкового масла.

РЫБА. Все виды, особенно морская.

Если жирное мясо и сало сердцу противопоказаны, то жирная рыба как раз наоборот. Например, семга и форель — одни из лучших источников незаменимых жирных кислот. Два-три рыбных блюда в неделю помогут снизить риск возникновения инфаркта на треть.

Любителям рыбы не стоит забывать о том, что хорошо просоленная вябля, да под пиво, сердцу пользы не принесет. Скорее наоборот — соль задержит воду в тканях, нагрузит почки и способствует увеличению артериального давления.

ШПИНАТ прекрасно сочетается с рыбой и мясом, а в омлете превращается в полноценный завтрак, полезный для сердца. Помимо клетчатки, в нем еще есть лютеин, калий, витамины группы В и фолаты, необходимые для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

ОРЕХИ. Миндаль, грецкие орехи, арахис, фисташки, фундук.

Многие орехи содержат незаменимые жирные кислоты, необходимые для нормальной работы сердца.

Больше всего их в обыкновенных грецких орехах, кедровых орешках и миндале. Полезен также арахис, но в чистом виде, а не переработанный в вязкое арахисовое масло. Кроме того, в орехах есть белки и клетчатка, и они прекрасно утоляют голод.

Не менее полезен для сердца и другой источник ненасыщенных жирных кислот — семечки подсолнуха.

Не стоит забывать, что чрезмерное увлечение орехами может испортить фигуру, поскольку они очень калорийны. К тому же некоторые сорта орехов, например, бразильские, в больших количествах способны вызвать изжогу и расстройства пищеварения. Поэтому специалисты предлагают добавлять семечки и орехи в салаты и другие блюда — так проще контролировать, что и сколько употребляется.

В ОВСЕ И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЯХ

много клетчатки, помогающей выводить из организма холестерин. Кроме того, овес содержит натуральные флавоноиды и калий, питающий сердечную мышцу.

Лучше выбирать не хлопья быстрого приготовления, в которых полно консервантов и сахара, а сварить крупноробленый «Геркулес», богатый клетчаткой. Да еще и сдобрить его фруктами и орехами — так получится вкуснее и полезнее для сердца.

Не стоит забывать о маргаринах, в состав которых входят трансжиры, негативно влияющие и на сердце, и на весь организм.

А в фаст-фуде из «нормальных» жиров и трансжиров получается «коктейль», способный отрицательно воздействовать даже на самый здоровый организм.

Полноценное питание, богатое витаминами, особенно А, С, Е и В, минеральными веществами и клетчаткой, существенно снижает риск развития болезней сердца.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ. Свежие, мороженые, паровые, отварные.

В вишне и черешне содержится кумарин, препятствующий образованию тромбов. Вишня и черешня богаты глюкозой, которая питает сердечную мышцу, и пектинами, выводящими из организма излишки холестерина. Причем, в отличие от лекарственной формы, вишневый кумарин передозировать невозможно.

Защитить сердце от холестерина помогает и курага. Эти сухофрукты очень богаты калием и природными антиоксидантами, помогающие защитить сердце и сосуды от свободных радикалов. Пара горстей кураги в день — хорошая профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. В яблоках много глюкозы, витаминов С и группы В, а также минеральных веществ, которые питают сердечную мышцу.

Полезны для сердца клюква и черника. Они богаты антиоксидантами, витамином С и тоже борются с излишками холестерина.

БОБОВЫЕ. Фасоль, соя.

Относительно низкокалорийная и богатая клетчаткой фасоль — тоже отличное питание для сердца. В ней много калия и есть даже ненасыщенные жирные кислоты. Кстати, ее родственница соя помогает организму бороться с холестерином. Только не стоит употреблять сою в виде соевого соуса — в нем очень много соли. А вот соевое масло отлично подойдет для жарки и салатов.

ЛЮБЫЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА,

если их есть каждый день, почти на четверть снижают риск развития болезней сердца.

ГЕРКУЛЕСОВАЯ КОВРИЖКА С БАНАНАМИ И МЕДОМ

Ингредиенты:

- мука пшеничная (просеянная) - 1 стакан,
- хлопья овсяные - 1 стакан,
- сода - 1/2 ч.л.,
- сахар - 4 ст.л.,
- масло растительное - 1/2 стакана,
- мед - 2 ст.л.,
- банан - 2 шт.

Приготовление:

В миску просеять муку, добавить соду и овсяные хлопья. Перемешать. Сахар с медом поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, добавить масло и размятые в пюре бананы. Влить эту смесь миску с мукой и хлопьями, и все хорошо перемешать.

Форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить тесто.

Выпекать 30-40 минут при температуре 180 °С. Получается румяная коврижка.

Приятного аппетита!

Включите эти продукты в свой рацион, и вы сможете значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, а своевременное прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволит выявить заболевания сердца на ранней стадии.



Для получения консультации по изменению образа жизни обращайтесь в кабинет/отделение медицинской профилактики Вашей поликлиники!

Как распознать ИНСУЛЬТ

Ежегодно в мире регистрируется примерно

15 миллионов инсультов,

из которых:

- **5 миллионов** заканчиваются летальным исходом;
- **5 миллионов** пациентов после инсульта остаются инвалидами;
- **и только треть** заболевших возвращаются к нормальной повседневной жизни.

ИНСУЛЬТ (в переводе с латинского «удар») – это острое нарушение мозгового кровообращения, которое развивается вследствие закупорки или разрыва сосудов головного мозга.

Инсульт бывает двух типов: ишемический и геморрагический.

При ишемическом инсульте закупоривается мозговая артерия, из-за чего участок головного мозга, который снабжается этой артерией, погибает.

При геморрагическом инсульте наблюдается обратная ситуация: не выдержав повышенного давления на стенку, разрывается мозговая артерия. В результате кровь попадает в вещество мозга «убивая» нейроны.

Так что инсульт – это всегда катастрофа для головного мозга, потому что при этом погибает часть нейронов. Соответственно утрачиваются функции, за которые они отвечают. Скажем, если нейроны были ответственны за движение, у пациента развивается гемипарез, и он не может поднять руку или ногу одной половины тела. Если нейроны отвечали за зрительную функцию – пациент не видит



то, что находится с одной стороны и так далее.

Установить тип инсульта (ишемический или геморрагический) можно только по данным компьютерной или магнитно-резонансной томографии головного мозга, поэтому каждый пациент с симптомами инсульта должен быть госпитализирован в стационар для проведения этих исследований.

КАК БЫСТРО РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ – ТЕСТ УЗП

ПРИ ИНСУЛЬТЕ СЧЕТ ИДЕТ НА МИНУТЫ!

От того, насколько быстро сориентируются окружающие люди, зависит жизнь человека и возможность дальнейшего восстановления.

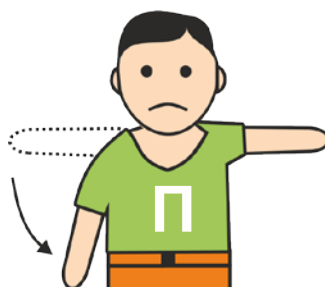
Имеется эффективный и простой тест, который позволяет быстро распознать первые признаки инсульта – тест УЗП.



Попросите человека **УЛЫБНУТЬСЯ**.
При начальной стадии инсульта улыбка будет «кривой» или «перекошенной».



Попросите человека **ЗАГОВОРИТЬ** с вами.
В прединсультном состоянии речь становится невнятной. Ее можно сравнить с речью очень пьяного человека.



Попросите **ОДНОВРЕМЕННО ПОДНЯТЬ обе руки вверх**.
Рука с пораженной стороны тела будет поднята значительно ниже, чем другая.

Также симптомами инсульта могут быть:

- ▶ внезапная сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без каких-либо видимых причин;
- ▶ частичное нарушение или полная потеря сознания;
- ▶ потеря способности говорить, а также понимать смысл чужой речи;
- ▶ сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия.

Если у человека проявились какие-либо из этих симптомов, нужно незамедлительно вызвать скорую помощь:

03 или 103 (с любого телефона)



Если скорая медицинская помощь вызвана в первые 10 минут от начала инсульта, возможно оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий.

ДО ПРИЕЗДА БРИГАДЫ СКОРОЙ ПОМОЩИ ПОСТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ

- ▶ Положите больного в удобное для него положение, причем так, чтобы его голова была выше уровня поверхности, на которой он лежит. Для этого можно использовать одеяло, подушки, одежду.
- ▶ Обеспечьте ему свободное дыхание, то есть снимите с него тугую одежду, галстук, также обеспечьте приток свежего воздуха в помещение.
- ▶ Если у больного началась тошнота или рвота, осторожно поверните его голову набок, это позволит защитить дыхательные пути от попадания рвотных масс. После того, как приступ рвоты прекратился, как можно лучше очистите рот больного.
- ▶ По возможности измерьте артериальное давление больного и запишите показания, чтобы сообщить врачу.
- ▶ Если давление высокое, дайте больному те лекарства, которые были рекомендованы ему врачом ранее для снятия гипертонического криза.
- ▶ Не суетитесь и не показывайте больному беспокойство и страх. Необходимо говорить спокойно и всеми возможными способами оказать моральную поддержку больному.
- ▶ Сообщите прибывшим медицинским работникам полную картину события.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ

По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире 50 миллионов человек живут с диагнозом эпилепсия. По оценкам, до 70% людей с эпилепсией могут жить без приступов болезни при условии обеспечения надлежащей диагностики и лечения.

Жизнь с эпилепсией может быть полноценной, когда не беспокоят приступы. Многие известные и легендарные личности имели диагноз эпилепсия, что не мешало им с блеском проявить себя и оставить след в истории.

Если у Вас диагностировали эпилепсию, не занимайтесь самолечением! Принимайте лекарственные средства только в соответствии с рекомендациями Вашего лечащего врача. Главное, чтобы подобранная терапия, здоровый образ жизни и режим дня, разработанный вместе с врачом, стали привычкой.

Соблюдайте диету, занимайтесь спортом и находите время на отдых.

Ведите дневник с подробным описанием того, когда у Вас случился приступ, и что Вы перед этим делали. Это поможет Вам разобраться, есть ли у Вас какие-либо триггеры и избегать их. Общими триггерами эпилепсии являются стресс, недостаток сна и алкоголь. Также приступы может провоцировать яркий, мигающий или мерцающий свет и др.

Также соблюдайте правила безопасности и живите полноценной жизнью!

СДЕЛАЙТЕ СВОЙ ДОМ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНЫМ



НА КУХНЕ

- ▶ Не занимайтесь приготовлением пищи в одиночестве.
- ▶ Пользуйтесь микроволновой печью, небьющейся посудой.
- ▶ Будьте осторожны с горячими блюдами и напитками, ножом.
- ▶ Используйте датчик пожара.



В СПАЛЬНЕ

- ▶ Находитесь с кем-либо в комнате или используйте сигнализатор приступов, видеонаблюдение, монитор дыхания или пульса для оповещения близких.
- ▶ Спите на боку с каппой на антидушающей подушке, пользуйтесь низкой кроватью, отодвинув ее от ночного столика и острых предметов.

**Аура при эпилепсии – это явления или ощущения, которые возникают перед приступом. Аура может проявляться по-разному: в виде ярких мерцающих вспышек перед глазами, сужения поля зрения, внезапной перемены эмоций, покалывания в конечностях, ощущения джю и специфических запахов и т.д.*



В ВАННОЙ

- ▶ Принимайте душ вместо ванны. Спецтабурет уменьшит риск травмы головы.
- ▶ Не закрывайтесь.
- ▶ Положите резиновый коврик, используйте смеситель с термостатом, поручень на присосках. Выньте пробку из ванны. Следите за засорами для волос.



ДОМА

- ▶ Сделайте защиту на острые углы столов, мебели, поставьте экраны на батареи отопления.
- ▶ Держите полы свободными от лишних предметов. На полу используйте мягкое покрытие.
- ▶ Не пользуйтесь кухонными приборами и инструментами один.
- ▶ Пользуйтесь плитой и электроприборами с защитным автоотключением.
- ▶ Распознайте ауру* перед приступом и лягте на бок.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА

Вовремя принимайте назначенные врачом лекарства.



Помните о возможных провоцирующих факторах припадков: недосыпание, алкоголь, табак, стресс, мерцания.



Разработайте личный план действий для контроля над приступами и обсудите его со своим врачом, семьей, друзьями, коллегами.



Ведите дневник приступов, сохраняйте результаты всех анализов, предоставьте видео приступа врачу.

За более подробной информацией обратитесь к своему лечащему врачу.

Не стесняйтесь задавать ему вопросы о Вашем заболевании, получаемом лечении и мерах, которые помогут Вам оставаться в безопасности и жить полноценной жизнью!

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ ОДНИ



в воде,



на высоте,



с нагревательными приборами (плита, утюг, фен и пр.),



при переходе через дорогу, на перронах и станциях метро.



у огня,



ПУТЕШЕСТВУЙТЕ БЕЗОПАСНО

- ▶ Берите лекарство в ручную кладь;
- ▶ узнайте режим приема лекарства в разных часовых поясах;
- ▶ берите дополнительно лекарства на случай, если задержитесь;
- ▶ не садитесь за руль, путешествуйте с тем, кто знает, как помочь;
- ▶ для занятий выбирайте безопасные виды спорта (исключите скоростные, боевые, подводные);
- ▶ плавайте и рыбачьте, надев жилет, под присмотром;
- ▶ не залезайте высоко, не подходите к костру, обрыву, краю платформы;
- ▶ носите защитный ободок, каскетку, эппшопку, эпилепсийболку, чтобы уменьшить риск травм головы;
- ▶ откройте родным поиск своего смартфона по GPS, активируйте на смартфоне SOS-режим, датчик падения;
- ▶ носите инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих.

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

- ▶ пропуск назначенных лекарств,
- ▶ физические перегрузки (спорт очень полезен, но вид спорта должен подбираться индивидуально с помощью врача),
- ▶ недосыпание,
- ▶ резкие звуки (особенно важно избегать их в момент пробуждения),
- ▶ резкие вспышки света,
- ▶ стресс,
- ▶ некоторые лекарственные препараты,
- ▶ кофе, сладкое, алкоголь,
- ▶ курение.

НУЖНО ЗВОНИТЬ 103, ЕСЛИ:

- ▶ дыхание после приступа не восстанавливается,
- ▶ имеются повреждения и раны,
- приступ произошел в воде,
- приступ длится более 5 минут,
- если после первого приступа сразу возникает повторный приступ,
- если Вы беременны,
- если есть диабет или другая сопутствующая болезнь.

МИФЫ о здоровом образе жизни

Живите в ритме ЗОЖ!

МИФ 1

Здоровый образ жизни и ритм современной жизни совершенно несовместимы.

И действительно – кажется, что современный городской житель, он же офисный работник, шансов на здоровую жизнь лишен совсем.

Хронический недосып, постоянные стрессы, нерегулярное питание полуфабрикатами – вот типичный набор условий существования горожанина.

А на самом деле сделать свою жизнь здоровее можно и «без отрыва от производства».

Начните с малого – сэкономьте около часа рабочего времени, перестав выходить на перекур, ходите пешком домой и на работу, покупайте замороженные овощи вместо помидоров и приучите себя не смотреть сериалы перед сном.



МИФ 2

Здоровый образ жизни – это вечная диета.

Диетой обычно называют ограничение рациона, носящее временный характер. А новый образ жизни – он навсегда.

К тому же, зачастую диета – это скучно и невкусно. Зато здоровая еда – вкусная, разнообразная и сытная, а иначе и речи о здоровье не идет. Начать питаться правильно гораздо проще, чем просидеть один день на гречке с кефиром.



МИФ 1

Генетика сильнее человека.

Действительно, склонность к некоторым заболеваниям можно унаследовать от родителей. Но разовьется ли болезнь, зависит в первую очередь от того, **какой образ жизни ведет человек**. Отказ от лишнего сахара, соли и жира поможет избежать лишнего веса и нарушений обмена веществ, снизит риск развития диабета или болезней почек.



МИФ 1

Человек, ведущий здоровый образ жизни, всегда одинок.

На самом деле как раз наоборот. Люди с удовольствием копируют не только дурные привычки друг друга. С той же частотой они проникаются и идеями укрепления здоровья. Причем **полезные привычки** оказываются настолько **заразительными**, что, например, через некоторое время вслед за вами бросят курить не только близкие люди, но и коллеги по работе.



МИФ 1

Результаты все равно не заметны.

Конечно, результаты здорового образа жизни выглядят не так радикально, как последствия несбалансированных диет.

Но если вы при помощи правильного питания расстаетесь с лишними килограммами – **вес уходит** почти незаметно, но **навсегда**. А дозированная нагрузка сделает мышцы упругими и подтянутыми, но не слишком рельефными.

А ведь есть еще масса бонусов, которые со стороны не так заметны, как хорошая кожа и блестящие волосы: отличное настроение и длительная работоспособность, активность и новые знакомства, насыщенная личная жизнь и возможность родить здоровых детей.



МИФ 1

Здоровый образ жизни – это ужасно скучно.

Хроническая скука, тоска и депрессия – это как раз следствие неправильного питания и малоподвижного образа жизни. А **движение** – прекрасный способ получить хорошую дозу гормонов удовольствия. Причем гораздо проще и дешевле, чем пытаться разогнать тоску при помощи той же выпивки.



МИФ 1

Здоровый образ жизни – только для молодых.

Конечно, поговорка «Береги здоровье смолоду» придумана не просто так, но пожилой возраст в наше время – не повод махнуть на себя рукой. К тому же, у людей старшего возраста масса свободного времени.

Жизнь на пенсии позволяет обзавестись **новыми здоровыми привычками** и расстаться со старыми нездоровыми. Можно больше гулять с внуками, заняться садом и огородом, неспешно готовить вкусные и здоровые блюда, читать, активно общаться и даже получить еще одно образование.



МИФ 1

Здоровый образ жизни – это всякие йоги, вегетарианство и другие чуждые русскому духу практики.

В первую очередь, основные принципы здорового образа жизни – это **правильное питание, отсутствие вредных привычек и достаточное количество движения**.

Совершенно не важно, к какой кухне относится ваш сбалансированный рацион, по каким причинам вы бросили курить и употреблять алкоголь, и что заставляет вас двигаться – занятие восточными гимнастическими или брутальная заготовка дров. Главное, чтобы вам самим это было близко и интересно.



МИФ 1

Здоровый образ жизни – это тотальный контроль и никакого расслабления.

Современный человек практически все время находится в состоянии стресса, но при этом он совершенно разучился расслабляться без применения алкоголя или никотина. Поэтому ради собственного здоровья придется начать именно с **расслабления**. Тем более, что традиционные методы расслабления доступны многим. А когда вы научитесь не волноваться по пустякам, можно начать что-то учитывать и контролировать.



МИФ 1

Здоровые привычки – это очень дорого.

Сбалансированный рацион – это не только салат из семги и авокадо. **Самые здоровые продукты совсем не дорогие для любого бюджета.**

Например, богатая клетчаткой перловая крупа дешевле калорийного шлифованного риса, диетическое мясо птицы – жирной полукопченой колбасы, выросшие в соседнем колхозе яблоки – заморских ананасов.

Бегать можно не только на клубной беговой дорожке, но и в соседнем лесопарке, кататься на лыжах – с детьми рядом с домом, а тщательная уборка квартиры успешно заменяет занятия фитнесом.



ТЫКВА С ФРУКТАМИ И СУХОФРУКТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

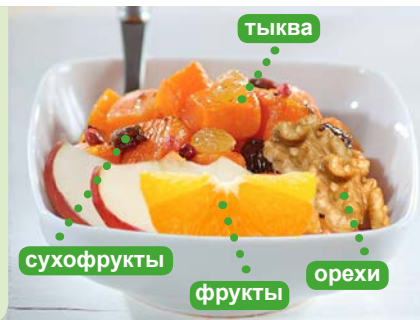
- тыква,
- сухофрукты (курага, чернослив, изюм),
- фрукты (яблоко, апельсин, виноград, банан),
- по желанию орехи, семечки, зернистый творог, сметана, йогурт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву порезать кубиками примерно 2*2 см, часть нарезанной тыквы заморозить, чтобы использовать зимой. Кубики тыквы отварить около 5 минут до готовности.

Воду слить. К тыкве добавить немного нарезанных сухофруктов (курага, чернослив, изюм). Эту смесь можно хранить в холодильнике.

Перед подачей на стол добавить свежие фрукты, можно банан, апельсин, виноград, яблоко. По желанию посыпать измельченными орехами, семечками или смешать с зернистым творогом или ложкой сметаны, йогурта.



ТЫКВА

Тыква – овощ, яркий во всех смыслах. Под оранжевой кожицей скрывается не только сладкая мякоть, но и вкусные семечки.

Тыква относится к низкокалорийным продуктам, обладает большой питательной ценностью и множеством свойств, которые полезны для здоровья и физической формы. Она является источником витаминов, минералов и клетчатки.

Тыква богата водой и бедна сахарами, что делает её низкокалорийным продуктом, около 15 ккал на 100 грамм.

Содержит большое количество витамина С, который способствует здоровью иммунной системы.

Тыква – отличный источник витаминов группы В, которые участвуют в синтезе и метаболизме эритроцитов.

Минеральные вещества – магний и калий, содержащиеся в тыкве, играют важную роль для обеспечения

нормальной мышечной функции и регуляции артериального давления.

Тыква богата антиоксидантами, которые защищают клетки организма от повреждения из-за перекисного окисления. Известно, что диеты с высоким содержанием антиоксидантов снижают риск возникновения различных хронических заболеваний, таких как болезни сердца и некоторые виды рака.

Каротиноиды, витамин С, лютеин, зеаксантин, витамин Е способствуют здоровью кожи, защищая ее от неблагоприятного воздействия ультрафиолетового излучения.

В тыкве содержатся пищевые волокна, которые благотворно влияют на пищеварительную систему. Клетчатка участвует в поддержании здоровья кишечной микробиоты, укрепляя иммунную систему и защищая организм от болезней.

Калий контролирует частоту сердечных сокращений и давление.

Медь и железо необходимы для производства красных кровяных телец, а фтор – важнейший компонент костной ткани.

Все орехи содержат клетчатку, которая помогает снизить уровень холестерина и способствует длительному чувству насыщения.

В орехах много витамина Е, который необходим для поддержания целостности клеточных мембран, а также для здоровья слизистых оболочек организма и кожи. Кроме того, орехи содержат практически все витамины группы В, необходимые для здоровья сердечно-сосудистой и пищеварительных систем, а также нормальной работы головного мозга.

У орехов один большой недостаток: они очень жирные. До 80 процентов их калорийности приходится именно на жиры.

Диетологи рекомендуют съедать в день примерно горсть – около 20 г – любых орехов.

Старайтесь есть сырые орехи. При термической обработке в них разрушаются витамины и антиоксиданты.

ФРУКТЫ

Фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты.

Во фруктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма.

Фрукты заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний.

Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма.

Достаточное употребление в пищу фруктов благотворно действует на весь организм, улучшая работу всех обменных процессов, в том числе обмена веществ, что позволяет чувствовать себя лучше, быть здоровее.

Немаловажным является антибактериальное действие так называемых фитонцидов, которые в большом количестве содержатся в цитрусовых.

Больше всего полезных веществ содержится в свежих и замороженных фруктах. Не стоит употреблять в пищу фрукты, которые стали мягкими и сморщенными.

СУХОФРУКТЫ

Прекрасная замена привычному белому сахару или фруктозе. Такой десерт будет не только вкусным, но и полезным.

Сухофрукты богаты клетчаткой и содержат большое количество минеральных веществ.

В любых сухофруктах много калия, а значит, они полезны для сердца.

А также витаминов группы В, незаменимых для работы мозга и мышц.

Важно помнить, что при сушке фрукт теряет всю жидкость, а значит, в готовом продукте повышается количество сахара.

Часто промышленные сухофрукты обрабатывают на производстве, чтобы вернуть им яркий цвет и блеск. Натуральные же сухофрукты имеют весьма скромный вид – темные, сморщенные. Вот именно такие и рекомендуется покупать.

ОРЕХИ

Орехи – кладезь полезных веществ!

В них содержатся ценные жирные кислоты (олеиновая и пальмитиновая), которые помогают снизить уровень «плохого» холестерина в крови, тем самым защищая сосуды от образования холестериновых бляшек.

Орехи богаты жирными кислотами Омега-3: линолевой, линоленовой и эйкозапентаеновой.

Эти вещества оказывают противовоспалительное действие, снижают кровяное давление, предотвращают ишемическую болезнь сердца, инсульты и сокращают риск отдельных видов рака. Кроме того, они защищают от артрита, депрессии и уменьшают вероятность развития болезни Альцгеймера.

В орехах есть также биофлавоноиды (природные антиоксиданты): каротин, ресвератрол, лютеин и некоторые другие. Эти соединения помогают организму в защите от рака, болезней сердца и возрастной дегенерации нервной системы.

Орехи – отличный источник марганца, кальция, калия, железа, магния, цинка, фтора и селена.

Марганец участвует в образовании фермента, который борется со свободными радикалами.