



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

№2 (21)
май 2021

В НОМЕРЕ

стр.2 Интервью с руководителем Центра здоровья для детей.

стр.3 Туберкулез сегодня.

стр.4-5 ЗОЖ – условие для крепкого иммунитета.

стр.6 Мифы об отказе от курения.

стр.7 Сниффинг – что это?

стр.8 Рецепты здоровых блюд.

МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

февраль 2021

Последний зимний месяц, как и прежде, был посвящен предупреждению злокачественных новообразований.

Первичная профилактика злокачественных новообразований сводится к отказу от курения и коррекции рациона питания. Вторичная профилактика рака направлена на раннюю диагностику, что возможно благодаря маммографии, флюорографии, цитологическим исследованиям, исследованиям кала на скрытую кровь. Все эти исследования можно пройти в рамках диспансеризации. К слову, в феврале было проведено более 17 тыс. случаев маммологического, дерматологического и стоматологического скрининг-обследований. Известно, что злокачественные новообразования на ранних стадиях не беспокоят человека, только их активное выявление



позволяет достичь хороших результатов в ходе лечения.

6 февраля состоялся День открытых дверей в Центре амбулаторной онкологической помощи Кировского клинико-диагностического центра. Участники акции получили консультацию ведущих специалистов-онкологов, прошли обследование в Центре здоровья. В мероприятии приняли участие более 100 человек.

МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА

март 2021

Профилактические мероприятия в марте были направлены на привлечение внимания кировчан к факторам риска развития туберкулеза, а также к способам его предупреждения.

В течение месяца в городе и области 5 670 человек прошли флюорографическое исследование, 7 241 человек – с помощью передвижных мобильных установок.

Своевременное выявление туберкулеза значительно повышает шансы на полное выздоровление.

Напомним, что флюорографическое исследование можно пройти самостоятельно в поликлинике по месту жительства, а также в рамках диспансеризации или профилактического осмотра.

МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

апрель 2021

Месяц здорового образа жизни открыли поклонники ходьбы, приняв участие во Всероссийской акции «10000 шагов к жизни!»

Все желающие могли пройти свой любимый маршрут, а потом поделиться фотоотчетами на своей странице в соцсетях. Не секрет, что 10000 шагов в день – это оптимум физической активности, рекомендованный ВОЗ как условие для профилактики многих хронических неинфекционных заболеваний!

Ходьба – один из самых простых и эффективных вариантов аэробной нагрузки, особенно если она проходит на свежем воздухе!



Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья с целью обратить внимание людей на необходимость заботы о здоровье.

Главные мероприятия Всемирного дня здоровья состоялись на Театральной площади нашего города. Участники акции «Будь здоров!» смогли пройти комплексное обследование в мобильном Центре здоровья и получить консультацию по оздоровлению образа жизни от специалистов Центра общественного здоровья и медицинской профилактики.



Волонтеры-медики проводили мастер-классы по физической активности, здоровому питанию, соблюдению режима дня и др. Всемирный день здоровья поддержали и сотрудники Кировского клинического стоматологического центра, организовав в холлах поликлиник всеобщую зарядку.

В рамках Месяца здорового образа жизни в Детском клиническом консультативно-диагностическом центре состоялась акция для маленьких пациентов!

При организации мероприятия были учтены потребности детей и подростков в интересной информации, в движении и творчестве. Так, разные специалисты объединили свои знания и навыки на площадке «Путешествия в страну здоровья».

Акция выходного дня была проведена специалистами Центра общественного здоровья и медицинской профилактики и Детского клинического консультативно-диагностического центра, а волонтеры – студенты Кировского государственного медицинского университета, – помогли в проведении станций.



ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



– Валентина Глебовна, в Кировской области на сегодняшний день работают 2 Центра здоровья для детей – в Кирове и Котельниче. Чем занимаются специалисты таких подразделений? И кто может посетить Центр здоровья?

– В Кировской области Центры здоровья для детей начали свою работу с января 2010 года в рамках национального проекта «Здоровая Россия».

Основная задача работы Центров здоровья – формирование здорового образа жизни у детей и подростков.

Пациенты Центров здоровья для детей – это дети в возрасте до 18 лет, независимо от места их регистрации и проживания при наличии полиса ОМС, у которых решение о посещении Центра принято родителями или другими законными представителями, либо самостоятельно – это подростки, дети, направленные медицинскими работниками образовательных учреждений, специалистами поликлиник.

Посетители Центра здоровья проходят комплексное обследование, которое направлено на определение физического, нервно-психического развития ребенка, выявление факторов риска неинфекционных заболеваний. После диагностических процедур родители и дети получают консультацию педиатра по здоровому образу жизни, рациональному питанию и профилактике заболеваний. Также осуществляется выдача справок для спортивных секций, для участия в соревнованиях.

Центр здоровья для детей осуществляет выезды в общеобразовательные учреждения, где, при наличии согласия родителей, проводится полное обследование. После завершения тестирования родителям вы-

О работе и задачах Центра здоровья для детей рассказывает руководитель Центра здоровья КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр» Валентина Глебовна Перетягина.

даются заключения, где дается оценка физического, нервно-психического развития и указываются выявленные факторы риска.

В Центре здоровья для детей ведется большая санитарно-просветительная работа: проводятся лекции, квесты, викторины, родительские собрания, классные часы, демонстрация видеофильмов, во время которых рассказывается о рациональном питании, режиме дня, о физической активности, правилах ухода за зубами.

Кроме того, у нас проводятся Школы здоровья: «Избыточный вес», «Артериальная гипертензия у детей», «Гигиена полости рта», «Здоровый образ жизни».

Специалистами Центра разработано 30 лекций по различной тематике, которые используются врачами ДШО для профилактической работы в школах. Ежемесячно оформляется стенд по тематике Месяца здоровья.

– Что входит в комплексное обследование?

- В обследование входят:
 - оценка физического развития по антропометрическим показателям,
 - оценка типа высшей нервной деятельности, концентрации и устойчивости внимания,
 - компьютеризированная спирометрия с определением жизненной емкости легких и проводимости воздуха по дыхательным путям,
 - определение уровня сахара, холестерина в крови,
 - пульсоксиметрия,
 - измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений,
 - экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей,
 - консультация гигиениста стоматологического.

Дополнительно по показаниям проводится тест на пассивное курение – анализ выдыхаемого воздуха на оксид углерода с определением карбоксигемоглобина, консультация медицинского психолога, врача по лечебной физкультуре.

Детям, имеющим избыточную массу тела, проводится биоимпедансометрия – определение в кг и процентах жировой, мышечной, костной ткани, объема воды в организме.

– Чтобы пройти обследование, нужно записаться?

– Запись осуществляется:

- по телефону колл-центра Детского диагностического центра (8332) 69-96-00,
- через регистратуру по месту жительства
- или через электронную регистрацию.

Центр здоровья для детей находится по адресу: г. Киров, ул. Красноармейская, д. 43.

– Валентина Глебовна, каковы итоги работы Вашего Центра в 2020 году? Какие факторы риска наиболее часто выявляются у современных детей и подростков?

– Рассмотрим итоги работы Центра за 2019 год, так как 2020 год не информативен в связи с пандемией коронавирусной инфекции.

В Центре здоровья обследовано:

- 3 015 детей,
- из них здоровых – 826 человек (27%),
- с факторами риска – 2 189 человек (73%).

При сравнительной характеристике первое место занимают отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, второе место занимают нарушения со стороны полости рта, третье место – отклонения в физическом развитии (дисгармоничное развитие, избыточный вес).

– Какие действия со стороны родителей и других взрослых нужны, чтобы оздоровить образ жизни детей?

– Залог успеха в формировании здорового образа жизни ребенка в том, что эти принципы едины для всех членов семьи, большое значение имеет личный пример родителей в подборе продуктов, в отказе от вредных привычек, в совместном отдыхе, в поощрении любой физической активности.

– Удастся ли Вам самой следовать основным принципам здорового образа жизни?

– Стараюсь следовать этим принципам: рациональная диета (ограничение калорийной, жирной пищи), физическая активность (пешие прогулки, посещение фитнес-клуба).

ТУБЕРКУЛЕЗ СЕГОДНЯ

По данным Всемирной организации здравоохранения, несмотря на определенные успехи в борьбе с туберкулезом, смертность от этого заболевания остается высокой.

Туберкулез по-прежнему являет собой глобальную угрозу человечеству – это одна из 10 ведущих причин смерти!

По оценкам экспертов, палочкой Коха (возбудитель туберкулеза) инфицировано 26% людей, т.е. память об инфекции в виде латентного туберкулеза имеют более четверти населения всего Земного шара.

Туберкулез – это болезнь, которая развивается у ослабленных людей. Латентная туберкулезная инфекция может дремать в организме человека в течение всей жизни и проснуться тогда, когда организм ослаблен. Поэтому более подвержены этому заболеванию

люди с ослабленной иммунной системой – люди с ВИЧ-инфекцией, или страдающие от недостаточности питания, или люди с диабетом, а также те, кто курит, злоупотребляет алкоголем. К слову, у людей, инфицированных ВИЧ, вероятность развития активной формы туберкулеза возрастает в 18 раз. Также в группе риска находятся дети, подростки и пожилые люди: диагностировать и лечить туберкулез у детей и подростков бывает сложно, и болезнь в этом возрасте часто оста-



ется не распознанной работниками здравоохранения.

Туберкулез распространяется от человека к человеку при кашле и чихании (воздушно-капельный путь передачи).

За год человек с активной формой туберкулеза может инфицировать от 5 до 15 человек, с которыми общается.

ФАКТЫ

- по оценкам экспертов ВОЗ, во всем мире в 2019 г. туберкулезом заболели 10 миллионов человек, умерли в общей сложности 1,4 миллиона человек;
- туберкулез распространен во всех странах и возрастных группах, но в 2019 г. 87% новых случаев заболевания приходилось на 30 стран с тяжелым бременем туберкулеза, включая Индию, Индонезию, Китай, Филиппины, Пакистан, Нигерию, Бангладеш, Южную Африку и др.;
- по-прежнему кризисная ситуация и угроза безопасности в области

здравоохранения связана с лекарственно-устойчивым туберкулезом (МЛУ-ТБ) и туберкулезом у ВИЧ-инфицированных, бороться с чем очень сложно;

- по оценкам специалистов, за период с 2000 по 2019 г.г. было спасено 60 миллионов человеческих жизней благодаря своевременной диагностике и лечению туберкулеза;

- одна из задач мировой фтизио-службы и всей системы здравоохранения заключается в том, чтобы к 2030 г. положить конец эпидемии туберкулеза!

МЕТОДЫ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ ЛЕГОЧНОГО ТУБЕРКУЛЕЗА

- ✓ у взрослых – флюорография (или рентгенография легких);
- ✓ у детей – иммунодиагностика (проба Манту).

Проходите флюорографию не реже 1 раза в 2 года – при самостоятельном обращении или при прохождении диспансеризации и профилактического осмотра.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ

Несмотря на то, что современная ситуация в мире характеризуется сложностью и высокой напряженностью, в России в последние годы смертность от туберкулеза низведена до «национального минимума».

«Несмотря на улучшение, нам еще многого нужно достичь, в частности – европейских результатов: в Западной Европе туберкулеза осталось минимум, в РФ только отдельные территории находятся на этом уровне, и

нам предстоит выровнять положение дел по всей стране. Одна из болевых точек – значительный резервуар больных с лекарственно-устойчивым туберкулезом», – отмечает главный фтизиатр Минздрава России И.А. Васильева в одном из интервью. По ее словам, успехи российских фтизиатров очевидны, но если ослабить действия, положительная тенденция замедлится, поэтому фтизиатрам важно работать совместно с врачами всех специальностей, активнее расширять превентивные меры.

ТУБЕРКУЛЕЗ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

В период пандемии коронавируса система борьбы с туберкулезом замедлилась. Фтизиатры предупреждают, что инфекция должна жестко контролироваться, иначе заболеваемость сразу идет вверх. «Если сейчас мы не будем диагностировать туберкулез, положение дел значительно ухудшится. Даже там, где ситуация с коронавирусом напряженная, нужно уделять внимание больным туберкулезом», – отмечает Мелита Вуйнович, спецпредставитель ВОЗ в России.

Специалисты Минздрава предупреждают о повышенном риске туберкулеза у тех, кто переболел новой коронавирусной инфекцией. После

перенесенного COVID у многих пациентов в легких формируются выраженные остаточные изменения в виде фиброза – можно предположить, что эта категория пациентов имеет повышенный риск развития туберкулеза в последующем. В то же время наличие туберкулезной инфекции, в том числе латентной, утяжеляет течение COVID.

Напоминаем, что общими симптомами активного легочного туберкулеза являются кашель, иногда с мокротой и кровью, боль в груди, одышка, слабость, потеря веса, лихорадка и ночной пот. **При появлении таких симптомов обращайтесь к врачу!**

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, В Т.Ч. ТУБЕРКУЛЕЗА, – ВАКЦИНАЦИЯ.

В соответствии с Национальным календарем прививок, вакцинацию БЦЖ (противотуберкулезной вакцинацией) проводят в роддоме в первые 3-7 дней жизни ребенка (при отсутствии показаний). Ревакцинация проводится в 7 лет для поддержания приобретенного иммунитета.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем, ведите активный образ жизни, правильно питайтесь, своевременно избавляйтесь от хронического стресса. Также важно соблюдать правила личной гигиены, регулярно бывать на свежем воздухе, закаливаться, регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений.

КОГБУЗ «Областной клинический противотуберкулезный диспансер»:

- г. Киров, проспект Строителей, д. 25;
- (8332) 62-26-28 – регистратура взрослой поликлиники,
- (8332) 62-22-34 – регистратура детской поликлиники.

С использованием информации сайта ВОЗ, сайта ФГБУ «НМИЦ ФПИ» Минздрава России, временных методических рекомендаций МЗ РФ «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (версия 10)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ КРЕПКОГО ИММУНИТЕТА

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, начиная с 1950 года. В этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения. Идея Всемирного дня здоровья была выдвинута уже на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения.

В 2021 г. в рамках Всемирного дня здоровья Всемирная организация здравоохранения инициировала кампанию «Построим более справедливый, более здоровый мир» в поддержку групп населения, не имеющих доступа к достаточным и качественным медицинским услугам.

Наш мир – это мир неравенства. Как ярко продемонстрировала пандемия COVID-19, одни имеют возможность жить более здоровой жизнью и пользоваться легким доступом к медицинским услугам, у других такой возможности нет. Многие зависят исключительно от условий, в которых люди родились, выросли, живут, работают и стареют.

В мире есть целые группы населения, которые получают мизерные

доходы, живут в неподобающих условиях, не имеют доступа к достойному образованию, сталкиваются с безработицей, в большей степени страдают от гендерного неравенства и не имеют или почти не имеют доступа к безопасным условиям жизни, чистой воде и чистому воздуху, достаточным объемам продовольствия и медицинским услугам. Это приводит к неоправданным страданиям, болезням, которые можно было предотвратить, и преждевременной смерти. Кроме того, это имеет негативные последствия для общества и экономики стран в целом.

Это не только несправедливо, но и предотвратимо. Представители ВОЗ призывают лидеров стран к дей-

ствиям, чтобы каждый человек мог жить и трудиться в условиях, способствующих здоровью. В то же время призыв направлен на обеспечение всем людям доступа к качественным услугам здравоохранения.

От пандемии COVID-19 пострадали все страны, но наиболее тяжелыми ее последствия стали для тех, кто имеет меньше возможностей для получения качественной медицинской помощи и в наибольшей степени страдает от негативных последствий противоэпидемических ограничений.

ВОЗ полна решимости добиваться того, чтобы каждый человек во всем мире мог реализовать свое право на здоровье!

**Информация с сайта ВОЗ.*

ОРГАНЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

► **К центральным органам иммунной системы**, выполняющим специфическую защиту, относятся костный мозг и вилочковая железа (тимус).

► **К периферическим** – селезенка, лимфатические узлы, лимфоидная ткань, 70% которой находится в желудочно-кишечном тракте.

► **К факторам неспецифической защиты** относятся кожа и слизистые оболочки, а в различных секретах, например, слюне, слезах, желудочном соке, содержатся вещества, губительные для возбудителей заболеваний. Так в комплексе работает иммунная система. Главные клетки иммунной системы – фагоциты и лимфоциты, циркулирующие по кровеносной и лимфатической системе, проникающие в ткани, работают в сложном взаимодействии.

Иммунитет бывает **естественным** – это врожденная или приобретенная после болезни невосприимчивость к возбудителям некоторых заболеваний, и **искусственным**. Искусственный иммунитет развивается после введения в организм сыворотки, т.е. готовых антител, или вакцины, содержащей ослабленных возбудителей. В этом случае организм активно участвует в выработке собственных антител.

Ежесекундно организм человека встречается с миллионами невидимых чужеродных агентов: бактериями, вирусами, паразитами, чужими клетками. Большинство из них способны вызвать различные заболевания. Для предотвращения их проникновения в организм есть специальная защита – ИММУНИТЕТ! Он распознает и удаляет не только болезнетворные агенты, но и измененные онкологическим процессом собственные клетки. Благодаря иммунитету поддерживается постоянство внутренней среды и биологическая индивидуальность.

ФАКТОРЫ, ПОДАВЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

Не стоит сомнений тот факт, что **крепкий иммунитет – главная защита от инфекционных заболеваний, в т.ч. острых респираторных. Если иммунитет по какой-то причине слабеет, серьезную болезнь может вызвать даже не слишком опасная инфекция.**

Необходимо понимать, что с возрастом иммунитет ослабевает.

► **Подавляют защитные силы длительные стрессы, отсутствие полноценного сна, гиподинамия, чрезмерное употребление алкоголя.**

► **Содержащиеся в сигаретах токсические и канцерогенные вещества** – также одни из врагов иммунной защиты.

► Кроме того, негативное влияние на иммунитет оказывает **регулярное употребление сладких газированных напитков, кондитерских изделий, фастфуда**, – всего того, что содержит много химических красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса, трансжиров и не содержит полноценный белок, витамины, микроэлементы, клетчатку.

► **Соблюдение малокалорийных диет и голодание** может негативно повлиять на иммунитет. Например, при низкоуглеводной диете организм ищет источник энергии в белке. «При этом на текущие нужды организма – создание гормонов, ферментов и антител для иммунной системы – белков уже не остается, и их тело станет заимствовать из мышц», – поясняет врач-диетолог высшей категории Клиники института питания РАМН, к.м.н. Е.С. Чедия.

► Негативное влияние на иммунитет оказывают **избыточные физические нагрузки, прием лекарственных препаратов без показаний**, в т.ч. антибактериальных и противовирусных.

► Также к ослаблению иммунной системы могут привести **перенесенные травмы, ожоги, операции, многие хронические заболевания.**

► Немаловажную роль играют **загрязнения окружающей среды, превышающее гигиенические нормы электромагнитное излучение, недостаток свежего воздуха и солнечного света, проживание в тяжелых бытовых условиях и др.**

ФАКТОРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

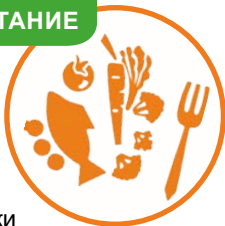
Здоровая кишечная микрофлора стимулирует иммунную защиту организма за счет выработки полезных веществ, участия в более качественном расщеплении пищи и усвоении ценных нутриентов.

К полезным для иммунной системы веществам относят **витамины А, С, Е, группы В и биофлавоноиды**.

Особенно важно регулярное и достаточное поступление в организм **витамина С**, участвующего в регуляции выработки фагоцитов и активизации синтеза антител. Кроме того, необходимы для правильной работы иммунитета и **минеральные вещества: железо, йод, магний, кальций и цинк**.

Поэтому рацион должен быть разнообразным, насколько это возможно в данный момент!

«Рекомендация про **ежедневные 5 порций овощей и фруктов** не взята с потолка, это работает и на повышение иммунитета. Даже если



эти фрукты, например, яблоки ранней весной, не так насыщены полезными веществами, как летом и осенью. Витамины есть и в весенних фруктах. Поэтому 5 порций овощей и фруктов очень важно ввести в рацион на постоянной основе», – отмечает А.В. Концевая, д.м.н., заместитель директора по научной и аналитической работе НМИЦ терапии и профилактической медицины МЗ РФ.

В рационе должны присутствовать **источники полноценного белка: рыба, мясо, бобовые**. К слову, содержащиеся в рыбе жирные кислоты повышают защитные силы организма.

Для поддержания полезной кишечной микрофлоры в активном состоянии в рацион надо включать

пробиотики и пребиотики – продукты и блюда, богатые клетчаткой и содержащие молочнокислые бактерии. Для этого стоит употреблять зерновые продукты, овощи, зелень, кисломолочные продукты, квашеную капусту, моченые ягоды.

Часто говорят о **специальных продуктах для иммунитета, например, о чесноке, имбире**. Чеснок, действительно, – полезный продукт, имбирь также содержит много биологически активных веществ. Но стоит помнить, что чеснок может быть противопоказан людям с хроническими заболеваниями желудка, почек, а имбирь обладает раздражающим действием на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, поэтому их нужно употреблять с осторожностью.

ВСЕМ ИЗВЕСТНЫ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- ▶ употребление овощей, фруктов, бобовых, необработанных злаков, орехов,
- ▶ регулярный питьевой режим,
- ▶ ограничение соли и сахара,
- ▶ отказ от трансжиров,

Именно разнообразный рацион удовлетворит потребности организма в необходимых макро- и микронутриентах, что необходимо и для здорового иммунитета.

БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕЙ ПСИХИКЕ

Стрессовые события, как правило, негативно сказываются на здоровье людей. Исследования подтвердили, что стресс влияет на иммунитет – в период экзаменов в организме студентов становится меньше Т-клеток (хелперов) и НК-клеток (натуральных киллеров). Другое исследование продемонстрировало, что у людей, длительно страдающих депрессией, также снижен процент клеток иммунной защиты. Поэтому специалисты рекомендуют вовремя отдыхать и научиться расслабляться. В этом поможет дыхательная гимнастика, прогулки, общение с природой, массаж, медитативные техники и др.



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, В Т.Ч. ПАССИВНОГО, И ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ

Как уже было сказано, вещества, содержащиеся в сигаретах, и этанол обладают токсическими свойствами, что негативно сказывается на всем организме, включая иммунитет.

Кроме того, они тормозят или совсем нарушают всасывание ценных нутриентов из пищи или разрушают уже имеющиеся их запасы, что также сильно сказывается на состоянии иммунитета.

Помимо этого, курение, например, со временем приводит к развитию хронических инфекций дыхательных путей, тем самым усиливая пагубное влияние на ослабленную иммунную систему.



РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярная умеренная физическая активность, особенно на свежем воздухе, с исключением чрезмерных тренировок. Правильно подобранная физическая нагрузка улучшает обмен веществ, развивает выносливость организма, снижает психоэмоциональное напряжение и помогает иммунной системе работать правильно.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание, включая контрастный душ или контрастные ванночки для ног, банные процедуры. Все это при грамотном систематическом подходе положительно влияет на защитные силы организма.



РЕГУЛЯРНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН

Сон продолжительностью не менее 7-8 часов в хорошо проветренном помещении. Важно ложиться до 22-23 ч. и вставать в одно и то же время.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

С использованием информации
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России,
сайта МЗ РФ «Здоровая Россия»

МИФЫ ОБ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

По данным ВОЗ, курение является ведущей причиной хронических неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности.

Связь курения с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, бронхолегочной патологии давно доказана.

Нет сомнений в том, что отказ от курения приводит к улучшению самочувствия и повышению качества жизни.

Никотиновая зависимость – хроническое прогрессирующее заболевание, а не просто вредная привычка, как думают некоторые. Характеризуется патологическим влечением к курению табака и развитием табачной интоксикации нарастающей тяжести.

Отказ от курения сопряжен с развитием симптомов отмены, что может сни-

жать мотивацию у тех, кто решил расстаться с сигаретой. Важно понимать, что интенсивность и продолжительность симптомов отмены индивидуальна, т.к. напрямую связана и с выраженностью никотиновой зависимости, и с уровнем мотивации, и с имеющейся патологией, но в среднем составляет от 7 дней до нескольких недель, иногда месяцев.

Как правило, к 21 дню проявления, связанные с отказом от никотина, начинают угасать.

ТАКЖЕ МОТИВАЦИЮ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ МОГУТ ОСЛАБЛЯТЬ ЛОЖНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ – МИФЫ

МИФ 1

Сила воли – лучший способ бросить курить



ПРАВДА

Бросить курить с помощью силы воли могут не более 10% людей, остальным необходима медицинская помощь, включающая и медикаментозную терапию, и поведенческую терапию.

При отсутствии комплексного подхода риск выраженного синдрома отмены высок, что и способствует возвращению к курению. Медикаментозная терапия определяется врачом. Один из вариантов – никотинзаместительные препараты, которые помогают справиться с дискомфортом и острой тягой на начальном этапе отказа от курения.

МИФ 2

От никотиновой зависимости нельзя избавиться с помощью никотина



ПРАВДА

Основное препятствие к избавлению от зависимости – синдром отмены, который возникает, когда организм не получает привычную дозу никотина.

Большинство курильщиков не выдерживают выраженной тяги к курению, раздражительности, депрессии, головной боли и других симптомов и возвращаются к сигаретам. Никотинзаместительные препараты содержат медицинский никотин. Поступая в организм, он помогает облегчить тягу к курению и избавиться от проявлений синдрома отмены.

Постепенно, снижая дозировку препарата, человек тренирует организм жить без никотина, чтобы в итоге избавиться от зависимости.

МИФ 3

Брошу курить – растолстею



ПРАВДА

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет.

Дело вовсе не в отказе от курения, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. При отказе от курения к человеку постепенно возвращается прежний уровень обоняния и вкуса, что также приводит к увеличению аппетита, а, следовательно, – к набору веса. Но при медикаментозном лечении никотиновой зависимости и применении поведенческой терапии эти последствия не так выражены, как при самостоятельном отказе.

МИФ 4

Никотинзаместительная терапия дороже, чем курение



ПРАВДА

Многие курильщики не знают, сколько стоит их привычка курить.

Цифры могут быть пугающими, если Вы сложите все, что потратили на сигареты за десятилетие.

Некоторые никотинзаместительные препараты могут стоить дороже, чем сигареты, но в долгосрочной перспективе помогут сэкономить Вам деньги. Расходы на препараты, содержащие никотин, возникают только в краткосрочном периоде, т.к. эта терапия нужна вначале, чтобы отучить Вас от никотина.

Подумайте о том, что Вы сделаете с деньгами, которые Вы сэкономите в долгосрочной перспективе, отказавшись от сигарет.

МИФ 5

Мне уже поздно бросать курить



ПРАВДА

В любом возрасте отказ от курения не только увеличивает продолжительность жизни, но и улучшает ее качество.

Даже если стаж курения – 10...20 лет, с первых минут отказа от курения в организме запускаются положительные изменения.

▶ Например, через 20 минут нормализуются артериальное давление и пульс.

▶ Уже в первые 24 часа организм начинает освобождаться от угарного газа. Гемоглобин высвобождается из своего соединения с угарным газом – карбоксигемоглобина, поэтому облегчается транспортировка кислорода к органам и тканям.

▶ Также в первые сутки легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек и спазм – человеку становится легче дышать, уменьшается выраженность или проходит совсем одышка.

▶ Через двое суток у людей, отказавшихся от сигарет, восстанавливаются вкус и обоняние. Кроме того, улучшается цвет лица и состояние кожи, лучше выглядят волосы и свежим становится дыхание.

Даже после курения в течение многих лет отказ от курения значительно снижает риск развития инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых осложнений, онкологических заболеваний.

МИФ 6

При никотинзаместительной терапии никотин вредно воздействует на организм



ПРАВДА

Некоторые люди опасаются, что использование никотинзаместительной терапии при отказе от курения так же негативно влияет на их здоровье, как и курение сигарет.

На самом деле никотин отвечает за формирование зависимости. Помимо никотина в сигаретном дыме содержится 4000 вредных веществ, среди которых токсины, канцерогены и продукты горения. Именно они наносят основной вред организму. Именно эти соединения могут привести к таким проблемам со здоровьем, как болезни сердца и рак легких.

Использование никотинзаместительной терапии помогает уменьшить количество выкуриваемых сигарет или отказаться от курения совсем, что будет снижать связанный с этим риск для здоровья.

СНИФФИНГ

Первый месяц лета, как и прежде, посвящен детскому здоровью! Одно из первостепенных условий для сохранения детского здоровья – бесспорно, здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни ребенка – это не только правильное питание и регулярная физическая активность, но и отказ от употребления любых психоактивных веществ.

К слову, психоактивные вещества делят на легальные (содержащие никотин и алкоголь), нелегальные (содержащие наркотические вещества) и ненаркотические психоактивные вещества (токсические вещества, психотропные лекарственные препараты).

Поговорим о том, как распознать токсическое опьянение у подростка, и что нужно делать родителям в этой ситуации.



ЧТО ТАКОЕ СНИФФИНГ?

Сниффинг (от англ. to sniff – нюхать) – форма токсикомании, при которой состояние токсического опьянения достигается в результате вдыхания углеводородных сжиженных газов (бутан, изобутан, пропан), входящих в состав ряда товаров хозяйственно-бытового назначения (баллончики для заправки зажигалок или сами зажигалки, баллончики для работы портативных туристских газовых плит и др.). Иногда к сниффингу относят и другие виды

токсикомании – вдыхание различных аэрозолей бытовой химии (освежители воздуха, дезодоранты и т.д.).

Диагностика эпизодического употребления весьма сложна, так как изменения поведения наслаиваются на проявления подросткового периода. Выявить, что ребенок вдыхает пары газов (не в момент опьянения, а чуть позже) очень сложно, так как не остается запаха и действие газа проходит очень быстро.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ ПАРАМИ ГАЗОВ

1. Незамедлительно вызвать скорую помощь, позвонив «03», «103», «112»!
2. Обеспечить приток свежего воздуха. При заторможенности, спутанности сознания, сонливости поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом.
3. При отсутствии признаков дыхания и кровообращения приступить к непрямому массажу сердца и искусственному дыханию.

На вовлечение подростка в употребление токсических веществ могут указывать следующие признаки:

- ▶ вначале после употребления поведение может напоминать поведение при алкогольном опьянении (дурашливость, приподнятое настроение, шаткая походка);
- ▶ при нарастании степени опьянения характерно изменение поведения (поведение непредсказуемо, зависит от характера галлюцинаций);
- ▶ нарушение ориентировки в месте и времени, потеря самоконтроля в состоянии опьянения;
- ▶ отечность лица;
- ▶ покраснение и раздражение области рта, носа, слизистых верхних дыхательных путей;
- ▶ осиплость голоса, кашель;
- ▶ слабость, головная боль, тошнота и рвота;
- ▶ потеря прежних интересов;
- ▶ нарушение высших психических функций (память, внимание, интеллект);
- ▶ расстройства поведения: прогулы, обман, скрытность и др.;
- ▶ эмоциональные проявления: агрессия, раздражительность и т.п.;
- ▶ обнаружение в личных вещах баллончиков, зажигалок, бутылок и т.п.

КОНТРОЛИРОВАТЬ КОЛИЧЕСТВО ВДЫХАЕМОГО ГАЗА ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО. ВСЕГДА ПРИСУТСТВУЕТ РИСК ОТРАВЛЕНИЯ!

Признаки отравления парами газов:

- ▶ выраженная головная боль, головокружение;
- ▶ чувство перебоев в работе сердца (аритмия), учащение пульса больше 100 ударов в минуту;
- ▶ одышка;
- ▶ рвота, сильные боли в животе;
- ▶ нарастание отеков, появление множественной аллергической сыпи;
- ▶ различные степени расстройства сознания – ребенок заторможен, вяло и односложно отвечает на вопросы, плохо ориентируется в происходящем, засыпает, в тяжелых случаях сознание полностью отсутствует;
- ▶ возможно развитие психозов, характеризующихся нарушением ориентировки в пространстве, неадекватным поведением;
- ▶ судороги.

Нередки случаи летального исхода вследствие удушья, токсического угнетения центров дыхания и кровообращения.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

- ▶ Если Вы заметили у ребенка те или иные симптомы, не нужно скрывать проблему и пытаться решить ее в семье. Только обращение к специалисту позволит Вам понять, что именно необходимо предпринять для решения проблемы, получить информацию о формировании зависимости, научиться правильно вести себя с ребенком и самим получить психологическую поддержку.

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?

КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»

- ▶ Помощь несовершеннолетним оказывается на безвозмездной основе (бесплатно), также возможно оказание помощи анонимно.
- ▶ Диспансерное наркологическое отделение для детей и подростков: г. Киров, Студенческий проезд, д.7, каб.19. Телефон: 8(8332) 53-00-97.
- ▶ Часы работы: понедельник-пятница с 8.00 до 17.00, e-mail: podrostok_sos@mail.ru
- ▶ Телефон круглосуточной «горячей линии» по вопросам оказания наркологической помощи 8 (8332) 45-53-70.

РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЫХ БЛЮД

ГРАТЕН ИЗ ОВОЩЕЙ

Ингредиенты

- 3-4 шт. картофеля,
- 3 шт. моркови среднего размера,
- 1 свекла среднего размера,
- 300 г тыквы,
- 500 мл 10% сливок,
- 100 мл 2,5% молока,
- 100-150 г сыра 30-40% жирности,
- 4 зубчика чеснока,
- соль, перец, мускатный орех, лавровый лист – по вкусу,
- несколько веточек розмарина, тимьяна – по желанию,
- 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление

Овощи вымыть, очистить. Сливки и молоко вылить в кастрюлю, добавить дольки нарезанного чеснока, перец, мускатный орех, розмарин тимьян, довести до кипения и снять с огня. Дать пару минут настояться.

Секрет любого graten – тонко нарезанные овощи. Все, кроме тык-



вы, нарезать очень тонкими кружками, тыкву – ломтиками средней толщины. Форму для запекания смазать маслом, нарезанные овощи выложить слоями, каждый из которых посолить и поперчить. Процедить соус через сито и залить им овощи так, чтобы они были на одном уровне со сливками. Отправить форму в разогретую до 190 градусов духовку на 30 минут. Сыр натереть на крупной терке, посыпать им graten, отправить в духовку еще на 15 минут для запекания.

КЕКСЫ С ТЫКВОЙ



Ингредиенты (на 8-10 кексов)

- ▶ 2 яйца,
- ▶ 1,3-1,5 стакана пюре из тыквы,
- ▶ 100 г цельнозерновой пшеничной муки,
- ▶ щепотка соли
- ▶ 35 мл растительного масла,
- ▶ ½ ч.л. стевии (если тыква – не очень сладкая, можно вместо стевии добавить 2 ст.л. сахарной пудры),

- ▶ ½ ч.л. корицы (можно добавить щепотку гвоздики, имбиря или мускатного ореха),
- ▶ ½ ч.л. разрыхлителя.

Приготовление

Сварить или запечь тыкву до мягкости, дать остыть, взбить блендером. Яйца взбить, добавить соль, сахарозаменитель или пудру, пюре из тыквы, масло, муку, разрыхлитель, пряности, все перемешать. Получится тесто, напоминающее по консистенции жидкую сметану. Силиконовые формочки смазать маслом, заполнить тестом на 2/3. Выпекать в духовке, разогретой до 190 градусов, 20-25 минут.

Остывшие кексы припорошить пудрой или корицей.

БЛИНЫ ТЫКВЕННЫЕ

Ингредиенты

- 2 яйца,
- 1 стакан 2% кефира,
- 250-300 г тыквы,
- мука цельнозерновая ржаная или пшеничная – около стакана,
- щепотка соли,
- 0,5 ч.л. соды,
- сахарозаменитель (стевия) – по желанию,
- 1 ст.л. рафинированного растительного масла – в тесто,
- 2 ст.л. растительного масла – для смазывания сковороды,
- пряности – по желанию.

Приготовление

Тыкву натереть на средней или мелкой терке. Яйца взбить венчиком, добавить соль, сахарозаменитель, пряности. Соду соединить с кефиром, размешать, добавить все остальные ингредиенты. В полученную смесь до-



бавлять муку постепенно – должно получиться тесто, напоминающее густой йогурт (в зависимости от влажности тыквы муки может понадобиться или меньше, или больше). При такой консистенции блины получатся толстые, но зато будут легко переворачиваться. Выпекать под крышкой на разогретой сковороде, смазанной маслом.

Тыквенные блины – не только вкусные, но и красивые – ярко-желтые, а подавать можно с любой начинкой!

РЫБНИК



Ингредиенты

Начинка:

- 1 банка консервированной горбуши (натуральной или с добавлением масла),
- 200 г вареного риса,
- жареный лук (1-2 луковицы).

Тесто:

- 3 яйца,
- 1 стакан кефира,
- 0,5 стакана манки,
- 0,5 стакана цельнозерновой рисовой муки,
- 60-70 г мягкого сливочного масла,
- 0,5 ч.л. разрыхлителя,
- соль и пряности – по вкусу.

Приготовление

Соединяем все ингредиенты для теста, даем немного постоять для набухания манки. Отделяем рыбу от костей, разминаем вилкой. На дно стеклянной/силиконовой формы беспорядочно выкладываем рыбу, рис, жареный лук, уплотняем (получится слой начинки толщиной 0,5-0,8 см). Заливаем сверху тестом. Ставим в разогретую до 190 градусов духовку на 20-25 минут. Остывший пирог нарезаем на порции, подаем начинкой вверх!

БИСКВИТ С ЧЕРНОСЛИВОМ



Ингредиенты

- ▶ 1 яйцо,
- ▶ 1 стакан цельнозерновой ржаной муки,
- ▶ 0,5 стакана овсяной муки,
- ▶ 0,8 стакана черного чая (крепко заваренного),
- ▶ 2 ст.л. рафинированного растительного масла,
- ▶ 150 г чернослива,
- ▶ 2 ч.л. (без горки) разрыхлителя,
- ▶ 0,5 ч.л. сахарозаменителя (стевии),
- ▶ 1 ст.л. меда,
- ▶ 1 ч.л. корицы,
- ▶ молотая гвоздика и имбирь – по желанию,
- ▶ щепотка соли.

Приготовление

Заварить крепкий черный чай, остудить. Чернослив промыть, залить водой, чтобы был мягким. Соединить яйцо с мукой, маслом и другими ингредиентами, добавить просушенный и порезанный чернослив. Тесто будет напоминать жидкую сметану. Выпекать в небольшой стеклянной/силиконовой форме, смазанной маслом, при 180-190 град. 30 минут.